

Doriana Galderisi

IL DOPO È ORA

*COVID-19: come il Coronavirus gioca con le vite di tutti noi.
Conoscere gli effetti psicologici e le dinamiche psico-sociali
per dare scacco matto al Mostro.*

GAM
editrice

Indice

Ringraziamenti	3
Indice	6
Prefazione:.....	13
Introduzione: le Aree Tematiche ...e il loro Perché	18
Psicologia Scolastica e Psicopatologia dell'Apprendimento	19
Neuropsicologia Clinica e Neuropsicologia Forense	20
Psicologia dell'Età Evolutiva	21
Psicologia della Famiglia e della Coppia	21
Psicologia e Psicopatologia del Comportamento Sessuale Tipico e Atipico	24
Psicologia Giuridica e Forense.....	24
Criminologia, Psicodiagnostica Forense e Psicologia Investigativa.....	25
Psicologia in palmo di mano.....	26
Adesso addentriamoci nel Coronavirus... ..	27
Quando il gatto non c'è i topi ballano! Esci dall'ansia! Riprendi il controllo!	27
La paura è bella! Lasciati contagiare dalla paura!	29
Perché il Coronavirus fa così paura?	30
Che cos'è il Coronavirus dal punto di vista psicologico	32
Sintomi del coronavirus e sintomi dell'attacco di panico (DAP): gemelli simili separati alla nascita?.....	32

Nella crisi allena il cervello... fagli crescere i muscoli!	
Parla con te.....	33
Cosa fare per dare scacco matto all'ansia?	
Il ruolo della corteccia prefrontale	33
Emergenza Coronavirus: parola d'ordine è riorganizzarsi in famiglia!.....	35
Riparla con te...ti sembrerà di stare in una folla senza pericolo di contagio!	35
Tutti assieme appassionatamente...si spera!	
Genitori e figli in casa al tempo del Coronavirus	36
La sindrome del sopravvissuto al tempo del Coronavirus.....	37
Ciak si gira! La scuola al tempo del Coronavirus!	
Avviso ai naviganti docenti capitani dell'apprendimento per non affogare tra chat, app e compiti	38
Mamma... io speriamo che me la cavo via cavo! Avviso ai naviganti per non affogare tra chat, app e compiti!	40
Mamma mi fuma il cervello! La scuola al tempo del Coronavirus! Avviso ai naviganti alunni	42
I consigli antipaura per i bambini	44
Identikit della DAD (Didattica a distanza).....	45
Bimbi con l'oro in bocca!	
Il mutismo selettivo... quando il silenzio non è una scelta.	
Cosa succede in lockdown	48
Coronavirus e mutismo selettivo: consigli per i genitori	49
Coronavirus e mutismo selettivo: consigli per gli insegnanti nella DAD.....	51

Effetti psicologici del Coronavirus sugli adolescenti	52
I “Bimbi Blu” al tempo del Coronavirus: i nostri piccoli autistici in lockdown	52
Decreti e provvedimenti al tempo del Coronavirus	54
Mol...e...state a casa: l’orrore tra le mura domestiche al tempo del lockdown	55
Fuga da Alcatraz. Aspetti giuridici del mettersi in salvo dalla violenza domestica al tempo del Coronavirus.....	57
Stai al sicuro al tempo del Coronavirus! Entra anche tu nel club dei felcini... per mamme, papà, insegnanti... ma soprattutto per tanti tanti bambini, tutti uniti! Tutti vicini!	58
L’ansia in bambini sani ed adolescenti al tempo del Coronavirus.....	59
Bambini disattenti e iperattivi (ADHD) al tempo del Coronavirus. Si fermi chi può! Genitori con figli iperattivi al tempo del lockdown	65
“Scontri ravvicinati del terzo tipo!” Genitori e figli alle prese con i compiti e la scuola al tempo del Coronavirus. Come aiutare i propri figli nei compiti senza alimentare tensioni e contrarietà	66
La maturità per i nostri giovani ha la Griffe Covid-19	70
Sopravvivere alle emozioni negative da Coronavirus? Si può!	73
Anziani allo sbaraglio. La percezione del rischio nella terza età. Le basi neuropsicologiche della trasgressione nell’anziano al tempo del Coronavirus.....	75

Match effetto Prometeo ed effetto Lucifero... al tempo del Coronavirus, chi vincerà?	76
Genitori e figli separati al tempo del Coronavirus: come evitare il lockdown del cuore	80
Coppie distanti e persone sole al tempo del Coronavirus. “Cara Santa Lucia, per fortuna non mi hai fatto innamorare prima del Coronavirus!”	81
Coronavirus e disturbi specifici dell’apprendimento: chissà se on line la dislessia se ne va via?! Studenti DSA al tempo del Coronavirus	86
Vecchi e nuovi crimini al tempo del Coronavirus	87
“E daje famolo strano”. Sesso ed intimità al tempo del Coronavirus.....	90
Cuori solitari e piazze piene... Sarà colpa dell’anuptafobia?	93
 Bibliografia.....	 95
 Appendice	 98
Il Coronavirus visto dai più piccoli	98
Come va la scuola on line?	
Le voci degli studenti	100

Che cos'è il Coronavirus dal punto di vista psicologico



È importante sapere che tipo di evento ci troviamo a vivere perché diverse saranno le conseguenze psicologiche che ci troveremo ad affrontare a seconda del tipo di evento. Il Coronavirus non è una semplice crisi, è un evento complesso, catalogabile nella serie dei disastri perché è un evento con agenti esterni che impattano sulla salute di ognuno di noi con una gravità importante, a livello della collettività produce incertezza, disorientamento, confusione e smarrimento. È un evento soggetto ad indicazioni e comunicati da parte delle istituzioni, vi è una percezione globale di gravità del fenomeno ed è un evento che genera impotenza perché la percezione dell'aiuto del singolo e della comunità si quantifica come insufficiente, cioè un evento per il quale c'è bisogno di aiuti eccezionali. Questo tipo di configurazione determina il fatto che ci troviamo di fronte ad una situazione di emergenza con caratteristiche particolari.

Sintomi del coronavirus e sintomi dell'attacco di panico (DAP): gemelli simili separati alla nascita?



I sintomi fisiologici che caratterizzano il Coronavirus sono molti, alcuni dei quali somiglianti in modo assolutamente confusivo ad altre categorie di patologie che con il Coronavirus non hanno nulla a che fare. Coronavirus e Disturbo da Attacco di Panico possono essere considerate due categorie che purtroppo in alcuni casi possono generare confusione o ritardo nell'intervento. Con una battuta provocatoria potremmo definire Coronavirus e DAP gemelli diversi da tenere separati fin dalla nascita. Nei DAP sono presenti dei sintomi di tipo fisico e mentale che si riscontrano anche nel Coronavirus: difficoltà di respirazione, affanno, perdita di ossigenazione, tachicardia, sudorazione, senso di confusione, smarrimento e paura di morire o di impazzire. Ecco perché di fronte a questi sintomi, che possono configurare quadri di falsi positivi e/o di falsi negativi, è bene prestare attenzione e rispetto.

Nella crisi allena il cervello... fagli crescere i muscoli! Parla con te



Vi sono aiuti che ognuno può trovare in sé stesso e offrire a sé stesso in questo momento di crisi e angoscia generale?

Tre pensieri di **auto pronto soccorso**:

- 1) l'ansia e la paura non uccidono
- 2) l'ansia e la paura sono emozioni naturali utili e salvavita
- 3) Tra poco tutto passerà.

Sono frasi interiori improntate alla normalizzazione, quindi a ridurre la tensione emozionale e a sdrammatizzare in modo sano sviluppare un dialogo interiore di questo tipo è come disporre di una farmacia sempre ben fornita di veri e propri “farmaci psichici” ansiolitici e antipánico.

Quindi.... Parla con te.

Istruzioni:

Ripetere più volte mentalmente queste parole e poi pronunciare più volte anche ad alta voce le frasi.

La ripetizione mentale di questi tre assiomi migliorerà il cosiddetto *dialogo interno* e le interpretazioni catastrofiche che guidano le emozioni e le reazioni di ciascuno di noi.

Questo sua volta produce l'arresto o comunque il reindirizzamento verso modalità di interpretazione più realistiche e più razionali.

Cosa fare per dare scacco matto all'ansia? Il ruolo della corteccia prefrontale



L'ansia è uno degli effetti collaterali psicologici più importanti e più negativi al tempo del Coronavirus. Anche coloro che solitamente possiedono un buon self control, riferiscono in questo periodo di sperimentare vissuti ansiosi. Ciò significa che questa emergenza sanitaria, se non ben gestita, è in grado di scardinare anche equilibri

apparentemente molto forti sia perché duraturi nel tempo, sia perché sottoposti ad altre pressioni. In questa condizione di emergenza anche i beni materiali, la posizione sociale ed economica di ognuno di noi viene percepita come più fragile e vulnerabile.

Ecco 4 mosse per dare scacco matto all'ansia:

1) se vuoi che la mente si rilassi devi fare qualcosa di automatico per contenere lo sviluppo dell'ansia che può diventare acuta e trasformarsi in veri e propri attacchi di panico. Quindi questo giudice, che è la corteccia prefrontale, quando è molto attiva tiene in tensione una parte del cervello che consuma molta energia sia mentale che fisica. Parliamo cioè di un circuito cerebrale-cognitivo di controllo automatico. Quando c'è un pericolo tante aree della corteccia cerebrale sono attive, ma ve ne è una in modo particolare che normalmente è deputata alla pianificazione, alla presa di decisioni, alla scelta degli obiettivi, all'espressione della nostra personalità e questa è l'area prefrontale. Quest'area che solitamente è vigile, quando vi è una situazione di allerta, va in uno stato di ipervigilanza e quindi si focalizza in modo quasi ossessivo su pensieri, eventi, sequenze etc.. Questa è una delle basi. Succede allora che il cervello appena può fiuta la prima occasione in cui può riposarsi e se ne approfitta. Ciò significa che quando ci sono delle situazioni di emergenza, di pericolo così particolare come quella che stiamo vivendo, da una parte vi è un'ipervigilanza, dall'altra parte vi è il bisogno di riposare. Ecco qui spiegato il perché, a fronte di una grande buona volontà, vi è in questo periodo anche l'osservare in sé stessi un certo "lasciarsi andare", un perdere il ritmo di quella che è la quotidianità. È necessario quindi far riposare la mente attraverso la pratica di tutte quelle attività a pilota automatico come lavarsi, cucinare, fare giardinaggio etc. Questo dà voce al pensiero laterale o pensiero creativo che ci permette di leggere gli eventi come esperienze nuove e di risolvere problemi per i quali pensavamo di non poter trovare una soluzione.

2) Ridere, negli studi condotti, è risultato uno dei meccanismi maggiormente in grado di abbassare l'ormone dello stress, detto cortisolo, che si impenna nelle situazioni di paura e di tensione, soprattutto se prolungata. In casa si consiglia ad esempio la visione di film o trasmissioni comiche e divertenti.

- 3) Parlare con sé stessi e ripetersi alcune frasi come se si fosse davanti allo specchio e si parlasse con un interlocutore molto attento. Anziché dire “io ce la farò” è meglio dire “tu ce la puoi fare”. Questo stimola un dialogo interno collaborativo, un sano confronto, non innesca ansia perché non è una sfida ma una proposta.
- 4) Non dimenticare che le sfide che noi affrontiamo hanno un tempo. Prima o poi tutta questa emergenza terminerà ed ora il potersi dedicare più tempo e il prendere meno decisioni rispetto alla normale quotidianità può essere un toccasana.

Emergenza Coronavirus: parola d'ordine è riorganizzarsi in famiglia!



Con le scuole chiuse, le famiglie devono destreggiarsi tra i figli a casa tutto il giorno, il lavoro e altri impegni. La normalità della famiglia viene completamente stravolta!

Essere pragmatici è dote preziosa di questi tempi!

- Se la propria professione lo consente applicare lo smart working per godere del privilegio del vivere ritmi di vita meno strutturati ed intensi, trascorrendo più tempo insieme ai propri figli.
- Mamma e papà possono stabilire turni per la gestione dei bambini e lo svolgimento dei compiti scolastici.

Riparla con te...ti sembrerà di stare in una folla senza pericolo di contagio!



Quando cerchiamo di motivarci verso qualcosa che non ci piace o ci fa paura o che non capiamo, è dimostrato quanto sia utile un buon dialogo: *con sé stessi*.

Numerosi studi ci dicono che i risultati sono addirittura migliori se ci rivolgiamo a un TU ipotetico invece di parlare di prima persona.

È come se noi, guardandoci riflessi nello specchio, ci dicessimo: “io non posso farlo... io non so farlo... io non sono capace... *Ma tu sì!*” Invece di dire: “ce la posso fare”, meglio usare la formula: “*ce la puoi fare*”. Il discorso autodiretto, detto anche dialogo *interiore*, è dimostrato da molti studi essere una guida utile nel comportamento. Parlare in seconda persona, cioè usando il Tu, richiama alla mente l'appoggio, l'incoraggiamento ricevuto dagli altri, ripescandolo anche dall'infanzia in molti casi.

Quando dite *io* è come se create una sfida, mentre quando dite *tu* ognuno di noi ha in sé stesso supporto e crea un *clima di fiducia*, riducendo anche lo stress.

Quindi... Qui vale il detto che “cantarsela e suonarsela non manda a dormire i suonatori ma li tiene belli svegli con una serenata”.

Più semplicemente: *tu ce la puoi fare!*

Tutti assieme appassionatamente...si spera! Genitori e figli in casa al tempo del Coronavirus



Cosa è meglio fare con i figli a casa da scuola? È bene insistere per far svolgere i compiti come se si fosse a scuola? Questo è un dubbio presente in molti genitori.

È necessario impostare delle routine simili a quelle scolastiche: ci si alza, ci si lava, si fa colazione, ci si veste e si iniziano i compiti. La sospensione della scuola al tempo del Coronavirus non è una vacanza, è una situazione di fermo forzato e quindi stare on life, ovvero nella vita reale, aiuta a mantenere il ritmo, il passo, a mantenersi lucidi e a normalizzare una situazione che normale non è e a tranquillizzare.

Come è meglio impostare queste routine con i figli?

È bene impostare tre segmenti routinari durante la giornata:

- scuola e studio
- aiuto domestico
- svago e relax personale.