ASSOCIAZIONE EMDR ITALIA

Covid -10: esiti di una pandemia

Anna Rita Verardo

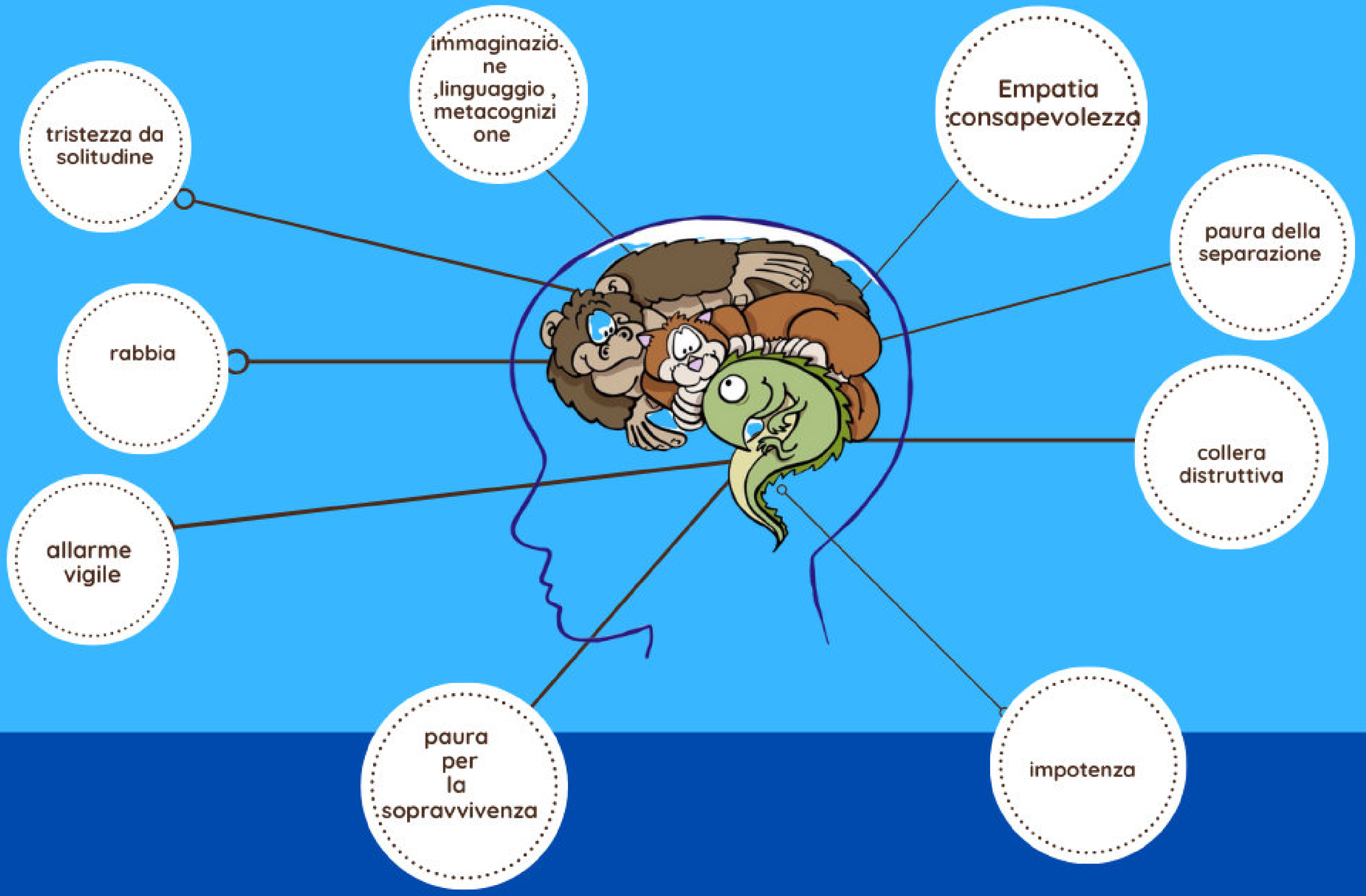
OGGI PARLEREMO DI:

- Reazioni emotive e supporto a bambini e adolescenti
- Stress post-traumatico: chi corre più rischi
- Emdr : promuovere la resilienza
- La relazione di coppia : limiti e risorse
- Emdr e violenza : un ipotesi di trattamento
- La psicoterapia a distanza
- Fase due : fattori di rischio e di protezione

CRESCERE AI TEMPI DELLA QUARANTENA: LE REAZIONI DEI BAMBINI E DEGLI ADOLESCENTI

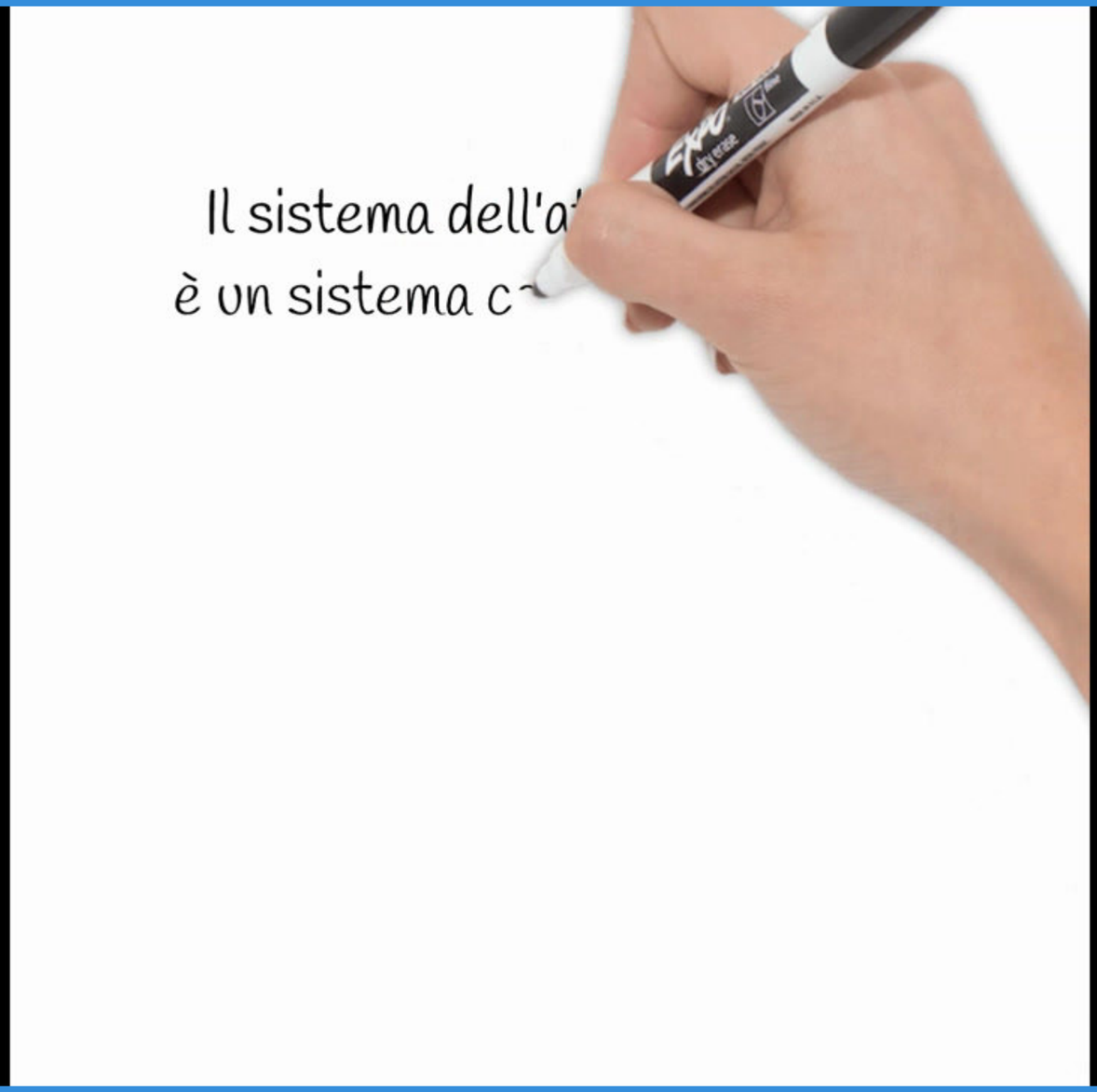
BAMBINI PICCOLI: EMOZIONI GRANDI

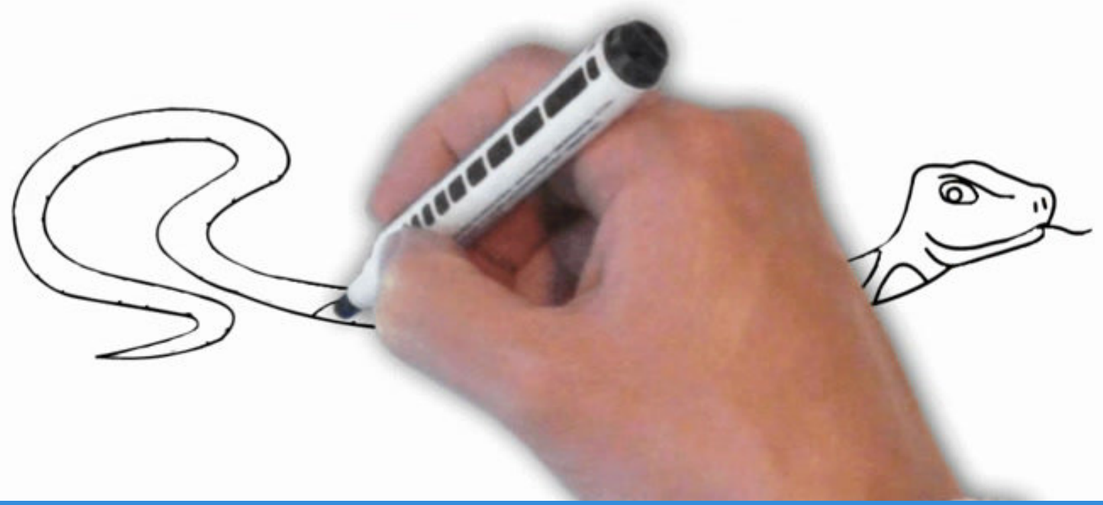
dall'età prescolare all'età scolare



BUBBLE BRAIN MAP

EMDR Eye Movement Desensitization and Reprocessing


Il sistema dell'a
è un sistema c



Paura del pericolo

Le reazioni del bambino:
ha lo sguardo sbarrato, si immobilizza, rifiuta l'offerta di aiuto , spinge via il genitore , lancia oggetti.

Come rispondere :
rimanere calmi, abbassare il tono della voce, mantenere una giusta distanza, orientarlo al presente e naturalmente spiegare al bambino/a che siamo lì e che è

Paura della solitudine

I comportamenti nel bambino :
chiama o piange (nel bambino piccolo), segue il genitore (solo con lo sguardo nel bambino piccolo), va o si protende verso il genitore, si aggrappa al genitore

Come rispondere : accogliere con il sorriso, abbracciare, cullare, accarezzare, offrire un rifugio, offrire cibo, riscaldare, ascoltare e comprendere

Se chiediamo ad un bambino cosa gli piace fare di più la risposta comune è giocare.
il gioco arreca gioia a tutti i mammiferi
(Panksepp).

Azzuffarsi, fare la lotta è l'attività più divertente per bambini piccoli e grandi. Il gioco fisico è un diritto di ogni mammifero
il sistema del Gioco si concentra nelle regioni cerebrali sottocorticali . Il gioco è un attività di apprendimento sia delle abilità fisiche non sociali ma sopratutto di molte abilità sociali come il corteggiamento,la competizione, la sessualità e persino la genitorialità. Quindi il gioco promuove la capacità di entrare in relazione. I circuiti cerebrali del gioco permettono agli individui di inserirsi nel tessuto sociale che potranno imparare a gestire gli eventi inattesi della vita

La vita è bella

I BAMBINI CON SPECIAL NEEDS

i bambini che non possono comunicare le loro emozioni se non con i loro comportamenti o peggio con il ritiro hanno bisogno delle parole ! Le figure di riferimento avranno il compito di mettere parole al loro silenzio ed utilizzare gli stessi comportamenti di rassicurazione anche quando non c'e una richiesta esplicita.Spiegare con parole semplici cosa sta accadendo e dare loro sicurezza.

e' importante verificare con i servizi territoriali regionali
come tutelare i loro diritti durante la pandemia

LA COMPASSION COME RISORSA PER PROMUOVERE AFFILIAZIONE E CALMA

La ricerca dimostra che la BLS genera un aumento di tono vagale Numerosi studi mostrano che la compassione verso se stessi e gli altri determina un miglioramento della regolazione emotiva (Petrocchi et al. 2017; Petrocchi e Cheli 2019). La compassion focused therapy (CFT; Gilbert 2010, 2014) sottolinea che la compassion sia un sistema motivazionale umano derivante dall'accudimento. L'attivazione della compassion stimola sistemi cerebrali connessi all'affiliazione e alla rassicurazione, riducendo l'iper-attivazione del sistema di protezione dalla minacciaLo scopo della CFT è di aiutare i pazienti a sviluppare maggiore compassione verso di sè, verso gli altri e aumentare la disponibilità ad accettare la compassione da parte degli altri (Petrocchi 2020)

IL RESPIRO DEL CUORE

(Adattamento dell'esercizio "ritmo del respiro calmante"Gilbert 2010)·

Attiva il sistema ventro-vagale del bambino/adolescente e riduce l'arousal.
Attiva la motivazione compassionevole nei confronti delle parti di se stesso che soffrono o che possono aver sofferto.

"Adesso vorrei fare con te un esercizio che ti aiuterà a rilassarti e a fare amicizia con una parte molto importante di te, il tuo cuore. Sai che il cuore batte per noi dal primo momento in cui siamo nati, ma spesso non gli prestiamo attenzione. Con questo esercizio invece gli vogliamo dire che lo sentiamo e che lo ringraziamo per tutto il lavoro che sta facendo per noi. Quando sei pronto/a chiudi gli occhi o, se preferisci, tienili leggermente aperti" "Prova a diventare curioso/a del tuo respiro in questo momento. Fai attenzione a quanto è veloce... dove lo senti di più nel tuo corpo... forse senti che la tua pancia si muove... oppure senti un po' di fresco quando l'aria entra nel tuo naso e caldo quando l'aria esce dal tuo naso... Tutto quello che senti va bene"

Lasciare che il bambino osservi le sue sensazioni per un minuto e poi…

“Bravissimo! Adesso prova a posare una mano sul tuo cuore. Per qualche istante ascolta semplicemente quello che senti… sicuramente senti che il tuo cuore batte proprio sotto la tua mano… e forse è contento che oggi gli stai prestando un po’ di attenzione e vuoi fare amicizia con lui. Adesso forse senti che la tua mano e scalda la parte in cui batte il tuo cuore… vorrei che immaginassi che questo calore delle tue mani piano piano raggiunga il cuore e lo circondi come in un abbraccio”

Lasciare che il bambino osservi le sue sensazioni per un minuto

“Prova a rimanere in ascolto di come si sente il tuo cuore quando viene raggiunto da questo calore amichevole che viene dalla tua mano… forse era proprio questo di cui aveva bisogno oggi… forse ci sono stati momenti in cui ha sofferto e si è sentito un po’ solo e oggi lo vogliamo far sentire al sicuro. Piano piano senti che il tuo cuore assorbe questo calore, si fa coccolare e nutrire da questo calore e sente che la tua mano lo tiene al sicuro… sente che finalmente avete fatto amicizia e che questo calore lo rende più calmo e più forte”

“Prova a immaginare che piano piano, quando il cuore sente tutto questo calore, diventa più grande, magari di un colore luminoso, come piace a te… il tuo cuore, al sicuro nel calore della tua mano, diventa più forte e più calmo e anche tu ti senti sempre più al sicuro”

“Adesso prova a immaginare che il tuo cuore respiri proprio come te… e mentre tu prendi un bel respiro immagina che l’aria entri proprio all’altezza del cuore e lo faccia respirare… e senti che mentre il tuo cuore respira diventa ancora più calmo, più luminoso e più forte… trova un ritmo che piace al tuo cuore e che lo fa sentire nutrito, rilassato e al sicuro. Quando senti di averlo trovato e che il tuo cuore respira contento, porta le tue mani sulle tue braccia, come se volessi abbracciarti (la mano destra su quella sinistra e viceversa), alzale dando dei piccoli colpetti sulle braccia, in modo alternato”

Il terapeuta fa fare al bambino set brevi e lenti di abbraccio della farfalla e, alla fine di ogni set, chiede come si sente e se nota che le sensazioni piacevoli sono aumentate

“Adesso prova a ringraziare il tuo cuore per tutto il lavoro che ha fatto fino a questo momento e per tutto il lavoro che continuerà a fare da ora in poi. Trova tu le parole che ti sembrano più giuste per ringraziare questo amico prezioso e sussurrale dentro di te in modo che il cuore possa sentirle. Prova a immaginare che il tuo cuore sia contento di sentire queste parole e che sia molto felice di fare questo lavoro per te e ti sorride… riesci ad immaginarlo?“

Quando il bambino riesce ad immaginare questo punto, il terapeuta fa fare al bambino set brevi e lenti di abbraccio della farfalla e, alla fine di ogni set, chiede come si sente e se nota che le sensazioni piacevoli sono aumentate

***“Quando vuoi lentamente puoi aprire gli occhi*" (Petrocchi 2020)**

Lutto in età evolutiva

Il lutto in età evolutiva

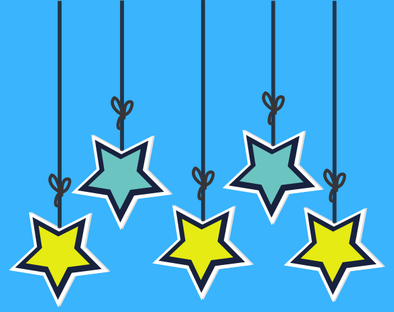
Perdere una persona cara è doloroso per tutti. Ma le perdite minacciano il senso di sicurezza dei più piccoli. Sopratutto perché la famiglia intera soffre .

Gli adulti sperano che il dolore dei bambini non sia troppo duraturo. Rispettate i loro tempi. Il processo del lutto è soggettivo: ognuno ha i suoi ritmi.

I bambini, come gli adulti, hanno il diritto di addolorarsi per le loro perdite. Non è risparmiando loro la sofferenza che li aiutiamo.
Accompagnamoli dando parole alle loro emozioni

Anche i più piccoli hanno bisogno di dire addio alla persona che è morta . In questo periodo possiamo trovare un modo per salutare il defunto: I riti sono importanti per grandi e piccini

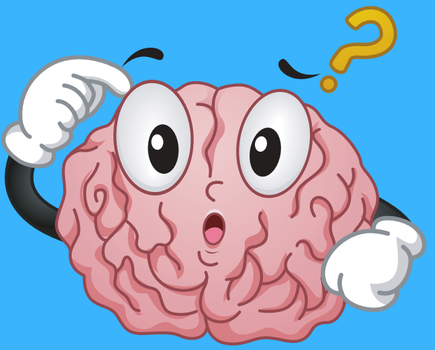
Cosa possono fare gli adulti



Dire sempre la verità

Non nascondere le proprie emozioni

Rispondere alle domande



Farli partecipare ai riti

Segnali d'allarme

frequenti crisi di rabbia e aggressivita

regressione a fasi precedenti dello sviluppo

disturbi del sonno: incubi e risvegli frequenti

Cosa possono fare i bambini

quando muore qualcuno che amiamo, abbiamo molta paura di perdere anche i ricordi. Cerca le foto dei momenti belli trascorsi insieme e decidi un posto speciale dove tenerle

puoi fare un disegno per la persona che è morta. Puoi utilizzare i colori anche per esprimere le tue emozioni, sopratutto quelle delle quali non riesci a parlare

quando qualcuno a noi caro muore, potremo pensare di non avergli detto qualcosa di veramente importante. Possiamo scrivere un biglietto o una lettera

Ricorda : non perdiamo mai chi abbiamo veramente amato. C'e un posto speciale dove puoi trovare coloro che non ci sono più : il tuo cuore

"Teniamoci in contatto"
La vicinanza protettiva ai tempi della pandemia COVID-19

QUESTIONARIO DI AUTO-SOMMINISTRAZIONE SULLA GENITORIALITÀ PER GLI OPERATORI SANITARI

Dott.ssa Giada Lauretti e Dott.ssa Anna Rita Verardo
Associazione EMDR Italia

Come ha reagito all'inizio mi* figli* alla comunicazione della distanza che avremmo dovuto mettere tra di noi?
○ Sembrava indifferente
○ Ha manifestato un pianto inconsolabile e/o rabbioso nei miei confronti
○ Ha pianto, ma poi si è lasciat* rassicurare dalle mie parole
○ Sembrava scioccat*/spaventat*
○ Ha manifestato una forte preoccupazione per la mia salute

Nell'ultima settimana, come si comporta mi* figli*, ogni volta che comunichiamo a distanza…
○ Sembra indifferente
○ Ogni volta piange o si mostra arrabbiat*
○ È tranquill* e ha un atteggiamento ottimista/gioioso
○ Sembra assente, con la mente assorbita da qualcos'altro
○ Dimostra di essere molto preoccupat* per me

All'inizio del periodo di distanza tra noi, ha manifestato durante il giorno
○ Paura e allarme e/o ansia, agitazione e irrequietezza motoria
○ Incubi notturni e/o disturbi del sonno (risvegli frequenti, insonnia, dormiva troppo, manifestava sonnambulismo)
○ Non ha mangiato o ha mangiato troppo
○ Ha presentato problemi intestinali
○ Crisi di rabbia e/o aggressività
○ Comportamenti punitivi nei confronti miei e/o di noi genitori
○ Momenti di estraniamento con sguardo perso nel vuoto o appariva confus*
○ Tristezza, apatia e disinteresse per le precedenti attività (gioco, hobbies, studio, relazioni sociali)
○ Distacco emotivo e indifferenza per la situazione familiare
○ Sentimenti di disperazione e/o crisi di pianto inconsolabile
○ Atteggiamenti di sfida
○ Tranquillità per la maggior parte del tempo

SE MI* FIGL* HA PIÙ DI 6 ANNI…
○ Vergogna per la condizione familiare diversa rispetto ai coetanei e per il rischio di contagio
○ Invidia verso i coetanei
○ Disprezzo per i coetanei o verso di me
○ Senso di superiorità rispetto ai coetanei per il mio ruolo in questa situazione
○ Angoscia di morte (mia, sua o dei nostri familiari) e/o ansia per il futuro

SE MI* FIGL* HA MENO DI 6 ANNI…
○ Iperattività o eccitazione generalizzata/euforia
○ Ha presentato pavor nocturnus (urla spaventat* nella notte, ma non sembra cosciente)

SE MI* FIGL* È ADOLESCENTE…
○ Ostilità e ribellione incontrollate nei confronti miei e/o di noi genitori (per es. minacciando di andarsene e/o insultando e/o scagliando e distruggendo oggetti)
○ Ha compiuto gesti pericolosi (minacciato di togliersi la vita, ha avuto gesti auto-lesionistici come tagliarsi o assumere farmaci in quantità abbondanti)
○ Si è rinchius* in camera

All'inizio del periodo di distanza tra noi, mi* figli* ha utilizzato di più queste strategie
○ Assorbimento totale in attività di gioco, di studio oppure nella tecnologia e nei social network e/o atteggiamento indipendente
○ Manifestazioni emotive molto intense, quasi esasperate e/o rifiutava le proposte di interagire con me a distanza
○ Lamentosità e capricci per qualsiasi cosa
○ Verbalizzazione delle proprie emozioni negative e delle proprie preoccupazioni con richiesta di aiuto e successivo raggiungimento di uno stato di calma, con ritorno alle normali attività quotidiane o impegno in attività nuove
○ Comportamenti caotici e poco finalizzati al raggiungimento di obiettivi, inconcludenti, sconvolgimento di orari e abitudini
○ Assunzione di un ruolo direttivo in famiglia e/o nei miei confronti con richieste eccessive (rispetto a comportamenti, attenzioni, regali)
○ Comportamenti di accudimento nei confronti miei e/o di noi genitori (preparava il pasto, riordinava per noi, disinfettava, esprimeva parole di conforto e rassicurazione verso di me/noi genitori)

Nell'ultima settimana, ha manifestato durante il giorno
○ Paura e allarme e/o ansia, agitazione e irrequietezza motoria
○ Incubi notturni e/o disturbi del sonno (risvegli frequenti, insonnia, dorme troppo, è sonnambulo)
○ Si rifiuta di mangiare o mangia troppo
○ Ha presentato problemi intestinali
○ Difficoltà di concentrazione
○ Crisi di rabbia e/o aggressività
○ Comportamenti punitivi nei confronti miei e/o di noi genitori
○ Momenti di estraniamento con sguardo perso nel vuoto o appare confus*
○ Tristezza e apatia e disinteresse per ogni attività
○ Sentimenti di disperazione e/o crisi di pianto inconsolabile
○ Distacco emotivo e indifferenza per la situazione familiare
○ Atteggiamenti di sfida
○ Tranquillità per la maggior parte del tempo

SE MI* FIGL* HA PIÙ DI 6 ANNI...
○ Vergogna per la condizione familiare diversa rispetto ai coetanei e per il rischio di contagio
○ Invidia verso i coetanei
○ Disprezzo per i coetanei o verso di me
○ Senso di superiorità rispetto ai coetanei per il mio ruolo in questa situazione
○ Angoscia di morte (mia, sua o dei nostri familiari) e/o ansia per il futuro

SE MI* FIGL* HA MENO DI 6 ANNI...
○ Iperattività o eccitazione generalizzata
○ Lamentele per disturbi fisici (mal di testa, mal di pancia, dolori vari)
○ Comportamenti regressivi (per es. piange ogni volta che vado al lavoro, fa pipì a letto, ha di nuovo paura del buio, torna a succhiare il pollice, deve dormire di nuovo con un genitore vicino)
○ Presenta pavor nocturnus (urla spaventato nella notte, ma non sembra cosciente)
○ Ha delle paure che prima non aveva (per es., ha paura di andare in bagno da sol* o ha paura di alcuni rumori o di alcune fiabe o cartoni animati)

SE MI* FIGL* È ADOLESCENTE
O Ostilità e ribellione incontrollate nei confronti miei e/o di noi genitori (per es. minacciando di andarsene e/o insultando e/o scagliando e distruggendo oggetti)
O Compie gesti pericolosi (minaccia di togliersi la vita, ha gesti auto-lesionistici come tagliarsi)
O Ha cominciato a non mangiare e perdere peso o a mangiare e vomitare
O Ha sviluppato dipendenza per internet, videogiochi e/o siti pornografici
O Ha chiuso i rapporti con i suoi amici
O Non vuole uscire più dalla sua camera
O Si rifiuta di partecipare alle lezioni in remoto

Nell'ultima settimana, mi* figli* ha utilizzato di più queste strategie
○ Assorbimento totale in attività di gioco, di studio oppure nella tecnologia e nei social network e/o presa di distanza da me
○ Manifestazioni emotive molto intense, quasi esasperate e/o rifiuto di interagire con me
○ Lamentosità e capricci per qualsiasi cosa
○ Verbalizzazione delle proprie emozioni negative e delle proprie preoccupazioni con richiesta di aiuto e successivo raggiungimento di uno stato di calma, con ritorno alle normali attività quotidiane o impegno in attività nuove
○ Comportamenti caotici e poco finalizzati al raggiungimento di obiettivi, inconcludenti, sconvolgimento di orari e abitudini
○ Assunzione di un ruolo direttivo in famiglia e/o nei miei confronti con richieste eccessive (rispetto a comportamenti, attenzioni, regali)
○ Comportamenti di accudimento nei confronti miei e/o di noi genitori (prepara il pasto, riordina per noi, disinfetta, esprime parole di conforto e rassicurazione verso di me/noi genitori)
○ Evitamento dell'argomento (non vuole parlare della pandemia, della mia distanza, del futuro ritorno alla normalità, non vuole ascoltare le notizie)

Quando dovevo comunicare a mi* figli* che saremmo stat* a distanza, mi sentivo…
○ Allarmat*/impaurit*/in ansia
○ Arrabbiat*
○ Confus*
○ Impotente
○ Congelat*
○ Estraniat*
○ Triste e/o per il senso di solitudine
○ Disperat*
○ Indifferente/distaccat*
○ Fiduciosa e ottimista

Di fronte alle reazioni di mi* figli* mi sento…
○ Allarmat*/impaurit*
○ Arrabbiat*
○ Confus*
○ Impotente
○ Congelat*
○ Estraniat*
○ Frustrat*/annoiat*
○ Disperat*
○ Indifferente/distaccat*
○ Preoccupat*/in ansia
○ In colpa
○ Umiliat*/disprezzat*
○ Fiducios* e ottimista
○ Compassionevole e intenerit*
○ Amorevole
○ Orgoglios*

Con mi* figli* utilizzo di più queste strategie
○ Prendo le distanze da lui/lei per non farl* soffrire di più
○ Evito di parlare della distanza, della pandemia e lo/la distraggo parlando sempre di altro e convincendol* a giocare, studiare fare altro
○ Mi esaspero e perdo la pazienza, senza riuscire a calmarmi, né a calmarl*
○ Mi lamento di come si comporta
○ Utilizzo sempre strategie diverse e nessuna sembra funzionare
○ Divento molto autoritari*, prendo il controllo e gli/le do ordini precisi
○ Perdo il controllo e lo insulto
○ Ascolto cosa ha da dirmi ed empatizzo con lui/lei cercando di rassicurarl*
○ Ascolto le sue richieste/domande e rispondo in modo chiaro e sincero, fornendo spiegazioni
○ Faccio dei gesti carini per lui/lei che possano sostituire le coccole e farl* sentire amat* anche a distanza

PER I GENITORI

Se la maggior parte delle risposte sono nell'area verde, probabilmente il legame di attaccamento con su* figli* è sicuro e possedete buone strategie per affrontare e superare questa situazione e per regolare le emozioni negative.

Se la maggior parte delle risposte sono nell'area azzurra probabilmente il legame tra lei e su* figli* necessita di diventare più sicuro, poiché le strategie per affrontare questa situazione di distanza e le relative emozioni negative possono portarvi ad accantonare i problemi e a distrarsi con altro oppure ad incrementare la paura e la rabbia in un circolo vizioso. Tutto questo non vi aiuta ad elaborare ciò che vi sta accadendo. Può provare a mettere in atto le strategie indicate nelle domande dell'area verde e a rifare il questionario dopo 2 settimane. Se non sarà cambiato nulla, potrebbe chiedere l'aiuto di un esperto.

Se le risposte invece saranno nell'area verde, vorrà dire che state andando verso la sicurezza.Se la maggior parte delle risposte sono nell'area gialla lei e su* figli* avete attraversato o state attraversando una situazione traumatica, che può ostacolarvi nel superare quanto vi sta accadendo e nel padroneggiare gli eventi e gestire le emozioni negative.

Se le risposte sono nell'area gialla nelle domande che si riferiscono all'inizio del periodo di distanza, ma non sono più nell'area gialla nell'ultima settimana, vuol dire che lei è riuscit* a gestire l'impatto traumatico e può provare a ripetere il questionario dopo 2 settimane per confermare i risultati. Se le risposte sono sempre nell'area gialla anche nelle domande che si riferiscono all'ultima settimana, allora si tratta di una situazione che merita attenzione: avete bisogno dell'aiuto di un esperto.

Expo
DRY ERASE

PER I CLINICI

Se la maggior parte delle risposte sono nell'area verde, probabilmente il legame di attaccamento è sicuro e genitore e bambin* possiedono buone strategie di coping e di regolazione emotiva. Il bambin*/ragazz* elaborerà la nuova situazione.
Se la maggior parte delle risposte sono nell'area azzurra probabilmente lo stile di attaccamento è insicuro e le strategie di regolazione emotiva sono in eccesso o in difetto. Situazione che va monitorata.
Se la maggior parte delle risposte sono nell'area gialla la diade genitore/figli* è nella dimensione traumatica, che può portare alla disregolazione emotivo-comportamentale e alla disorganizzazione dell'attaccamento, situazione che andrebbe presa in carico.Lo stile attaccamento insicuro e la disorganizzazione possono essere precedenti alla situazione in corso o cominciare a prendere forma in seguito alla situazione di distanza che funge da trigger.
Per discernere meglio tra queste due eventualità, si può fare il confronto tra le domande che si riferiscono all'inizio del periodo di distanza e le domande che si riferiscono al periodo dell'ultima settimana.

KEEP
CALM
E AIUTAMI A CRESCERE

Dammi delle regole
(non troppe)
Comunicale in modo chiaro
Premiami se le rispetto

e quando non le rispetto...
NON URLARE!!!
SEI TU CHE URLI!
#
!

arriva la crisi...

A volte qualcosa mi fa perdere il controllo

Non riesco a pensare e la testa mi esplode

1

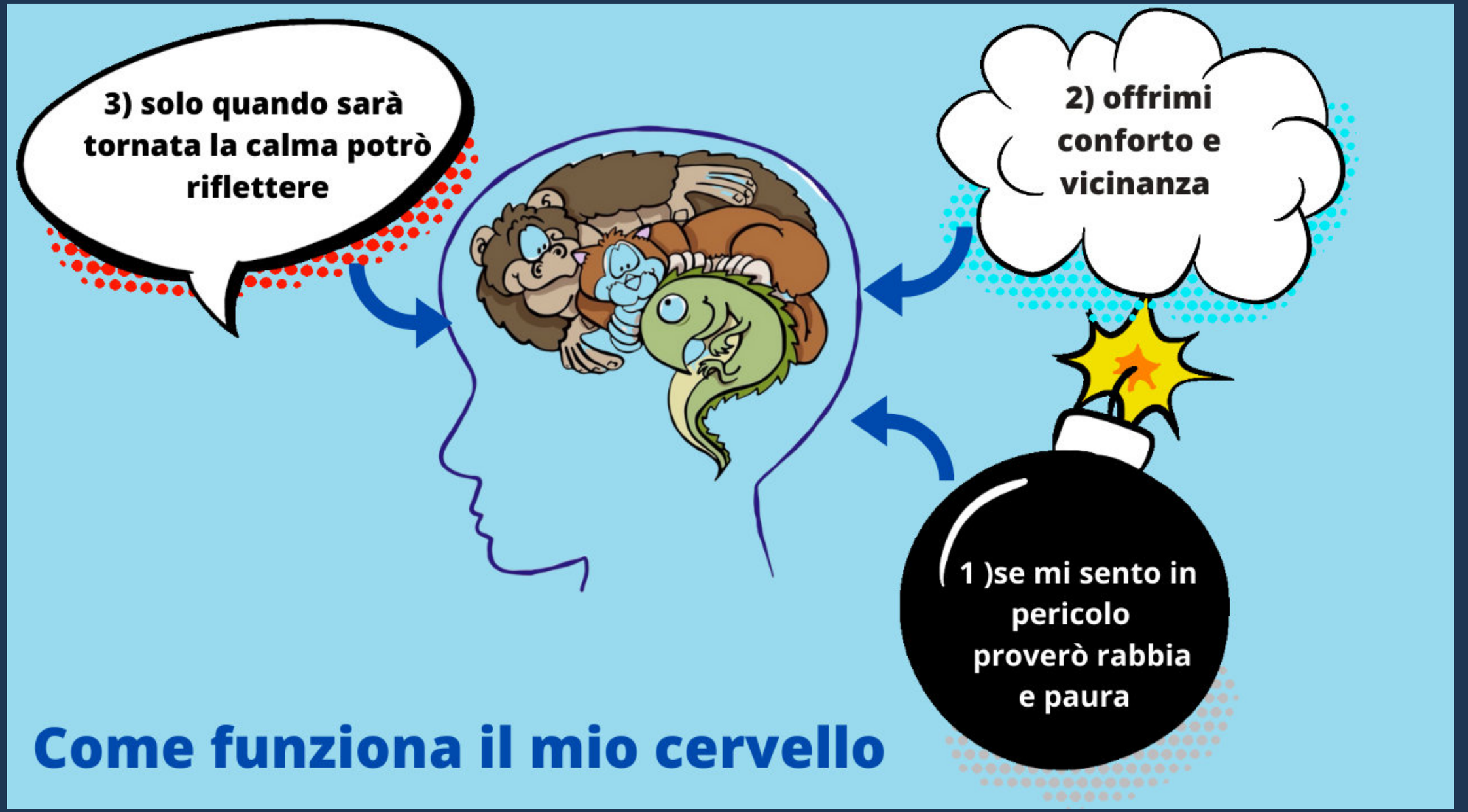
Restami vicino ma non mi toccare

2

Controlla che l'ambiente sia sicuro per me

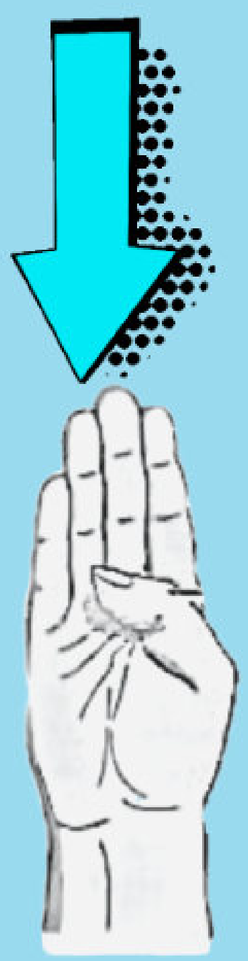
3

Parlami con tono di voce calmo e avvicinati lentamente

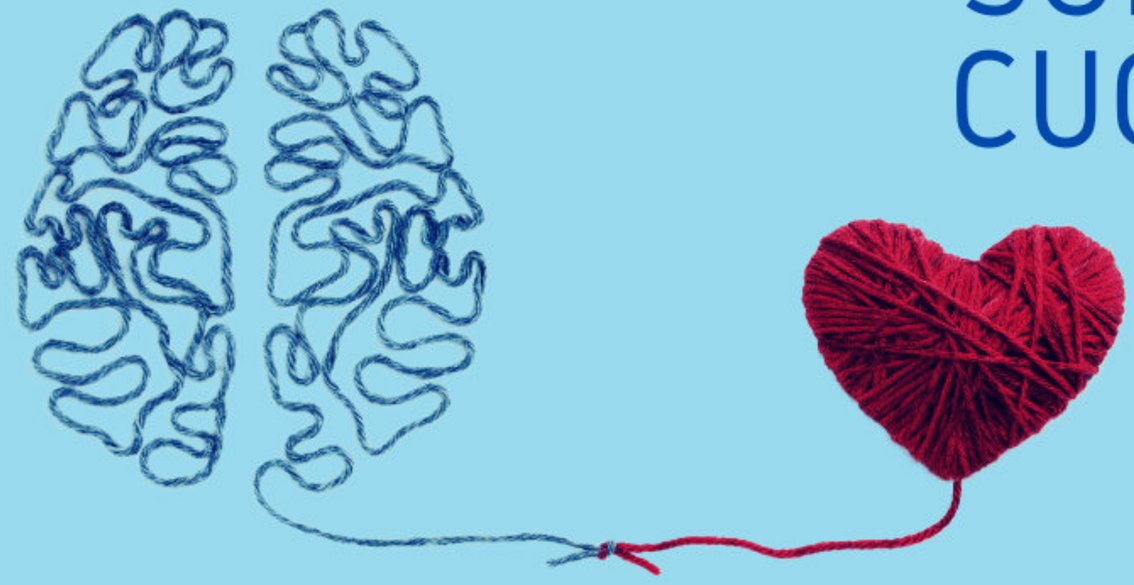

3) solo quando sarà tornata la calma potrò riflettere
2) offrimi conforto e vicinanza
1)se mi sento in pericolo proverò rabbia e paura
Come funziona il mio cervello

Sei tu la mia corteccia:
aiutami a riflettere

imparerò da te



la parte emotiva è delicata, e la corteccia come le dita di una mano la custodisce e la protegge . Riflettere calma la paura !



Ricorda:

SOLO SE MENTE E CUORE SAPRANNO PARLARSI POTREMO VINCERE LA PAURA

IL CERVELLO ADOLESCENTE

Istruzioni per l'uso

Seguendo la descrizione di Siegel (1999, 2012), consideriamo le emozioni come flussi di energia, o stati di attivazione che dirigono, amplificano, modulano l'attività cognitiva dell'individuo. In quanto processi che coinvolgono l'intero cervello (LeDoux, 1996), le emozioni costituiscono reazioni soggettive a un evento, espresse in termini di cambiamenti fisiologici, esperienziali e comportamentali (Sroufe, 1995). Tali fenomeni rappresentano modalità con cui la mente emerge sia dai processi neurofisiologici, che dalle relazioni interpersonali. Tra le fasi della risposta emozionale ricordiamo lo stato di orientamento iniziale (aumentata vigilanza), la valutazione dello stimolo e l'arousal (preparazione all'azione e emergenza delle emozioni primarie), la differenziazione tra stati di orientamento e valutazione (creazione delle emozioni fondamentali).

Se la prima fase non richiede l’intervento della coscienza, la seconda viene influenzata dalle esperienze precedenti legate allo stimolo, dalle aspettative e dal contesto. Con la terza fase gli stati emotivi si sviluppano come pattern di attivazione specifici, attraverso un’ulteriore valutazione delle emozioni primarie (Siegel, 1999).Le emozioni sono regolate e nello stesso tempo svolgono funzioni regolative (Cicchetti et al., 1991). Per regolazione emotiva intendiamo l’insieme di processi che sono alla base della capacità di fronteggiare, modificare, monitorare e gestire le proprie emozioni per poter raggiungere i propri obiettivi e condurre in modo efficace le proprie relazioni sociali (Thompson, 1994; Gross, 1998; Boyer, 2009). Questa capacità comprende, oltre ai meccanismi legati alla modulazione della risposta emotiva, anche una modificazione della situazione emotiva a livello cognitivo e una diversa attribuzione di significato all’esperienza. La regolazione delle emozioni promuove un funzionamento psicologico e sociale adattivo e flessibile, in grado di rispondere efficacemente alle richieste ambientali. Essa viene considerata intrinseca quando le emozioni vengono auto-regolate, mentre estrinseca quando le proprie emozioni vengono regolate dall’esterno.

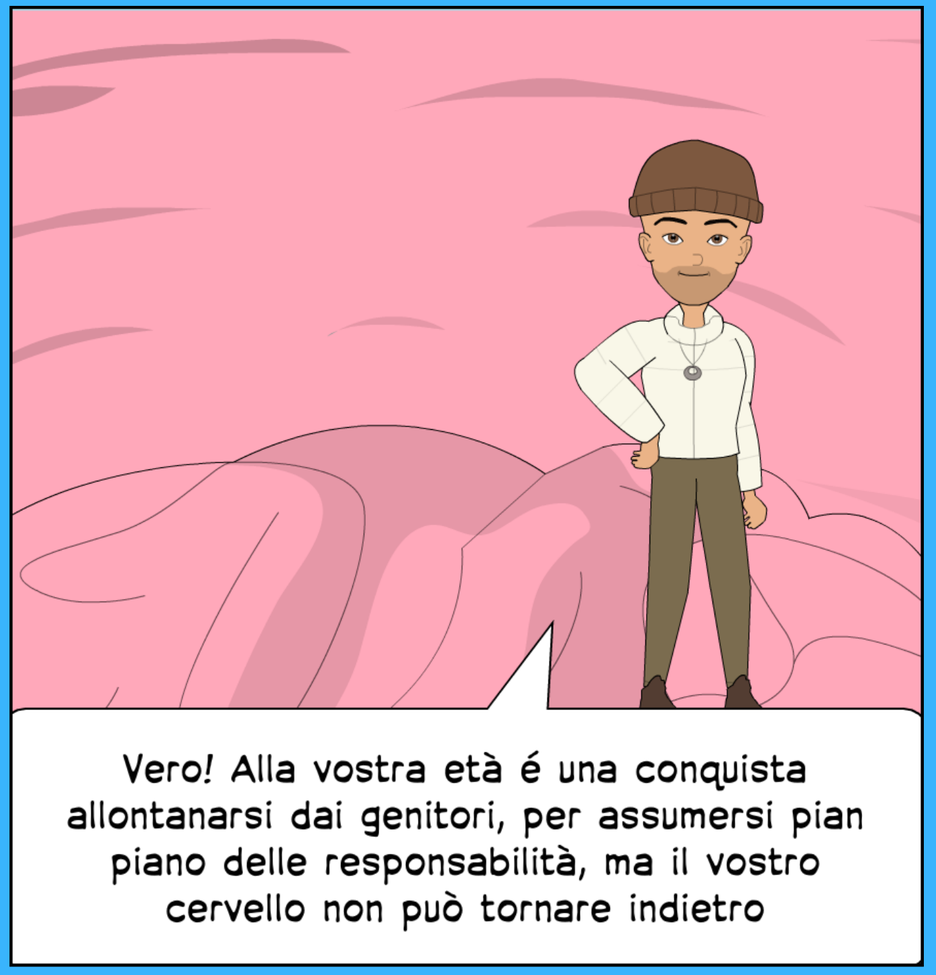
Il concetto finestra di tolleranza descrive i margini entro cui gli stati emozionali di diversa intensità possono essere processati senza incorrere nella compromissione del funzionamento del sistema. Secondo Siegel (1999), si tratta del grado di attivazione emotiva e fisiologica (arousal) che consente all'individuo di mantenere condizioni ottimali per un buon funzionamento. La finestra di tolleranza, che varia da individuo a individuo, si colloca quindi tra gli estremi dell'hypo-arousal (ridotta attivazione) e hyper-arousal (eccessiva attivazione), rappresentando una zona all'interno della quale l'elaborazione dei diversi gradi di intensità dell'arousal emotivo e fisiologico possa procedere senza intaccare il funzionamento globale. Il grado di attivazione si modifica in base alle esperienze vissute. Così, in presenza di condizioni di stress prolungato, ripetute situazioni di iper-arousal o di ipo-arousal non permettono all'individuo di elaborare ed integrare le esperienze in maniera coerente.

In adolescenza i mutamenti che intervengono dal punto di vista fisico, sessuale, emotivo, cognitivo e sociale rispondono a particolari esigenze evolutive che l'individuo deve affrontare al fine di costruire un'identità personale integrata. Tali mutamenti sono sostenuti e accompagnati da profondi cambiamenti a livello cerebrale (Siegel, 2014). Assistiamo a un vero e proprio rimodellamento cerebrale, secondo per entità solo a quello che avviene nella prima infanzia. Esso è caratterizzato da due processi principali: la mielinizzazione delle cellule nervose e il pruning sinaptico (Poletti, 2007). Il primo processo comporta l'incremento della sostanza bianca, ossia la formazione di una guaina mielinica a rivestimento dell'assone dei neuroni, che rende la trasmissione dell'impulso elettrico più rapida, coordinata ed efficiente, migliorando così la comunicazione cellulare e il passaggio delle informazioni. La "potatura" neurale e sinaptica consiste nella riduzione del numero dei neuroni e delle connessioni sinaptiche: le cellule cerebrali, iperprodotte durante l'infanzia, dalla vita intrauterina fino agli 11-12 anni, vanno incontro ad una selezione che, da un lato avviene su base genetica e, dall'altro, è influenzata dall'esperienza, dall'ambiente e dall'attenzione che l'adolescente pone sulle attività che svolge, determinando un rafforzamento o un indebolimento degli specifici circuiti cerebrali responsabili di tali attività.

Grazie alla maturazione della corteccia prefrontale si sviluppano maggiormente le funzioni esecutive che esercitano un controllo inibitorio sulle reazioni impulsive e contribuiscono all'adozione di comportamenti più ponderati, caratterizzati da un monitoraggio degli stati interni, dalla pianificazione strategica delle risposte e dalla correzione degli errori. La regolazione delle emozioni si sviluppa attraverso la continua interazione tra i sistemi cerebrali superiori (corticali) e quelli inferiori (sottocorticali e limbici): La corteccia prefrontale esercita un controllo inibitorio sull'amigdala, la quale, mediante un processo di influenza reciproca e iterativa) condiziona l'elaborazione corticale sin base ai significati emotivi precedentemente attribuiti (Lewis & Todd, 2007). Tra i sei e i dieci anni di età la competenza nella regolazione emotiva aumenta notevolmente (Stegge & Terwogt, 2007): in questa fase il bambino impara ad identificare le situazioni che provocano i diversi tipi di emozione, a comprendere i nessi di causa-effetto e a valutare nuovi modi di esprimere e modulare gli stati emotivi. Lo sviluppo delle abilità linguistiche e narrative permette di poter spostare gli stati interni sul piano rappresentazionale, connettendoli agli altri aspetti che caratterizzano l'esperienza, comprese le interazioni con gli altri. La padronanza linguistica consente, inoltre, un'espressione emotiva più accurata e precisa all'interno delle relazioni, migliorando la capacità di gestire i sentimenti. Gli scambi intersoggettivi, sia nell'ambiente familiare che tra pari, diventano occasione per affinare la lettura degli stati mentali dell'altro e per differenziare i tipi di reazioni emotive in base alle situazioni.

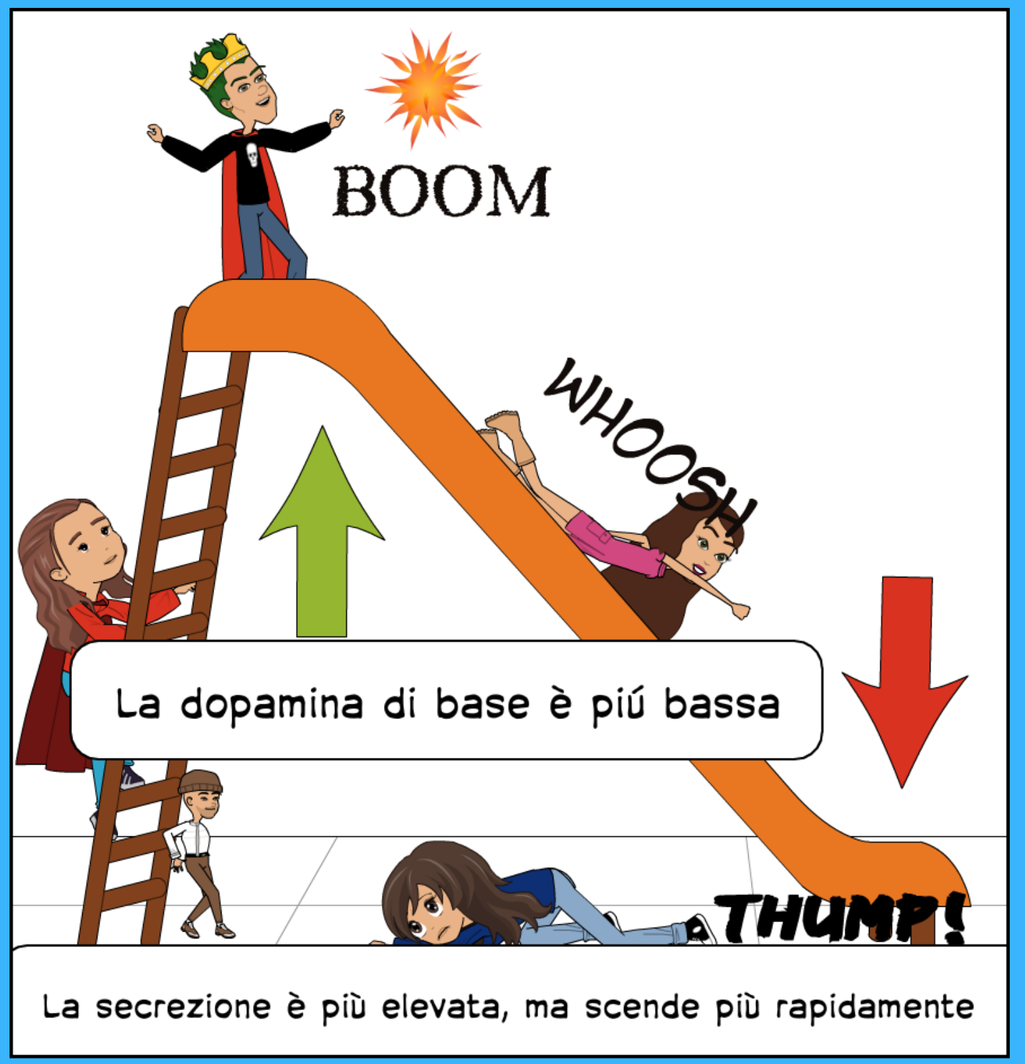
il caregiver diventa fondamentale per trovare un equilibrio tra la vicinanza e l’autonomia, tra la ricerca di un dialogo e il rispetto della privacy del ragazzo, al fine di promuovere una sintonizzazione ottimale. All’ambivalenza mostrata dall’adolescente rispetto al proprio bisogno di accudimento e il desiderio di indipendenza deve corrispondere un atteggiamento genitoriale volto a offrire l’opportunità di contatto e di negoziazione della vicinanza/lontananza.

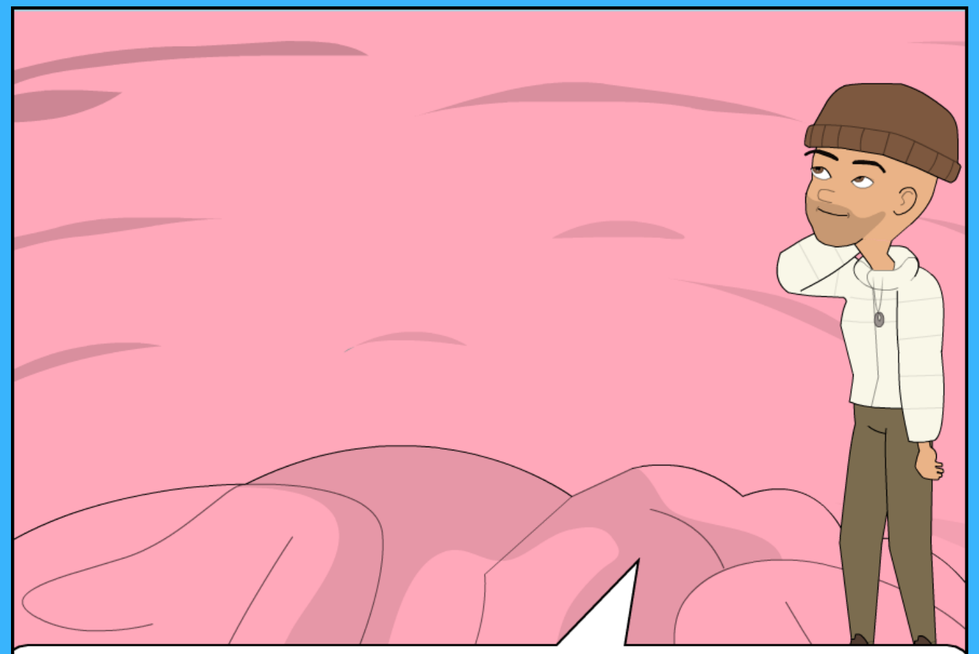
Gli adolescenti si annoiano facilmente


Vero! Alla vostra età é una conquista allontanarsi dai genitori, per assumersi pian piano delle responsabilità, ma il vostro cervello non può tornare indietro

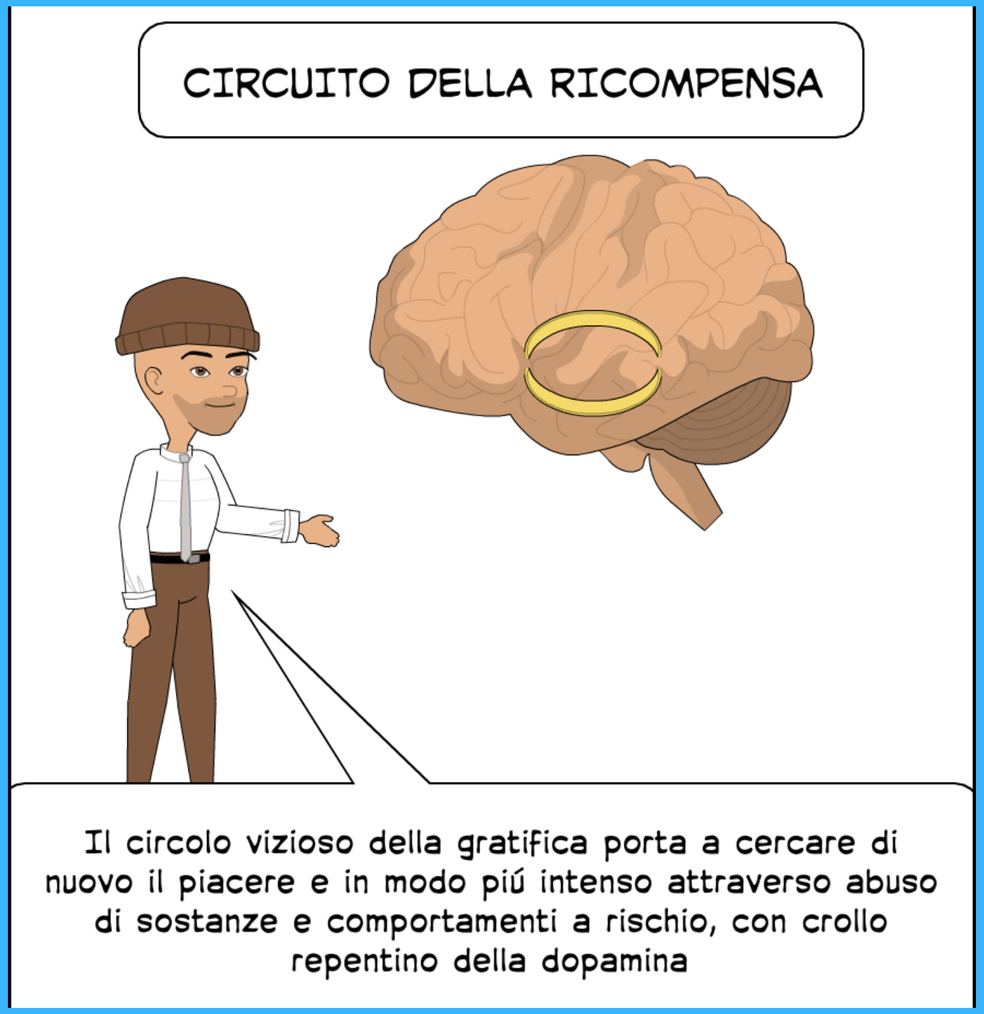
Il loro cervello è fatto per ESPLORARE

Gli adolescenti sfidano il rischio


BOOM
WHOOSH
La dopamina di base è piú bassa
THUMP!
La secrezione è più elevata, ma scende più rapidamente

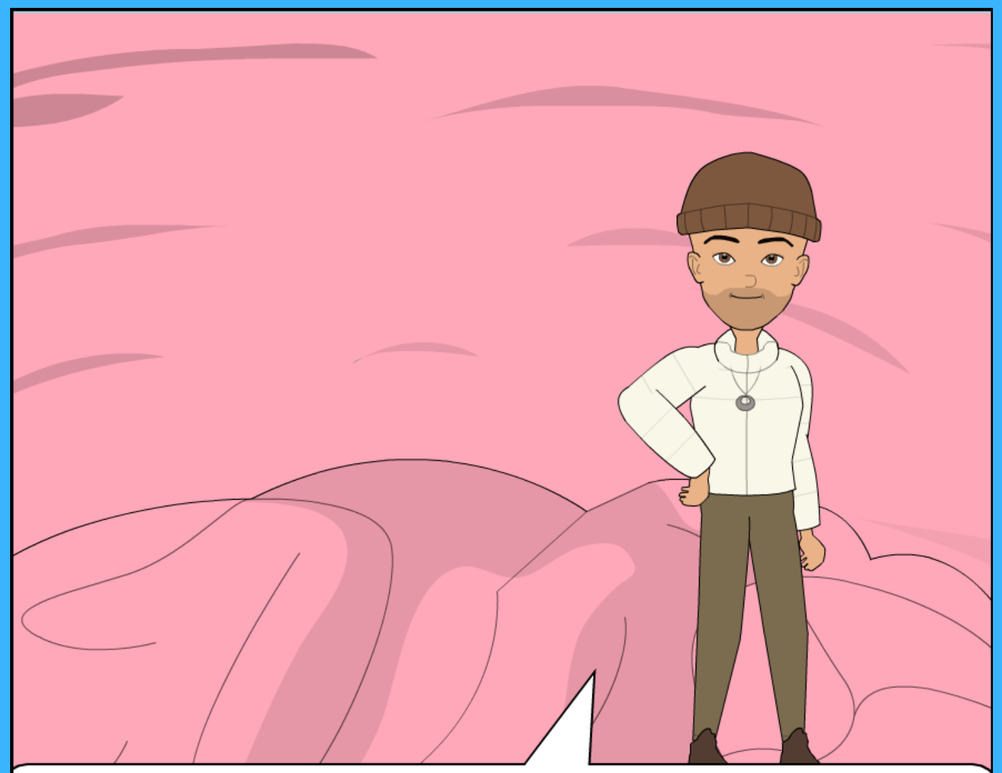


Ehm... Non so come dirvelo, ma nell'ado-brain la dopamina, la sostanza che ci fa sentire super quando una cosa ci piace tanto, é più bassa. Per questo cercate e ripetete queste esperienze all'infinito. Attenti a non caderci dentro!



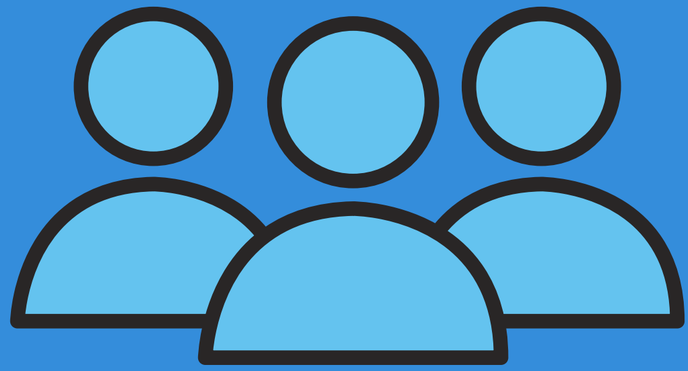
Il circolo vizioso della gratifica porta a cercare di nuovo il piacere e in modo piú intenso attraverso abuso di sostanze e comportamenti a rischio, con crollo repentino della dopamina

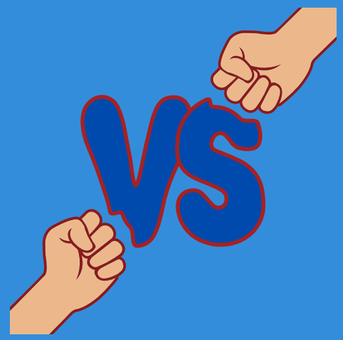
In senso evoluzionistico allontanarsi dalla famiglia serve a evitare l'endogamia e le sindromi genetiche incompatibili con la sopravvivenza

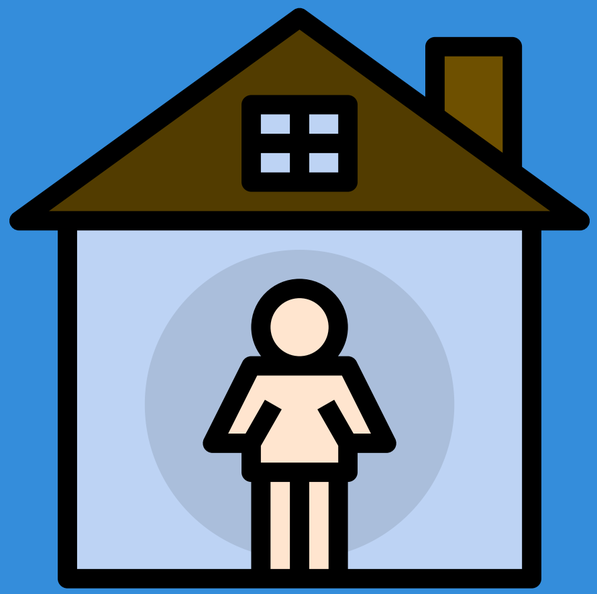


Vero! Alla vostra età é una conquista allontanarsi dai genitori, per assumersi pian piano delle responsabilità, ma il vostro cervello non può tornare indietro

Durante il periodo adolescenziale l'isolamento sociale può avere danni al pari di un evento minaccioso per la vita. i ragazzi hanno bisogno di appartenere al gruppo sociale per definire la loro identità







IL SISTEMA ESPLORATORIO

Il sistema esploratorio è un sistema motivazionale rettiliano, che ha la funzione di trovare le risorse necessarie per la sopravvivenza attraverso comportamenti di ricerca e di avvicinamento La meta è la scoperta di elementi nuovi per familiarizzare con essi .
Alle generiche sensazioni piacevoli e spiacevoli provate del rettile, si sostituiscono, grazie allo sviluppo del sistema limbico nell'uomo, le emozioni di eccitamento, bramosia anticipatoria, sorpresa, gioia da soddisfazione consumatoria e godimento, se la ricerca ha successo, oppure di frustrazione, noia e apatia, se la ricerca è ostacolata Il sistema esploratorio rettiliano è messo anche al servizio delle attività neocorticali, per esempio per l'esplorazione di significati, di espressioni artistiche, di conoscenze, di valori

EFFETTI DEL DISTANZIAMENTO SOCIALE SU ADOLESCENTI

Il sistema dell’affiliazione al gruppo:´ Discende dal cooperativo ´ Regola l’appartenenza a un gruppo sociale L’adolescenza è spesso costellata da comportamenti rischiosi, che generano da:´ La ricerca di esperienze nuove (impulsività)´ L’assunzione della quota di rischio per maggior concentrazione sugli aspetti positivi piuttosto che su quelli negativi e sulla situazione nella sua globalità (iper-razionalità)
L’adolescente è portato ad allontanarsi dalla famiglia d’origine e a diventare autonomo perché:´ Il sistema esplorativo è intensamente attivo per la ricerca di nuove strade da percorrereSe così non fosse, la nostra specie andrebbe incontro a percentuali elevate di endogamia (unioni fra consanguinei) con selezione di mutazioni genetiche incompatibili con la vita´ Il gruppo dei pari è più importante della famiglia (Sistema motivazionale di affiliazione al gruppo prevale sul SMI di attaccamento)L’affiliazione al gruppo serve evoluzionisticamente a fornire protezione all’adolescente al di fuori della famiglia, mentre esplora il mondoSistema di affiliazione al gruppo iper-attivato: l’attaccamento si estende oltre la relazione col caregiver

Il senso evoluzionistico dell’affiliazione al gruppo dell’adolescente spiega perché l’adolescente senza gruppo può avvertire un senso di minaccia: senso innato di minaccia per la specie (rischio di endogamia) e senso di minaccia per se stesso (manca il senso di protezione del gruppo per i comportamenti esplorativi).

L’affiliazione al gruppo, in generale, offre protezione al singolo e alla specie per l’esplorazione delle risorse ambientali e dei significati, grazie alla nascita delle alleanze: attivazione del sistema cooperativo all’interno del gruppo sociale e tra più gruppi sociali Nel periodo di quarantena l’adolescente torna a rinforzare il legame con la famiglia rispetto al legame con il gruppo

QUALE DEVIAZIONE DELLA TRAIETTORIA EVOLUTIVA ASPETTARCI? ·

non si può rischiare insieme ai coetanei sentendosi protetti dal gruppo, per trovare nuove strade che alimentano la creatività,
non si possono raggiungere livelli maggiori di autonomia, assumendosi le piccole responsabilità del rischio, lontani dalla famiglia. lo svincolo adolescenziale viene ostacolato

COME UTILIZZARE AL MEGLIO QUESTO PERIODO

Aiutare gli adolescenti e i genitori ad utilizzare le risorse della famiglia e le competenze genitoriali di accudimento: dopo la quarantena l'esplorazione al di fuori potrà ripartire da una base più sicura· Utilizzare la famiglia come un gruppo che condivide alcuni obiettivi e interessi a cui sentirsi affiliato: la famiglia come il gruppo dei pari può dare un'identità gruppale in cui riconoscersi e in base alla quale scegliere un gruppo più affine e abbandonare gruppi connotati da caratteristiche negative (elevati livelli di sottomissione, caratteristiche devianti, ecc.).
Favorire attività gruppali attraverso la tecnologia, che potranno essere orientate all'esplorazione di interessi artistici, intellettuali o solidali

#QUARANTEEN

Ragazzi in emergenza

Tu, come la vivi?

EMDR Eye Movement Desensitization and Reprocessing

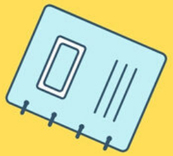
E.M.D.R. TERAPIA ROMA

#QUARANTEEN

SCIALLA

"Tanto non mi prendi! Non me ne importa niente delle regole, io non mi ammalo! Sono giovane e a noi giovani il virus non prende! Quindi, anche se di nascosto, io esco lo stesso!"

Tutti i video in cui attori, cantanti, sportivi e personaggi che ami ti raccomandano di stare a casa non ti hanno convinto? Ricordati che **sei parte di una comunità**, che le tue azioni hanno un impatto non solo su te stesso ma anche sugli altri e che questi altri sono anche le persone a cui tieni. Rispettare le regole, in questo caso, ti rende molto più figo dell'infrangerle.



ANCORA UNA PUNTATA

"S9 E07. Guarda ora. Un'altra puntata e poi vado a dormire. Sono le 3.00 di notte ma ancora non ho sonno. E poi tanto la mattina posso dormire quanto voglio..."

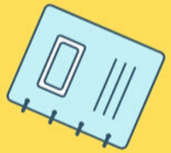
È il caso di correre ai ripari perché alla fine della quarantena potrebbe risultarti molto difficile riabituarti ai vecchi orari. Prova a ristabilire la routine del sonno provando alcuni **rituali dell'addormentamento rilassanti** come un bagno caldo, un libro, della musica distensiva, degli esercizi di respirazione. Prova a darti la regola di **svegliarti sempre, più o meno, alla stessa ora.**

#QUARANTEEN

LOTTO SOTTO UN TETTO

“Questa casa non è un albergo... purtroppo! Non riesco a respirare, mi manca l’aria, siamo in troppi, rivoglio i miei spazi!”

Troppo tempo in poco spazio, non è facile per nessuno. Se a casa c’è un clima poco sereno e si litiga spesso, in attesa di poter tornare fisicamente dai tuoi amici, prova a **non alimentare le tensioni coi tuoi familiari**, anche se la tentazione sarebbe quella di fare esattamente il contrario. Fatti furbo: se non inneschi la miccia la bomba non esplode e starai meglio anche tu!



#ANDRÀTUTTOMALE

"Voglio solo stare solo. Mi sento triste, demotivato. Non ho voglia di sentire nessuno, neanche i miei amici.”

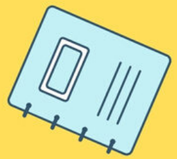
Anche se vuoi sentirti solo non lo sei. In questo periodo è normale avere l’umore a terra. Sforzati di **parlare con qualcuno di cui ti fidi** e prova a raccontargli come ti senti. Parlare non cambia la realtà delle cose ma di sicuro ti aiuta a sentirti un po’ più leggero e a renderti conto che non sei l’unico a provare quel tipo si emozioni. Il confronto con gli altri a volte ti permette di **trovare un modo diverso di guardare la realtà.**

#QUARANTEEN

CHE PALLE!

"Altro che virus, qui si muore di noia. Voglio uscire, questa non è vita! Ho bisogno di divertirmi. Tra quattro mura mi sento apatico... resto a letto. Alzarsi, lavarsi e vestirsi non ha senso!"

Se passando davanti a uno specchio ti spaventi, è arrivato il momento di **prenderti cura del tuo aspetto** e di toglierti quella tuta prima che cominci a camminare da sola. Creati **una nuova routine**. Non sei costretto a svegliarti presto come quando vai a scuola, ma datti degli orari e cerca di riempire e scandire le giornate. La tentazione di rimandare è forte, ma non restare indietro col programma. Studia, ma **concediti delle pause**, ti darai un ritmo. Chiedi aiuto al corpo: le endorfine hanno il potere di metterti di buonumore. Fai un po' di attività fisica, anche solo per sgranchirti. È pieno di app e tutorial. **Trova il modo di**



C'HO LE PARE

"Cosa sarà questo raschietto che sento in gola? Come si diffonde il virus? Come faccio a non ammalarmi? Quanto ancora staremo chiusi in casa? Quando potrò rivedere i miei amici? Che ansia!"

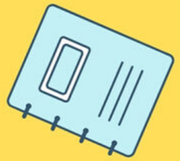
Agitato? Tranquillo! È tutto normale. L'ansia è un'emozione sana, utile e protettiva. Ci mette in allerta e ci aiuta a orientarci verso la sicurezza. **Non imparanoiarti con troppe notizie sul Covid-19, limitati ad ascoltare le fonti giuste, come il Ministero della Salute**, al massimo un paio di volte al giorno, magari commentandole con la tua famiglia. Prova a **spostare l'attenzione da te stesso verso gli altri**, cercando di **essere cooperativo e collaborativo**, ad esempio aiutando i fratelli minori nei compiti o facendo un lavoro di bricolage in casa: **aiutare gli altri ti dà fiducia in te stesso** e nella tua capacità di affrontare le sfide.

#QUARANTEEN

FIFA 2020

"Mi sento in un film o in un videogame, ma questa situazione non è affatto un gioco! E se non dovesse risolversi? Che fine faranno i miei progetti e i miei sogni? Ho paura, che angoscia."

Cerca la vicinanza (anche solo virtuale) di **qualcuno che ti faccia sentire al sicuro**: parlare di come ti senti può aiutarti a **ridimensionare quello che provi**. Fai qualcosa che ti riporti ad uno **stato di calma**, in rete trovi molti esercizi di respirazione o di rilassamento (come il training autogeno di Schultz). Ascolta le tue canzoni preferite o dedicati a qualche attività piacevole che ti aiuti a **concentrarti su un'azione concreta** distraendoti dal vortice dei pensieri negativi.



MI VIENE UNA CRISI!

"Oggi mordo! Anche ieri e pure domani! Sto sclerando! Sentirmi rinchiuso, lontano da tutto, senza sfoghi, mi fa venir voglia di spaccare qualcosa. Alla fine finisco col litigare con tutta la famiglia, anche per cose stupidissime!"

È naturale inferocirsi un po' quando ci si sente come animali in gabbia. Ti senti come una pentola a pressione sul punto di esplodere? **Prova a spiegare** a chi ti sta vicino che a volte fai fatica a controllare quello che senti e **chiedi scusa** quando ti arrabbi per un tuo stato d'animo e non per motivi reali. Prova a trovare, anche con l'aiuto di familiari e amici, dei modi per **far defluire l'energia** che hai dentro, ad esempio con dell'attività fisica da fare in casa o con piccole sfide (di cucina, di ballo, ai videogiochi).

FIDATI
RIUSCIREMO INSIEME

1. OGNI GIORNO È UN NUOVO GIORNO
Lavati, vestiti, curati. Alterna lo studio alle pause. Fai un po' di attività fisica.

2. LA NOTTE È FATTA PER DORMIRE
Svegliati più o meno alla stessa ora ogni mattina e lascia le ore piccole al weekend.

3. NON ESPLODERE, RILASCIA
Se sei teso o nervoso scarica l'energia con dell'attività fisica da fare in casa o piccole sfide.

4. RESPIRA
Trova dei momenti di distensione attraverso esercizi di respirazione o di rilassamento.

5. VIETATO L'ACCESSO
Concorda con la tua famiglia dei modi per rispettare la tua privacy. Se chiedi spazio però, ricordati di darlo.

6. NIENTE PARANOIE
Evita troppe notizie: ascolta le fonti giuste, come il Ministero della Salute, solo un paio di volte al giorno.

7. RE(SI)STIAMO A CASA
Ricorda che sei responsabile non solo della tua salute, ma anche di quella degli altri. A volte rispettare le regole è più figo che infrangerle.

8. ABBASSA I TONI
Non alimentare litigi e discussioni in casa. Se non inneschi la miccia la bomba non esplode e stai meglio anche tu!

9. PARLA CON QUALCUNO
Non tenerti tutto dentro: condividere le emozioni aiuta a sentirsi più leggeri e a vedere le cose da una diversa prospettiva.

10. DAI VALORE A QUESTO TEMPO
Usa questo periodo per riscoprire le attività che di solito non hai il tempo di coltivare.

Manuale di sopravvivenza per la famiglia

1.

RISPETTARE GLI SPAZI INDIVIDUALI

Mai come in questo momento è importante vivere il bisogno di spazi individuali, soprattutto per quanto riguarda i figli adolescenti.

L'isolamento diventa pertanto una possibilità di scelta: si può decidere di ritagliarsi uno spazio interno ed esterno in cui poter "stare" ed in cui poter "sentire" in un tempo che scorre più lentamente e che offre la possibilità di fermarsi. Le "porte chiuse" degli adolescenti assumono dunque un significato diverso rispetto a prima.

2.

CONDIVIDERE LE EMOZIONI

Spesso è più facile tenere per se stessi le paure, le ansie che in questo momento storico inevitabilmente invadono e pervadono le giornate della maggior parte delle persone trovandosi, in questo modo, a sperimentare vissuti di solitudine e disagio emotivo.

Quando esprimiamo emozioni e pensieri abbiamo l'opportunità di scoprire che anche i nostri cari stanno provando e convivendo con emozioni difficili. E' proprio così che anche i più piccoli impareranno a riconoscere, sperimentare e parlare delle proprie emozioni.

3.

RISTABILIRE IL RITMO QUOTIDIANO

Scandire i tempi del vivere in casa è fondamentale per avere dei punti di riferimento. Le abitudini, infatti, sono prevedibili e, in quanto tali, forniscono all'individuo un senso di sicurezza e di continuità con la vita che facevamo prima dell'epidemia. Le abitudini familiari diventano un mondo conosciuto e condiviso nel quale l'individuo si sente parte di una squadra.

Perché allora non programmare attività giornaliere condivise?! La programmazione è fonte di sicurezza ed è la risposta al mantenimento di una regolarità. I genitori sono chiamati, in questo, a svolgere la funzione di “ metronomi” di casa.

4.

COINVOLGERE I FIGLI NELLE ATTIVITÀ COMUNI

Ora che possiamo, lasciamoci coinvolgere da qualcosa che si può fare tutti insieme. Coinvolgere i figli nei compiti di tutti i giorni li aiuta nel sentirsi utili e facenti parte di una squadra che ha un obiettivo.

Grande importanza va data ai pasti, in cui ogni componente della famiglia deve contribuire in egual misura: ad esempio mamma cucina insieme a papà e i figli apparecchiano e sparecchiano.

5.

CONNETTIAMO GENITORI E FIGLI: I SOCIAL

I social sono spesso elemento di distacco e di diffidenza tra genitori e figli. I primi non li conoscono quasi per niente o li vedono come un elemento estraneo ed incomprensibile, i secondi sono dei veri esperti in materia e li utilizzano come fonte principale di comunicazione con i pari.

Farsi condurre dai figli in questo mondo meno noto permette loro di sentirsi utili e riconosciuti nelle loro capacità facilitando il processo di condivisione di una realtà spesso temuta e poco praticata. Condividere momenti divertenti registrando video su Tik Tok per ridere insieme o creare “meme familiari” da condividere su Instagram diventa una finestra aperta sui due mondi.

6.

GIOCARE

Il gioco è un’attività fondamentale che modula i processi relazionali in un clima collaborativo e di sana competizione.

Quindi “stacchiamo la spina”, prendiamo un gioco di società e sediamoci tutti intorno ad un tavolo a giocare! Altra idea può essere quella di scegliere tutti insieme un puzzle e lasciarlo aperto sul tavolo, a disposizione. Ognuno dei componenti, quando ha un momento libero, può fermarsi e incastrare qualche pezzo, piano piano il puzzle prenderà forma diventando così il simbolo della collaborazione senza bisogno della presenza simultanea. Lasciamoci anche coinvolgere dai famosi “lavoretti” dei bambini per avvicinarci al loro mondo e per riscoprire la spensieratezza e spontaneità che li caratterizza.

7.

LAVORI DI CASA

Fare i lavori di manutenzione della casa, coinvolgendo anche i figli, è un ottimo modo per simboleggiare il prendersi cura dello spazio del proprio sé.

Quindi tiriamo fuori la cassetta degli attrezzi e ripariamo quella porta che cigola da mesi, magari proprio insieme ad uno dei nostri figli. Questo diventa un momento di scambio e di condivisione di competenze che aumenta la conoscenza tra i membri e permette di riscoprire quel lato "manuale" in una società veloce e digitale.

8.

FAR FRONTE ALLO STRESS

In questo momento di paura e di costrizione avere delle reazioni amplificate emotivamente è normale.

I momenti di stress e di rabbia possono accadere, si tratta di non viverli come un attacco personale, ma come l'espressione della difficoltà emotiva che si sta vivendo e che tutti condividiamo nella stessa maniera. Diventa importante permettersi di chiedere aiuto a dei professionisti in un momento di estrema difficoltà.

9.

A CASA COME AL CINEMA

Guardare film e serie tv è sicuramente una delle attività che sta andando per la maggiore in questi giorni di quarantena. Film e serie tv possono provocare in noi ogni tipo di emozione, possono farci ridere, commuovere, appassionare.

Allora prepariamo i popcorn, mettiamoci sul divano e vediamo un film tutti insieme. L'importante è far scegliere a tutti. organizziamo un cineforum in cui chi ha scelto il film lo presenta e spiega il perché della scelta, apriamo un momento di confronto in cui ognuno può parlare degli aspetti positivi e negativi del film, delle emozioni provate, ecc..

10.

PRENDERSI CURA DI CHI CI STA ACCANTO

Spesso presi da mille impegni non abbiamo occasione per prenderci cura dei nostri cari come vorremmo.

Ora che abbiamo molto tempo a disposizione possiamo dedicarci alle persone che ci circondano e a cui vogliamo bene. Ad esempio, papà e figlio potrebbero fare la barba insieme, mamma e figlia potrebbero mettersi lo smalto a vicenda, i figli potrebbero preparare la merenda per tutta la famiglia e così via.

11.

SOSTENERE I CONTATTI AMICALI

Soprattuto per i figli il contesto amicale è una rete di supporto fondamentale. Oggi, più che mai, manca la dimensione dell'incontro con i compagni di scuola, gli amici dello sport o del cortile.

I genitori dovrebbero aiutarli a mantenere i contatti e gli incontri con mezzi tecnologici per rinforzare la risorsa proveniente dal gruppo dei pari.

12.

PROTEGGERE L'INTIMITÀ DI COPPIA

E la coppia coniugale?!

Ancor prima di essere coppia genitoriale si è coppia coniugale ed è doveroso ritagliarsi spazi di intimità, di condivisione a due, che favoriscano la complicità e permettano di ritrovare la forma del "noi di coppia".

13.

COLTIVIAMO LE NOSTRE PASSIONI

Tutti noi abbiamo un hobby o qualcosa che ci appassiona. Spesso, a causa dei ritmi serrati della vita quotidiana, siamo costretti a rinunciarvi in favore di qualche altra "urgenza" che non possiamo mettere da parte (es. lavoro).

Dedicarci alle nostre attività preferite, oltre ad essere un ottimo modo per usare il tempo, ci permette di essere positivi e sentirci competenti e soddisfatti. Riscoprire, per esempio, le nostre tradizioni culinarie è un ottimo modo per conoscersi e condividere una storia che ha radici nel passato: “sai che nonna mi preparava sempre questo piatto quando ero piccola?”

14.

ALLENATORI PER UN GIORNO

In questo momento di chiusura in casa manca lo sfogo dell’attività fisica. I bambini, in particolar modo, hanno bisogno di muoversi e stancarsi.

Dopo ore passate davanti ad un video a scaricare compiti e lavori che ne dite di “scaricare” la tensione con un po’ di esercizio fisico? Permettiamo ai bambini di correre in casa o, se fanno sport, facciamoci coinvolgere da loro in veste di “allenatori”.

CONCLUSIONI

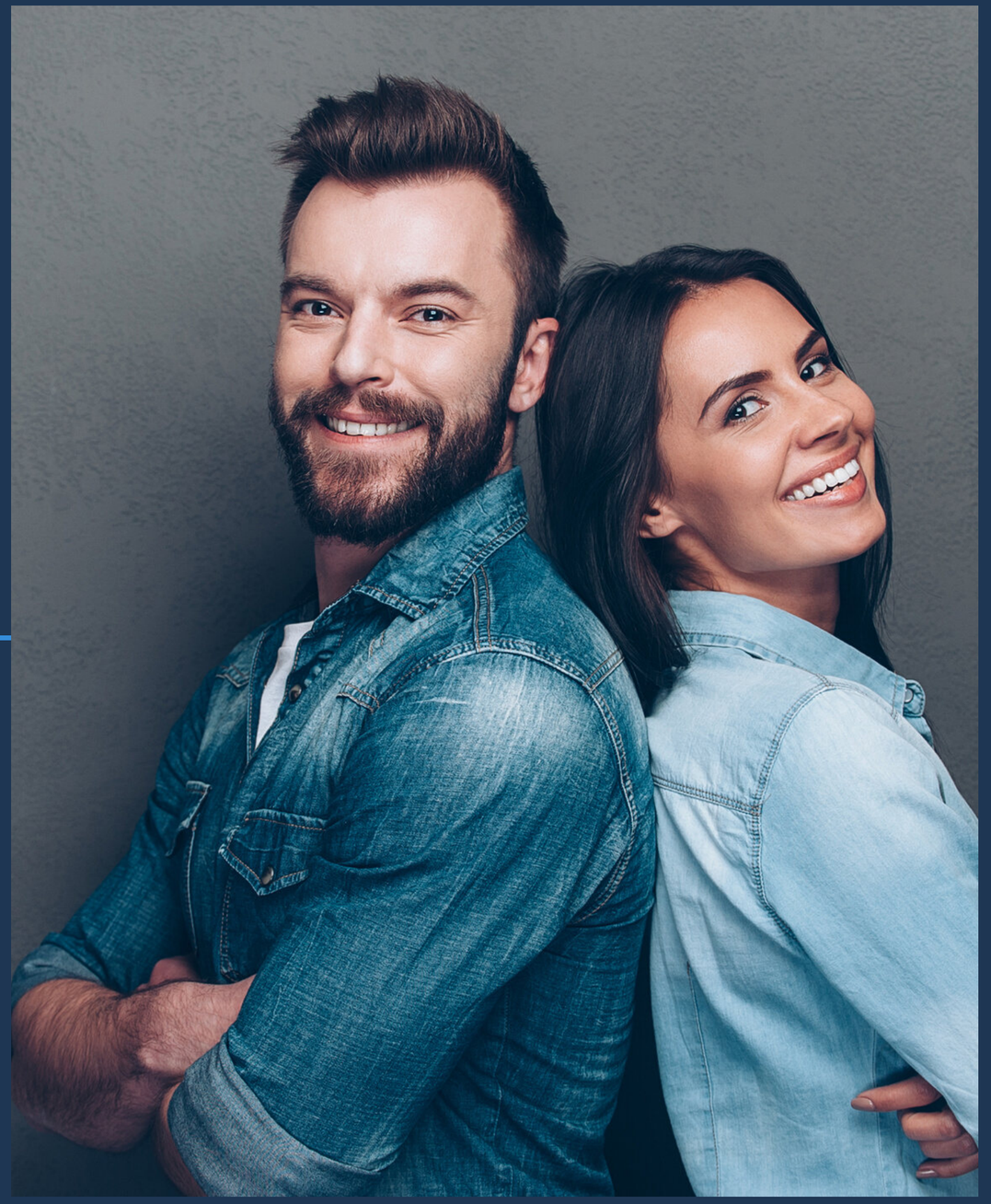
Come nel calcio ogni giocatore riveste il proprio ruolo che si rivela fondamentale durante la partita e anche a casa ogni componente può fare il suo per il benessere della propria squadra che in questo caso si chiama Famiglia.

Come fare?! Ognuno può chiedersi quale propria risorsa e competenza mettere in campo per arrivare insieme a fare “goal”, riscoprendo e valorizzando quelle capacità che nello stress quotidiano passano inosservate o non hanno la possibilità o lo spazio per emergere.

Ricordiamoci, infine, che la possibilità di poter essere flessibili e concedersi del tempo libero all’interno delle attività giornaliere è la grande opportunità che si può apprendere da questa esperienza di vita.

FINCHE' QUARANTENA NON CI SEPARI

Limiti e risorse della coppia



L’ATTACCAMENTO DI COPPIA

Così come la madre è base sicura per il bambino poichè soddisfa i suoi bisogni fisici ed emotivi, la coppia è base sicura per i partner che soddisfano RECIPROCAMENTE il bisogno di conforto e sicurezza

Sia la madre per il bambino che la coppia rappresentano il rifugio sicuro quando c’è la ricerca di vicinanza emotiva

Nella diade come nella coppia il legame di attaccamento è caratterizzato da reazioni di sconforto alla separazione e alla perdita:

sequenza «protesta-disperazione-distacco/riorganizzazione», in cui la protesta passa attraverso rabbia, sofferenza e richiesta di vicinanza (secondo Bowlby)

- attivazione del sistema di panico/sofferenza (secondo Panksepp)

Ma anche da:

- Contatto fisico: guardarsi negli occhi, abbracciarsi teneramente, strofinarsi, baciarsi. Il contatto faccia a faccia, pelle a pelle è fondamentale per stabilire il legame (Harlow 1958)
- Sessualità, nella coppia l’avvicinamento è anche mediato dalla sessualità, poiché i contatti intimi e ripetuti favoriscono l’instaurarsi ed il cementarsi del legame di attaccamento tra due partner

SESSUALITA’ RETTILIANA

- I legami di coppia sono nati per finalità riproduttive, come nei rettili. Nell’uomo, però, il sesso non ha solo finalità riproduttiva.Nell’uomo il sesso ha come finalità anche la formazione di un legame di coppia duraturo .La sessualità nell’uomo si è evoluta allo scopo di mantenere legami a lungo termine ai fini del successo riproduttivo, infatti durante l’apice del piacere sessuale, viene liberata l’ossitocina, che induce:
- stato di calma e appagamento;
- l’attaccamento/accudimento reciproco;
- il desiderio di mantenere il contatto fisico e di abbracciarsi dopo l’atto sessuale .

La coppia con un buon legame di attaccamento esercita un accudimento congiunto sui figli, in modo che essi possano sopravvivere fino all’età della riproduzione per poi riprodursi a loro volta. La ricerca dimostra anche che il legame di attaccamento di coppia promuove la sopravvivenza dei partner che, nelle relazioni di lunga durata, godono di maggiore salute mentale e fisica (Wood et al 1989). Inoltre, il legame di attaccamento di coppia promuove il successo riproduttivo dei partner sessuali, infatti le donne ovulano più regolarmente in un legame romantico stabile
(Veith et al 1983; Cutler et al 1986)

SESSUALITA’ LIMBICA:

SMI SESSUALE CON FORMAZIONE DI LEGAME A LUNGO TERMINE

La meta é il raggiungimento dell'orgasmo, con finalità biologica riproduttiva e, nelle specie più evolute, con la funzione di garantire la stabilità della coppia per l'accudimento congiunto della prole, fornendo in tal modo più garanzie per la sua sopravvivenza. Il sistema sessuale di coppia si attiva grazie a variabili interne all'organismo (cicli ormonali), a segnali di seduzione provenienti da un conspecifico, a stimolazioni artificiali (immagini fotografiche, profumi). L'attivazione é segnalata da postura e sorriso seduttivi. I comportamenti tipici sono alcuni comportamenti di pseudo-accudimento e i comportamenti del coito. È disattivato dal raggiungimento dell'orgasmo o dall'attivazione di altri SMI che sono incompatibili con la sessualità (per esempio, l'attaccamento). Il raggiungimento della meta produce desiderio erotico, piacere erotico, fino alla mutualità erotica e all'amore di coppia. Il mancato raggiungimento della meta evoca pudore, paura del rifiuto, dolore e gelosia

FASE 1 DELLA PANDEMIA A causa del distanziamento sociale il contatto fisico e la sessualità possono venire a mancare per:

-diversi luoghi di residenza
-partner con lavoro che lo espone a rischio
-contagio di uno dei due partner.

Se una coppia è in fase di corteggiamento, il distanziamento sociale impedisce il consolidarsi del legame di attaccamento.Se la coppia è stabile tuttavia può avvertire il distanziamento sociale come minaccia al legame a lungo termine, garantito anche dal contatto fisico e dalla sessualità.Tutto questo può essere fonte di forte stress per la coppia .

La sicurezza dell'attaccamento è associata a un maggiore livello di benessere psicologico, mentre l'attaccamento insicuro è associato a un maggior disagio e malessere Nelle coppie formate da partner con attaccamenti insicuri risultano minori le strategie di coping messe in atto da ciascun partner nei momenti di stress

LA CRISI DI COPPIA

La coppia entra in crisi quando i partner non riescono a rinegoziare il legame attraverso “litigi costruttivi”

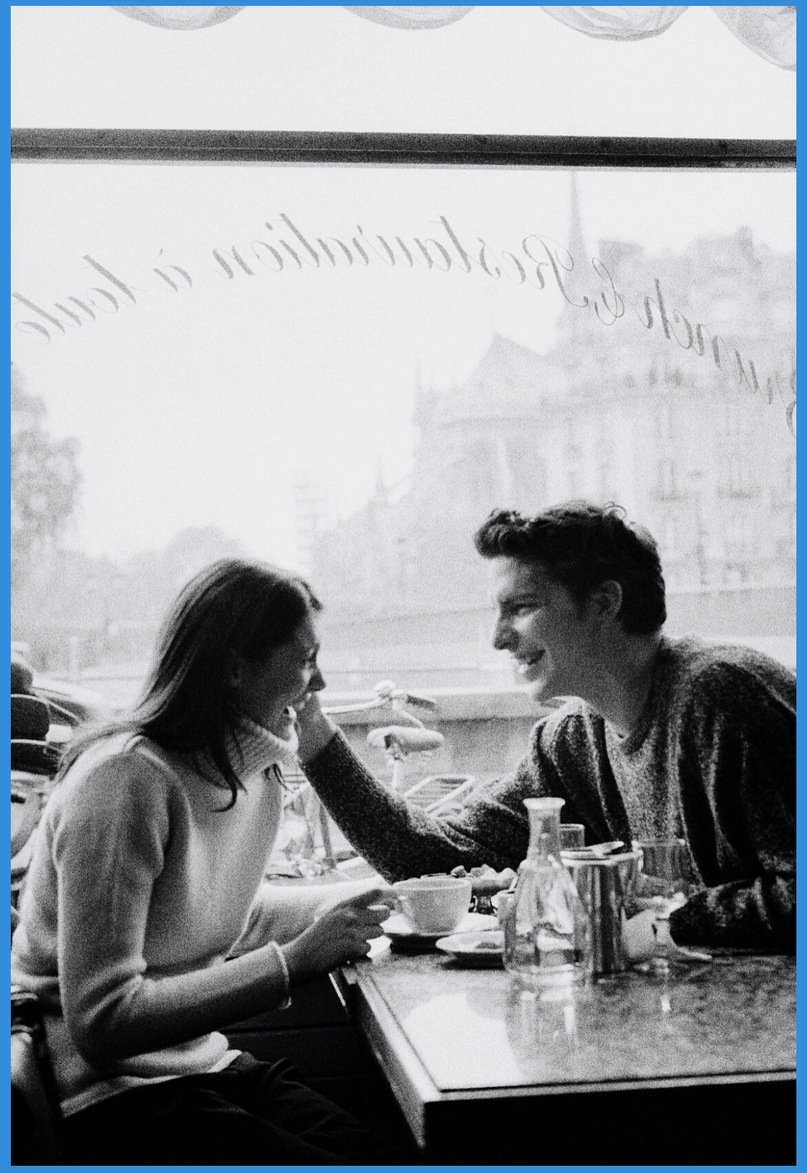
Il conflitto diventa “distruttivo”: i partner non riescono a rielaborare le divergenze nella relazione

ADULTI SICURI E CRISI DI COPPIA : le strategie di coping messe in atto durante i momenti di crisi sono strategie costruttive e cooperative, la comunicazione con il partner viene mantenuta e viene cercata una soluzione di compromesso e nel fronteggiare separazioni transitorie sanno mantenere spazi sia comuni che autonomi e sono in grado di rispettare questa stessa esigenza nell’altro

ADULTI DISTANZIANTI E CRISI DI COPPIA: le abilità di coping si concretizzano nella modalità a loro più confacente, ovvero la fuga, nelle situazioni conflittuali sono propensi ad allontanarsi fisicamente e psicologicamente dal partner; questo rende ancora più profonda la rottura e nelle separazioni manifestano un atteggiamento di apparente disinteresse

ADULTI PREOCCUPATI E CRISI DI COPPIA• le strategie di coping sono incentrate sulla richiesta di vicinanza e di aiuto da parte dell’altro• la gravità delle situazioni problematiche viene spesso esacerbata da toni esasperanti e controproducenti; viene ribadita l’importanza delle proprie necessità personali• la gelosia si manifesta come risposta al pericolo di perdita del partner e può raggiungere livelli incontrollabili• nei conflitti e alla fine di un rapporto mostrano difficoltà a rassegnarsi, tentando in tutti i modi di cambiare la situazione

Il rischio peggiore è nella coppia Disorganizzata
c'e maggiore incidenza di conflitto e anche di richiesta di aiuto durante l'isolamento?



Quella carezza della sera

Le relazioni disfunzionali, sono la conseguenza di eventi di vita traumatici che modificano le nostre rappresentazioni interne e di conseguenza ci portano a scegliere in base alle convinzioni precedentemente apprese.
La scelta del partner ricalca le antiche rappresentazioni con le FdA. I MOI disorganizzati sono un fattore di rischio che portano alla ripetizione interminabile di funzionamenti difunzionali con esiti spesso drammatici.
il ruolo dell'EMDR è significativo per interrompere la spirale disfunzionale che porta la persona a ricreare nella relazione a due il modello del triangolo drammatico

fase uno : raccolta delle informazioni

storia di vita
episodi con le Fda
relazione di coppia delle FdA
espressione del triangolo drammatico tra genitori e tra genitori e paziente
indagare su SMI: attaccamento, accudimento, Rango
esperienze di inversione di ruolo: il bambino con ruolo genitoriale
Neglet

E' importante riconoscere anche il fattore di mantenimento della relazione conflittuale.

Qual'e ?

quando il persecutore diventa vittima
quando la vittima diventa salvatore
quando il persecutore diventa salvatore

La relazione con un uomo, anche se maltrattante, permette alla “vittima” di sentirsi finalmente vista, finalmente scelta. Nel nostro lavoro quindi sarà i mportante non solo elaborare i fattori di rischio, ma anche il momento in cui il maltrattante torna pentito a chiedere perdono e cerca di riparare la rottura facendo sentire la vittima cosi speciale, così privilegiata per essere amata o per avere la responsabilità di “ salvarlo” .

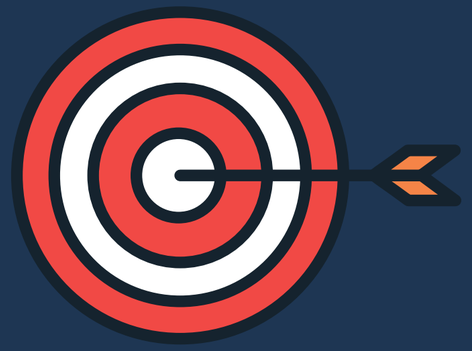
Il momento di “luna di miele” rappresenta l’unico possibile momento di calore irrinunciabile che porta la vittima al perdono.

Cosi che il circolo vizioso possa ricominciare.

Nel piano terapeutico sarà importante considerare l’elaborazione dell’immagine migliore che tiene la vittima indossolubilmente legata al suo: CARNEFICE

PSICOTERAPIA ONLINE: COSA CAMBIA COSA RESTA UGUALE

LA RELAZIONE TERAPEUTICA



condivisione degli obiettivi

esplorazione congiunta

=

alleanza terapeutica

COME FARE PSICOTERAPIA AI TEMPI DEL CORONAVIRUS

LA RELAZIONE TERAPEUTICA

La relazione terapeutica è un aspetto centrale all'interno del trattamento, rappresenta una variabile "attiva" nella terapia (Hatcher & Barends, 2006).Essa si costituisce attraverso due fasi (Luborsky, 1976; Bordin, 1979):

<u>Sicurezza</u>. Creazione da parte del terapeuta di un setting in cui il paziente possa sentirsi accolto e protetto; instaurarsi di una fiducia da parte del paziente nelle capacità di aiuto del terapeuta

<u>Alleanza</u>. La relazione terapeutica muta in un'interazione orientata a centrare lo scopo terapeutico tramite un rapporto collaborativo

ELEMENTI CARDINE DELL'ALLEANZA TERAPEUTICA

Gli elementi principali sono (Bordin, 1979):

«Definizione di obiettivi condivisi»

«Assegnazione dei compiti»

«Legame tra terapeuta e paziente»

IL SISTEMA COOPERATIVO-PARITETICO

Il sistema cooperativo riconosce probabilmente il suo precursore nel sistema di gioco sociale, per la sua qualità di condivisione tra individui della stessa specie

È attivato sia dalla percezione di un obiettivo comune, che può essere raggiunto solo con l'apporto di entrambi i membri dell'interazione e che ad entrambi può essere accessibile, sia da segnali non agonistici (principalmente il sorriso).

L'attivazione di questo sistema è segnalata da comportamenti di tipo collaborativo, quali il gesto indicativo e il mettersi fianco a fianco (a differenza di tutti gli altri SMI, in cui ci si dispone faccia a faccia)

Il sistema si disattiva quando avviene il tradimento del patto da parte di uno dei membri oppure nel caso in cui si attivino altri SMI (come il rango o l'attaccamento/accudimento)L'empatia e la lealtà reciproca caratterizzano il sistema cooperativo e l'emozione che si presenta successivamente è la gioia da condivisione, fino alla gratitudine reciproca.

Se l'obiettivo condiviso non viene perseguito, si sperimentano colpa e rimorso, fino all'isolamento e alla sfiducia oppure risentimento e collera perdurante fino all'odio (Liotti 2001, Liotti et al. 2017)

QUARANTENA: LA PSICOTERAPIA SI INTERROMPE?

La psicoterapia si basa su una relazione con obiettivi condivisi, quindi su un patto cooperativoNé il terapeuta, né il paziente dovrebbero decidere in modo autonomo di interrompere la terapia soltanto perché cambia la modalità degli incontriInterrompere la terapia significherebbe rompere il patto, da una parte o dall'altra e questo può determinare risentimento in uno dei due membri dell'interazione, collera e sfiduciaInsieme si può negoziare su come proseguire e si decidono le regole del setting

COME CAMBIA IL SETTING TERAPEUTICO : DALLA FASE 1 ALLA FASE 2 DELLA TERAPIA

Nella fase 1 abbiamo lavorato in remoto con tutti i pazienti Nella fase 2 dovremmo cercare di ricominciare a lavorare dal vivo con tutti i pazienti, tranne lavorare in remoto con quelli a rischio di contagio o impossibilitati a spostarsi; dovremo però seguire le precauzioni stabilite dal governo, senza mai perdere di vista la relazione. quindi esplorare sempre con il paziente vissuti ed emozioni sul cambiamento di setting.

POSSIBILI OSTACOLI ALLA RELAZIONE TERAPEUTICA NELLA FASE 1 E 2 DELLA PANDEMIA

Lavorare in remoto provoca degli ostacoli alla relazione terapeutica:

- Non c'è quasi mai lo sguardo diretto negli occhi
- Se ci sono problemi di rete gli interventi del terapeuta possono arrivare in ritardo e fuori timing
- Non c'è la possibilità di intervenire con la propria presenza fisica in caso di abreazioni o sintomi dissociativi

- Chi lavora con i bambini non può effettuare sedute di gioco basate sull'utilizzo condiviso dei materiali o in cui ci si muove insieme nella stanza
- Nel lavoro terapeutico con gli adolescenti non si possono svolgere insieme delle attività che, a volte, in momenti difficili del percorso terapeutico, possono portarci al di fuori dallo studio.

Vengono quindi a mancare tre componenti importanti per il legame d'attaccamento:

- Il contatto visivo
- La vicinanza fisica
- La sintonizzazione emotiva

NON È TANTO IL VIAGGIO CHE E' IMPORTANTE, MA IL MODO IN CUI TRATTIAMO COLORO CHE INCONTRIAMO LUNGO LA STRADA

Jeremy Aldana

Difficoltà del lavoro in remoto con EMDR:

La connessione non consente sempre di lavorare con i movimenti oculari

Non c'è la possibilità di toccare il paziente per fare tapping

È spesso necessario utilizzare il butterfly hug

Con pazienti molto gravi molto sulla stabilizzazione

con i nuovi pazienti approfondire la comprensione del caso e la fase due prima di passare all'elaborazone degli eventi più critici

IN FASE 2 DELLA PANDEMIA

Avvertiamo i pazienti delle precauzioni che prenderemo:mascherine, guanti, sedie diverse, impossibilità di sostare in sala d'attesa, distanza con il terapeuta, bisogno di igienizzare le mani, i giochi ecc.

I pazienti, soprattutto i bambini, devono essere preparati alla diversa modalità di lavoro

POSSIBILI OSTACOLI ALLA RELAZIONE TERAPEUTICA NELLA FASE 2 DELLA PANDEMIA

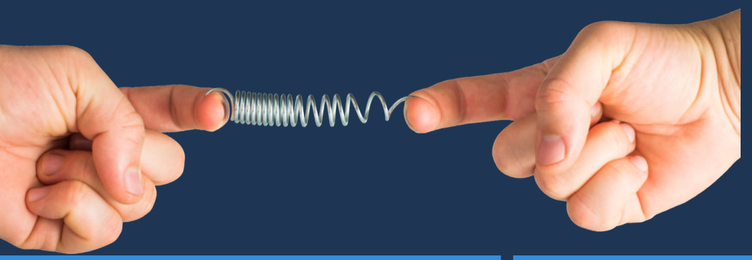
La mascherina copre la mimica del volto . Non c'è la possibilità di toccare il paziente per fare tapping I movimenti oculari a distanza potrebbero risultare scomodi da seguire

I bambini, che spesso hanno bisogno di contatto fisico, non potranno toccarci

Tuttavia la terapia in presenza ci permette di ritrovare : il contatto la possibilità di intervenire nelle abreazioni e con i sintomi dissociativila possibilità di lavorare sui ricordi traumatici con i pazienti gravila possibilità di effettuare le sedute di gioco con i bambini

non avere mai paura di tentare qualcosa di nuovo

L'EMDR PROMUOVE LA RESILIENZA



PERMETTE LA RIELABORAZIONE DELL'EVENTO

ATTIVA LE FUNZIONI CORTICALI

INCREMENTA LA FUNZIONE RIFLESSIVA

La mente è proprio come un muscolo: più lo eserciti, più forte diventa e tanto più può espandersi

di

IDOWU KOYENIKAN

GRAZIE !!!