

DOMANDE E RISPOSTE

SULLA
SALUTE
MENTALE
IN TEMPO DI
CORONAVIRUS

RICORDA, AVERE PROBLEMI DI SALUTE MENTALE:

- Non significa essere pazzi o deboli.
- Può succedere a chiunque.
- In genere si tratta di problemi transitori, che emergono con più facilità in situazioni di stress.
- La condivisione delle proprie difficoltà con persone di cui ti fidi può essere utile per stare meglio.
- È possibile ricevere aiuto specializzato.

COME PUOI
AIUTARE LA TUA
BAMBINA E
IL TUO BAMBINO
A REAGIRE ALLO
STRESS
IN TEMPO DI
CORONAVIRUS

- Cosa è importante osservare nei propri figli?
- Cosa non è opportuno fare?
- Cosa è invece utile per aiutare bambine e bambini?

BAMBINI E BAMBINE POSSONO REAGIRE ALLO STRESS IN MODO DIVERSO, QUALI REAZIONI SONO IMPORTANTI DA OSSERVARE?

Situazioni stressanti possono influire sul benessere dei propri figli e questi potrebbero avere difficoltà a comunicarvelo con un discorso compiuto. È quindi importante osservare eventuali cambiamenti nei loro comportamenti. In particolare, fate attenzione a un maggior bisogno di vicinanza oppure a manifestazioni di ritiro e distacco emotivo dei vostri bambini e delle vostre bambine. Cercate di accogliere eventuali forti emozioni come rabbia, ansia, agitazione o tristezza. Cercate di curare il sonno dei vostri figli e osservatene la qualità, gli incubi ripetuti sono spesso un segnale di disagio. Considerate che in situazioni di forte stress, bambine e bambini possono manifestare comportamenti ormai superati, come per esempio tornare a fare pipì a letto oppure tornare a mangiare con difficoltà.

COSA NON È OPPORTUNO FARE?

Di fronte alle difficoltà dei vostri figli ci sono delle cose che è opportuno non fare. Possibilmente non è opportuno mostrarsi troppo agitati, ansiosi o preoccupati rispetto alla situazione, in presenza dei vostri figli. Non è opportuno lasciare soli i vostri figli, anche se i loro comportamenti sono causa di ulteriore stress per voi. Non è opportuno punirli, se improvvisamente si mostrano aggressivi, svogliati, annoiati o se cambiano nel modo di mangiare o di dormire. Non è opportuno permettere loro di eccedere con attività che ne favoriscano la passività, come per esempio un eccessivo uso della televisione. Ed inoltre è molto importante non mentire rispetto a quanto sta succedendo.

COSA PUOI INVECE FARE PER AIUTARLI ?

Soprattutto se ti rendi conto che tuo figlio o tua figlia sta attraversando un periodo difficile e pieno di preoccupazioni, cerca di stargli vicino, fallo sentire sereno a comunicare, e ascolta veramente quanto ha da dire. Rispondi loro con amore e attenzione, utilizzando un linguaggio semplice, sincero e rassicurante. Se dovete passare molto tempo a casa, cerca di organizzare la tua giornata e quella dei tuoi bambini, facendo attenzione ad alternare momenti in cui loro sono impegnati in attività finalizzate (disegno, collage, studio) a momenti in cui possano liberamente giocare, divertirsi, sperimentare la loro creatività. È molto importante fornire informazioni chiare e coerenti rispetto a quanto sta succedendo, anche riguardo a comportamenti che è opportuno seguire per ridurre il rischio di contagio.

Se è necessaria una separazione (per esempio a causa di un ricovero), assicura comunque un contatto costante (per esempio via telefono).

Cerca un aiuto specialistico, per te e per loro, se lo ritieni necessario.

PER
RAGAZZE
E
RAGAZZI
ADOLESCENTI

- Quali reazioni psicologiche possono manifestarsi quando si vivono situazioni stressanti?
- Cosa puoi fare per stare meglio?
- Cosa è davvero importante?

QUALI REAZIONI PSICOLOGICHE POSSONO MANIFESTARSI QUANDO SI VIVONO SITUAZIONI STRESSANTI?

In genere quando si vivono situazioni molto stressanti, il nostro organismo reagisce manifestando una serie di risposte che devono essere considerate come reazioni normali a situazioni anormali. In genere si tratta di reazioni temporanee, che probabilmente riuscirai a gestire da solo e che sono destinate a scomparire in breve tempo. In ogni caso, consigliamo di fare attenzione alle seguenti dimensioni: un'eccessiva e costante preoccupazione per il tuo stato di salute e per quello di chi ti è caro; cambiamenti nella modalità di mangiare e di dormire; difficoltà di prestare attenzione e di rimanere concentrati su un compito; peggioramento delle condizioni generali di salute; consumo di alcol e droga. Se queste o altre reazioni ti provocano a lungo un disagio che ritieni eccessivo, ti consigliamo di pensare a chiedere un aiuto professionale.

COSA PUOI
FARE
PER STARE
MEGLIO?

Prima di chiedere un aiuto specializzato ci sono tante cose che puoi provare a fare per stare meglio. Cerca di informarti rispetto a quanto succede e a quali contromisure il Governo Italiano sta promuovendo per arginare la pandemia, ma fai attenzione a non esporti eccessivamente alle notizie. Prenditi cura di te stesso, quindi cerca di mangiare bene e in modo equilibrato, evita il consumo di alcol e droghe, fai esercizio fisico, cerca di respirare profondamente e, molto importante, cura e difendi il tuo sonno. Nonostante le difficoltà, è importante cercare gli aspetti positivi in ogni situazione e focalizzarti su di essi. È importante organizzare le proprie giornate sulla base di una routine, dove ti impegni in attività che siano allo stesso tempo utili e piacevoli. Resta attivo e padrone del tuo tempo, e cerca situazioni che ti permettano di rilassarti e di liberare la tua creatività.

COSA È DAVVERO IMPORTANTE?

Ma la cosa più importante è stare in connessione con gli altri, non rimanere solo! Parla con le persone a cui vuoi bene, con i tuoi pari e con un adulto di riferimento. Non vergognarti e non isolarti se non ti senti bene, perché può succedere a chiunque e sicuramente chiuderti in te stesso non favorisce un miglioramento del tuo benessere. Quindi scegli le persone con cui condividere quello che stai provando e cerca di costruire le tue personali strategie per reagire alle situazioni difficili. Se pensi di averne bisogno, rivolgiti a un esperto che possa aiutarti in modo professionale.

U-REPORT ON THE MOVE, DI COSA SI TRATTA?

UNICEF promuove la piattaforma digitale U-Report On The Move, uno strumento per stare in connessione con gli altri, attraverso il quale puoi raccontare ciò che succede, sollevare questioni di interesse ed essere ascoltato dalle istituzioni.

La piattaforma è pensata per i giovani migranti che vivono in Italia e permette di ricevere informazioni sui servizi sociali di base disponibili, leggi e regole esistenti, eventi e attività ricreative e altre informazioni utili.

Attraverso la piattaforma è possibile anche accedere a uno spazio di ascolto individuale dove personale specializzato ti darà supporto in un momento difficile. Il servizio si giova del contributo di mediatori culturali in diverse lingue ed è completamente gratuito.

<https://onthemove.ureport.in>

RAFFORZAMENTO DELLO STATO DI SALUTE DEI MINORI RIFUGIATI E MIGRANTI

NELL'EUROPA MERIDIONALE E SUDORIENTALE



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union

Il contenuto della brochure rappresenta unicamente il punto di vista dell'autore/i ed è di sua esclusiva responsabilità; non può pertanto essere preso in considerazione per riflettere le opinioni della Commissione Europea e/o dell'Agenzia esecutiva per i consumatori, la salute, l'agricoltura e la sicurezza alimentare o di qualsiasi altro organismo dell'Unione Europea. La Commissione Europea e l'Agenzia non si assumono alcuna responsabilità per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.

FONTI:

IASC, My Hero is You, Storybook for Children on COVID-19

IASC, Basic Psychosocial Skills- A Guide for COVID-19 Responders

IASC Interim Briefing Note on COVID-19 Outbreak Readiness and Response Operations - MHPSS_0

<https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health>

https://www.who.int/images/default-source/campaigns/together-at-home/healthy-at-home---mental-health/89890458-2933268806736300-904497009908514816-n.jpg?sfvrsn=2b6dca71_2

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

UNICEF-WHO et al. english-tip-02-covid-19-parenting-positive.pdf

UNICEF-WHO et al. english-tip-04-covid-19-parenting-behavior.pdf

UNICEF-WHO et al. english-tip-05-covid-19-parenting-stress.pdf