

PROGETTO DI SUPPORTO PSICOLOGICO

“Distanti ma uniti: sperimenti-AMO nuove forme di vicinanza”



Premessa

Secondo un'indagine riportata dal *Fondo Nazionale per il Supporto Psicologico Covid-19* il 33% dei pazienti presi in carico dal servizio psicologico da loro attivato manifesta disturbi da stress post traumatico in forma grave (31%) e molto grave (2%). Tra i sintomi trasversali più comuni si segnalano depressione (il 23% in misura moderata e il 40% in misura grave); ansia (il 37% in misura moderata e il 32% in misura grave); rabbia (il 25% in misura moderata e il 23% in misura grave); alterazioni del sonno (il 17% in misura moderata e il 22% in misura grave) e uso di sostanze (37% in misura grave).

Dai primi dati emersi, un terzo dei pazienti mostra disturbi da stress post traumatico gravi o molto gravi il che significa vivere con ricorrenti e involontari ricordi spiacevoli dell'evento traumatico, che spesso non lasciano dormire la notte, che agiscono come se l'evento traumatico si stesse ripresentando. Tali sintomi minacciano la concentrazione e attivano sensi di colpa che si dirigono su sé o sugli altri. Il tutto con un persistente stato emotivo negativo.

Si potrebbe ipotizzare dunque una sindrome da stress legato alla pandemia, caratterizzata da effetti duraturi del trauma relazionale che si riattiva ad ogni ondata in cui il virus riprende forza e trasforma radicalmente il mondo in cui tutti noi viviamo.

L'emergenza di sanità pubblica internazionale che stiamo vivendo può avere effetti duraturi sulla psicologia delle persone. In questa pandemia la situazione psicologica è fortemente determinata dall'impatto del cambiamento del mondo esterno: perdita del lavoro con conseguente peggioramento

delle condizioni di vita, lutti da elaborare per la perdita delle persone care e relazioni sentimentali, amicali e professionali in grande trasformazione.

In questo quadro pandemico così preoccupante è necessario attivarsi per ridurre al minimo i fattori di rischio e creare fattori di protezione che possano tutelare soprattutto le categorie più vulnerabili, e tra queste ci sono senz'altro gli adolescenti, che si vedono privare dal Covid della libertà e di quei rapporti umani e delle reti relazionali così fondamentali per questa fase del ciclo vitale.

Evitare di isolarsi, nel rispetto delle norme, è fondamentale, l'essere umano è un animale sociale che ha bisogno di relazioni e adesso il nostro sistema nervoso si trova dinanzi a un paradosso perché l'altro di cui ha bisogno è anche l'altro che lo può contagiare. Bisogna impegnarsi per trovare nuovi modi per trasmetterci segnali di sicurezza positivi usando, ad esempio, toni di voci accoglienti, che possono avvolgere quanto un abbraccio. Dovremmo imparare a riprogettare le nostre giornate programmando delle piccole azioni di routine che ci facciano ritornare alla prevedibilità.

Creare e amplificare il senso di appartenenza tra i gruppi e tra i singoli individui può essere una delle strade per imparare a fare contatto emotivo “in protezione”, condivisione ed aumentare le strategie di coping per prevenire la psicopatologia

Destinatari diretti

alunni, docenti, genitori e personale scolastico

Destinatari indiretti

la comunità tutta

Obiettivo generale: innalzare i livelli di empowerment creando senso di appartenenza al gruppo scuola, migliorando le interazioni tra i singoli ed elevando i livelli di benessere psico-fisico percepito

Obiettivi specifici per gli studenti:

- individuare alunni con disagio psicologico o a rischio
- aumentare l'autostima e l'autoefficacia
- attivare le risorse individuali per affrontare più efficacemente le criticità
- migliorare le capacità di negoziazione e risoluzione dei conflitti, favorendo l'ascolto attivo
- favorire l'inclusione anche degli studenti più marginali

- migliorare la capacità di gestione dello stress attraverso l'apprendimento di tecniche di respirazione (training autogeno)
- promuovere una migliore relazione tra studente e scuola
- orientare lo studente presso i servizi offerti dagli Enti territoriali
- prevenire la dispersione scolastica e le forme di disorientamento

Obiettivi specifici per i docenti:

- implementare strategie per arginare comportamenti problematici degli alunni
- migliorare le capacità di negoziazione e risoluzione dei conflitti, favorendo l'ascolto attivo
- fornire strumenti e strategie per la gestione delle dinamiche di gruppo
- migliorare la capacità di gestione dello stress attraverso l'apprendimento di tecniche di respirazione (training autogeno)

Obiettivi specifici per i genitori:

- implementare strategie per arginare comportamenti problematici dei figli
- migliorare le capacità di negoziazione e risoluzione dei conflitti, favorendo l'ascolto attivo
- migliorare la capacità di gestione dello stress attraverso l'apprendimento di tecniche di respirazione (training autogeno)

Metodologia

Il modello teorico di riferimento sarà quello della Psicologia Umanistica di Rogers incentrato sull'empatia e sull'ascolto attivo, integrato con la Psicologia delle Emergenze che si occupa proprio di favorire l'elaborazione proattiva in situazioni di “catastrofi e pandemie”. Il tutto in un’ottica sistemico-relazionale, che vede il singolo come membro del sistema in grado di influenzare l'altro e farsi influenzare dall'altro. Si favorirà la condivisione dei vissuti emotivi legati al momento storico presente usando il gruppo come risorsa e rete che crea supporto, protezione e solidarietà, in modo da sperimentare *nuovi modi di stare insieme ma comunque al sicuro*.

In accordo con le esigenze e le possibilità della scuola si intenderebbe proporre:

- **gruppi esperienziali on line per studenti** per dare voce alle emozioni e canalizzarle in una modalità funzionale
- **gruppi esperienziali per docenti** per mettere in parola le emozioni ed affrontare in maniera efficace ed efficiente le criticità
- **sportello psicologico individuale**
- **sportello di orientamento scolastico**
- **formazione per i docenti in merito alle dinamiche di gruppo e alla negoziazione dei conflitti**
- **sessioni di training autogeno:** imparare a respirare in maniera funzionale ed entrare in contatto con i propri pensieri e sensazioni, per gestire in maniera più efficace lo stress

Dottoressa Angela Barbaro

Psicologa Psicoterapeuta sistemico-relazionale

Iscritta all'albo degli Psicologi della regione Campania n. 5826 dal 7/5/2014

A handwritten signature in black ink, reading "Angela Barbaro". The script is cursive and fluid, with the first name and last name clearly distinguishable.