

INCERTEZZE, REGRESSIONE RELAZIONALE A CASA E A SCUOLA...TRA GLI EFFETTI DEL COVID-19



*con il contributo 8X1000
dell'unione buddhista italiana*

北
禅
光

Associazione
HOKUZENKO



Dott.ssa Silvana Bragante
Dott.ssa Elena Sanzovo

COME STANNO GLI ITALIANI E NON SOLO...A 10 MESI DALL'INIZIO DELLA PANDEMIA?

IMPATTO PSICOLOGICO DELLA PANDEMIA NELLE FAMIGLIE
Irccs Gaslini di Genova - Dipartimento di Neuropsichiatria infantile

**65% BAMBINI FINO AI 6 ANNI
PROBLEMATICHE COMPORTAMENTALI E
SINTOMI DI REGRESSIONE**

- aumento dell'irritabilità
- disturbi del sonno
- disturbi d'ansia con inquietudine, ansia da separazione

**LIVELLO DI
GRAVITÀ DEI
MINORI
LEGATO
STATISTICAMENTE
AL GRADO DI
MALESSERE
DEI GENITORI**

**71% BAMBINI E RAGAZZI DA 6 A 18 ANNI
PROBLEMATICHE COMPORTAMENTALI E
SINTOMI DI REGRESSIONE**

- disturbi d'ansia con sensazione di mancanza d'aria
- disturbi del sonno:
 - difficoltà ad addormentarsi e a svegliarsi per iniziare le lezioni online
 - alterazione del ritmo del sonno con 'ritardo di fase' (jet lag domestico)
 - eccessivo sonno diurno
- instabilità emotiva con irritabilità e cambiamenti del tono dell'umore

GLI EFFETTI PSICOLOGICI DELLA PANDEMIA
Istituto Piepoli - Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi

63% DEGLI ITALIANI SI DEFINISCE MOLTO O ABBASTANZA STRESSATO

- soffre di insonnia, mal di testa, mal di stomaco, ansia, panico e depressione
- 43% è consapevole di vivere in un livello massimo di stress: paura per salute, conseguenze economiche, isolamento, cambio di vita, incertezze

8 CITTADINI SU 10

psicologi devono essere presenti, come una "mascherina della mente"

- cresce disagio mentale, disturbo da stress post-traumatico
- sovraesposizione mediatica a notizie, a volte false/contraddittorie, aumenta lo stress

ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ
Direttore generale Tedros Adhanon Ghebreyesus



*Mal comune,
mezzo gaudio*

Proverbi.org 

?

COSA PREOCCUPA?

“LA SOCIETA' DA LIQUIDA E' DIVENTATA PIETRIFICATA”: STRESS E PAURA SONO DIFFUSI IN TUTTO IL MONDO *(psicoterapeuta Alessandra Lancellotti)*

LA DITTATURA DEL MERCATO E' BATTUTA DA UN NEMICO INVISIBILE IN UN ASSEDIO SENZA MURA, CHE INTACCA LO SPAZIO VITALE UMANO, AZZERANDO IL TEMPO E LO SPAZIO

LA SOCIETÀ LIQUIDA HA PAURA DI FERMARSI

“MANCA L'IDEA DEL FUTURO, LE PERSONE NON SANNO COSA FARE DI SE STESSE” *(psicoterapeuta Alessandra Lancellotti)*

BAMBINI, GIOVANI E ADULTI STANNO VIVENDO UN “CONTAGIO EMOTIVO”, ABBIAMO A CHE FARE CON GLI EFFETTI DI UN “VIRUS SOCIALE”
(Chiara Dallatomasina e Elisa Riboni, neuropsicologhe dello sviluppo cognitivo - Ospedale San Raffaele di Milano)

REGRESSIONE E POVERTA' AVANZANO DI PARI PASSO SIA DA UN PUNTO DI VISTA MATERIALE SIA SOCIO-RELAZIONALE

COSA FARE?

PLASTICITÀ E ADATTABILITÀ DELL'UOMO SONO LA RISORSA PER AFFRONTARE: PAURA, IGNORANZA...

CAPACITA' DI CURA DELL'ALTRO DELLE DONNE E DEGLI UOMINI

GIUSTA SOSTENIBILITÀ DELLA CONVIVENZA UMANA, ATTRAVERSO SOLUZIONI CREATIVE E NUOVE

FORMAZIONE CIVICA UNIVERSALISTICA DEI CITTADINI

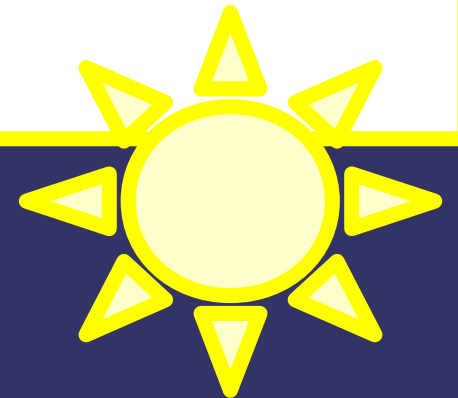
PER I PIU' GIOVANI RASSICURAZIONE, SAPERE LA VERITA', SENTIRE ACCOLTE LE LORO EMOZIONI, LA RABBIA E IL DISAGIO


AGIRE SERIO, SOSTENUTO DALL'IRONIA E DALLA BUONA EDUCAZIONE

CONDIVISIONE AFFETTIVA E MATERIALE, IN QUANTO LA PRATICA EREMITICA DI AUTOSUFFICIENZA SEMBRA RENDERE IMMUNI DAL CONTAGIO, MA E' INNATURALE PER L'UMANA SOCIEVOLEZZA

RISPETTO DI ROUTINE, RITMI GIORNALIERI E DELL'ANNO IN FAMIGLIA, VISSUTO AUTENTICO DELLE FESTE E DEGLI AFFETTI

SPERANZA, L'ALTRA FACCIA DEL CORAGGIO CON CUI CONOSCERE E AFFRONTARE PRESENTE FUTURO





*Racconto il
mio
coronavirus*

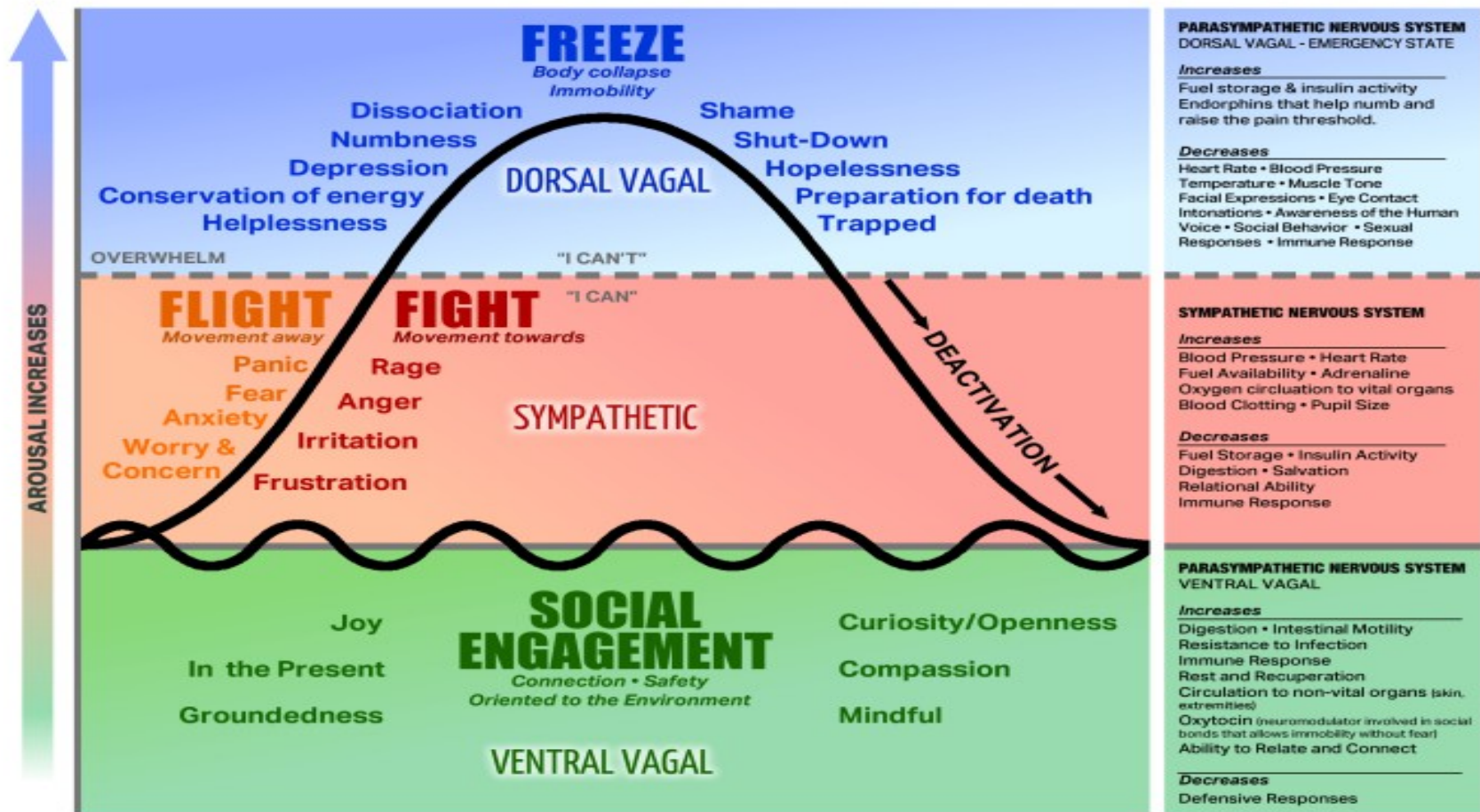
**LA PANDEMIA DI COVID-19 È UNA SFIDA
PARADOSSALE AL NOSTRO SISTEMA
NERVOSO (Teoria polivagale di Stephen W.
Porges)**

La diffusione del virus SARSCov2 rappresenta un evento senza precedenti, un'estesa minaccia alla vita, rapida, insidiosa e persistente. Cominciamo a sentire gli effetti di una destabilizzazione economica unita alla sofferenza dell'isolamento sociale.

Sistema nervoso autonomo e socialità

- **Il sistema nervoso umano è regolato per rilevare sicurezza e pericolo, integrando le risposte del corpo e del cervello attraverso il sistema nervoso autonomo .**
- Come molti altri mammiferi, gli esseri umani sono una specie sociale.
- L'essere una specie sociale evidenzia con chiarezza che la sopravvivenza umana dipende dalla co-regolazione dello stato neurofisiologico attraverso l'interazione sociale.

Funzioni del sistema nervoso autonomo

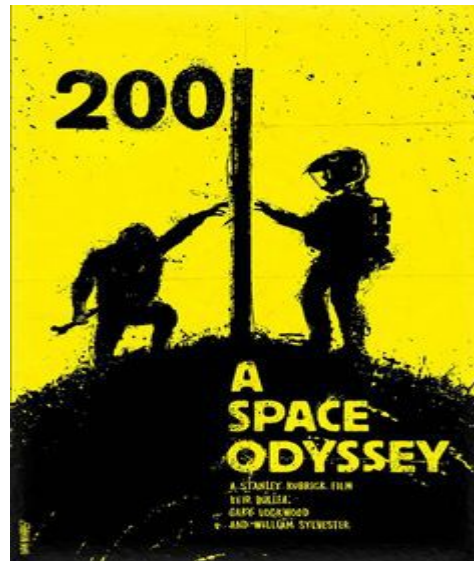


Adapted by Ruby Jo Walker from: Cheryl Sanders, Steve Hoskinson, Steven Porges and Peter Levine

rubyjowalker.com



La dipendenza del neonato dalla madre è un esempio archetipico: non soltanto la madre regola il neonato, ma in modo reciproco il neonato regola la madre. Le caratteristiche della co-regolazione, reciprocità, connessione e fiducia risuonano nel sistema nervoso dei mammiferi e ottimizzano la funzione omeostatica fornendo un collegamento neurobiologico tra la nostra salute mentale e quella fisica.



Fu la connettività piuttosto che la forza fisica a permettere il successo evolutivo dei mammiferi *“il più forte potrebbe anche essere il più gentile, perché la sopravvivenza richiede spesso aiuto reciproco e cooperazione”*. La capacità di cooperazione ha reso possibile la sopravvivenza delle prime specie di mammiferi in un mondo ostile dominato da rettili fisicamente più grandi e potenzialmente aggressivi.

La crisi del COVID-19 suscita nell'organismo umano la reazione fisiologica di allarme e minaccia che può *interrompere* la capacità di connessione e mettere a rischio la salute mentale e fisica, destabilizzando il sistema nervoso autonomo con conseguente disfunzione degli organi viscerali.

E' un processo di disgregazione

In primo luogo si perde la competenza del **sistema di ingaggio sociale** che ci permette di calmarci attraverso la connessione con gli altri. (Questa funzione è sostenuta da un circuito vagale mielinizzato – **ventrovagale**- esclusivo dei mammiferi che coinvolge le strutture del tronco encefalico e regola l'intonazione vocale e le espressioni facciali)

- **Di conseguenza scivoliamo in stati difensivi adattivi.**
- Il nostro repertorio difensivo si esprime dapprima con una **mobilizzazione** continua che richiede l'attivazione del **sistema nervoso simpatico**,
- successivamente con una **immobilizzazione**, controllata da un circuito vagale non mielinizzato evolutivamente più antico (**dorsovagale**).



In assenza di un sistema di ingaggio sociale attivo, lo stato di mobilitazione prevale nei circuiti neuronali e sostiene i comportamenti di **attacco o fuga**. Per molti individui tale stato si tradurrà in **ansia cronica o irritabilità**.

- Quando la mobilitazione non produce efficacemente lo spostamento dell'individuo in un contesto sicuro, allora c'è la possibilità che il sistema nervoso vari in uno stato di **immobilizzazione** con le caratteristiche associate di morte apparente, sincope, **dissociazione, ritiro**, perdita di senso, **isolamento sociale, disperazione e depressione**.

Shopping di Natale

Andare a Sciare

(Andare a scuola)

I piccoli con la mascherina e con limitate possibilità di movimento.

I figli lasciati a casa da soli.

I figli chiusi in famiglia.

“la famiglia può utilizzare la situazione della didattica a distanza per insegnare determinazione e sacrificio”(?)

Didattica a distanza

Didattica in presenza

- Nella scuola in presenza c'è, almeno nel suo progetto ideale, la costruzione di uno spazio vivo, di calore, ricco di confronti.
- Cosa si impara a scuola in presenza? Nel contatto con i compagni e con gli insegnanti in uno spazio altro dalle mura domestiche?

...Cosa è il bullismo e come venirne fuori.

...L'incontro con i diversi.

...Fare l'esperienza di uno spazio stimolante e ricco di posizioni differenti dove esercitare l'arte dell'apprendimento(...da prendere) dell'educazione...(da e-ducere, portar fuori).

...Scambiare e collaborare, superando il nozionismo competitivo.

Breve storia di cosa è cambiato nella scuola negli ultimi 50 anni

- 1962 istituzione della scuola media unica
- 1968 istituzione della scuola materna statale
- 1971 **istituzione del Tempo Pieno L820**
- 1973-1974 decreti delegati, **riforma dell'ordinamento scolastico sull'onda del '68 da organizzazione verticistica a organizzazione partecipata e collegiale**
- 1977 L517 sull'handicap
- 1995 Carta dei servizi scolastici: autovalutazione della scuola e costante aggiornamento dei docenti (DPCM 27 /5)
- 1997 Autonomia scolastica **...ovvero Tagli!**
- 1997 Riforma dell'esame di maturità
- 1999 Innalzamento da 8 a 10 anni dell'obbligo formativo

La scuola spogliata

La scuola, da luogo di educazione al confronto e alla democrazia, è sempre più diventata scuola del profitto per l'acquisizione di nozioni e abilità.

Manca il tempo per ragionare e discutere su quello che succede, per confrontarsi, pressati dallo svolgimento del programma.

Il consumismo e l'organizzazione economica hanno rubato il tempo dello stare in famiglia

e ora

la pandemia ruba il tempo dello stare in scuola.