



Dipartimento di Salute
Mentale UOC TSMREE
Distretto 1 "La Scarpetta"
Piazza Castellani n° 23
tel: 06.77306002

Vademecum per la COVID-enza

SUGGERIMENTI PRATICI PER
ADOLESCENTI E GENITORI: LA
GESTIONE DELLO STRESS E DELLE
RELAZIONI IN TEMPI DI QUARANTENA



Il vademecum è stato realizzato dagli operatori del **TSMREE- I° distretto della Asl Roma1** per dare un contributo a famiglie e adolescenti in questa fase complessa di emergenza e quarantena.

In questa situazione di **cambiamento** si può manifestare un'elevata emotività, del tutto **normale**, che riguarda sia l'individuo sia la comunità di cui è parte.

Le reazioni emotive, **variabili** da persona a persona, possono presentarsi sia durante gli eventi critici sia successivamente all'emergenza.

Pertanto, è importante spiegare le reazioni più comuni per **riconoscere, gestire e prevenire**, seguendo alcune strategie, eventuali forme di malessere.

Un caro saluto da tutta l'equipe La Scarpetta!
#andràtuttobene #noicisiamo

*Franca Carzedda, Ambra Consolino, Carla D'Ambra, Beatrice Mantovani,
Giulia Natale, Francesca Prischich, Giovanni Riccardi*

#callme

tsmree1@aslroma1.it

Tel. Fisso 06.77306002

Cell. 334668453

NOIA
E
SOLITUDINE

ANSIA

TRISTEZZA
E
PESSIMISMO

AUMENTO
DELLA
CONFLITTUALITA'

PROBLEMI
RELAZIONALI

BASSA
TOLLERANZA
ALLE
FRUSTRAZIONI

PAURA
E
ANGOSCIA

**MENTRE NOI SIAMO
IN QUARANTENA...
LORO SONO IN CIRCOLO!**



SENSO
DI
IMPOTENZA

DIFFICOLTA'
A
CONCENTRARSI

IRRITABILITA'
E
REAZIONI
ECESSIVE

DIFFICOLTA'
NEL
DORMIRE

DISORDINI
ALIMENTARI



**La felicità
può essere trovata,
anche nei tempi più bui,
se ci si ricorda solo
di accendere la luce.**

Albus Silente
(dal film *Harry Potter e il
prigioniero di Azkaban*)



Cos'è tipico degli adolescenti e cosa è... straordinario?

TIPICO

TIPICO

1. Maggiore oscillazione dell'umore e tendenza all'apatia, maggiore disregolazione sonno-veglia e alimentare.
2. Maggiore tendenza a perdere tempo e difficoltà a concentrarsi e prendere decisioni.
3. Maggiore conflittualità e toni polemici nelle relazioni.
4. Maggiore sensazione di invulnerabilità.



5. Grande interesse per la tecnologia e i social media.

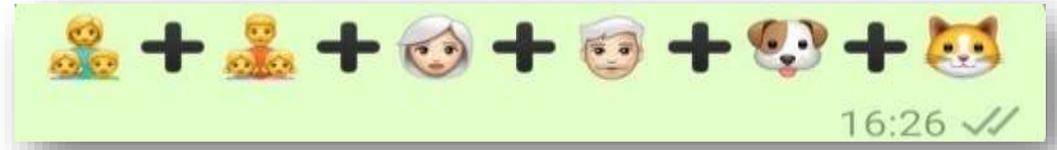
STRAORDINARIO

1. Intense e durevoli malinconie; pianto frequente, attacchi d'ansia ricorrenti; autolesività o ideazione suicidaria; abbandono totale di ogni attività e interessi; inversione ritmo sonno-veglia, abbuffate o digiuni prolungati.
2. Molteplici distrazioni che portano a non essere in grado di terminare compiti scolastici o progetti; mancanza di concentrazione che interferisce con attività e mansioni quotidiane.
3. Aggressioni verbali o fisiche; fughe; irritabilità costante; isolamento totale e disinvestimento nelle relazioni con i coetanei.

4. Senso di onnipotenza e deresponsabilizzazione come conseguenza di una fantasia di minor controllo: rifiutare le attività scolastiche, CYBERbullismo, hackeraggio, comportamenti rischiosi.

5. Trascorrere molte ore al giorno davanti al pc senza obiettivi e senza avere tempo per dedicarsi ad altre attività.

SIAMO IN TROPPI SOTTO LO STESSO TETTO



*Insieme è bello ma si
rischia di fare
BOOM!*

Litigare sembra essere il modo migliore per sfogare la tensione e lo stress ...

in realtà genera incomprensioni difficili da risolvere ed è più complesso tornare ad una condizione di equilibrio.

Quando sentiamo che il conflitto cresce è utile:

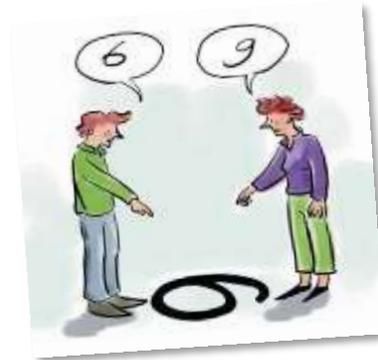
Accettare lo stato d'animo dell'altro



Non giudicare e squalificare l'altro per come si sente



Considerare i diversi punti di vista: in ogni posizione c'è una parte di verità



C'è bisogno di privacy....

In questi giorni di convivenza forzata, può essere difficile condividere tutto il proprio tempo e gli spazi con gli altri.

Per questo motivo, è importante riuscire a ritagliarsi un **tempo personale e privato**, che tutti devono **rispettare**, nel quale potersi dedicare a ciò che piace e magari **ri-scoprire passioni** (questo vale anche per i genitori, eh!)



... e anche di **condivisione**



... per poi ritrovarsi ed essere più disponibili

alla **condivisione** con i familiari,
collaborando anche in attività
quotidiane casalinghe che di solito
vengono evitate o per le quali non c'è
mai tempo.

dimostrando così di essere maturi e
...guadagnarsi bonus «**fiducia**» per la fine della
quarantena.

PANIC ROOM

Quando le emozioni ci confondono e si infiammano

Viviamo in un momento in cui le persone possono sentirsi più spaventate e preoccupate del solito. Si può temere che tutto andrà male e che non si tornerà più alla normalità.

Senso di solitudine, tristezza, angoscia, noia, ma soprattutto la paura sono emozioni che tutti noi proviamo!

Quando non le riconosciamo e accogliamo, magari sottovalutando, ignorando o prendendo in giro chi le manifesta, si possono correre dei rischi:

- Aumenta il malessere e il nervosismo.
- Aumenta il senso di limitazione che viviamo come un'imposizione.
- Aumenta il desiderio di sfidare le regole degli adulti e ci sentiamo onnipotenti e invincibili.



...dov'è l'uscita?

SORPRESA!!! Ce n'è più di una....

#share

Condividere la preoccupazione ci fa sentire più leggeri. Possiamo parlare con un amico, chiedere aiuto ai genitori o altri adulti di fiducia.



#fit & #relax

Fai attività fisica ad alto impatto energetico e attività rilassante che ti **distolga** dai brutti pensieri come ascoltare la musica, impegnarti in un rompicapo.... Questo ti aiuterà a non prendertela con chi è vicino a te, a dare lo **spazio** necessario alle **emozioni** che senti senza scaricare le frustrazioni sugli altri.



**«Quando ci sembra
di non pensare
a niente,
in realtà noi
pensiamo a quello
che ci sta a cuore»**

Alessandro D'Avenia

**IL MENU
PER UNA
MENTE
SANA**



TEMPO DEL MOVIMENTO



TEMPO DELLA CONCENTRAZIONE



TEMPO DELLA RELAZIONE



TEMPO DELL'INTERIORITA'



TEMPO DEL CIBO



TEMPO DELL'OZIO



TEMPO DEL GIOCO



TEMPO DEL SONNO



TEMPO PER...



#NEWLIFE #NEWPLANS
Come possiamo far sì
che nelle nostre **GIORNATE**
IN CASA ci sia un maggior numero di
attività positive
da praticare?



APPUNTIAMO

Il suggerimento è di pensare ad essi come “appuntamenti dal medico”. Mettete un appuntamento sull’agenda o nello smartphone, puntate delle sveglie e svolgete queste attività.

Perfect WFH Routine



Pianifichiamo

Pianificare attività
piacevoli
e restare attivi
è necessario per ridurre
gli stati emotivi negativi
e aumentare quelli
positivi.

Sembra molto semplice,
tuttavia, quando ci sentiamo
nervosi, a volte è effettivamente
difficile che vi mettiate a fare
delle cose presumibilmente
piacevoli.