

Servizio Sociale dei Comuni Sile Meduna



PROGETTO MONITOR – PİLLOLE PSICOEDUCATIVE... A DISTANZA

Il periodo emergenziale COVID e gli incubi

In questo periodo, caratterizzato da stati ad alta attivazione emotiva (sia per bambini che adulti), Zombie, lupi mannari, draghi e Uomini neri possono aver popolato i sogni dei bambini con immagini e trame spaventose...è possibile facilitare un ritorno ad un sonno privo di incubi?

Cosa sono gli incubi?

Gli incubi, o i sogni molto vividi, sono comuni in bambini di età tra i 6 e i 10 anni, ma comprensibilmente anche i più piccoli o i più grandi possono incappare in questa esperienza onirica. A volte gli incubi si possono presentare senza una causa apparente, in altri casi il bambino può aver visto o sentito qualcosa (oppure può esserselo immaginato a partire da un situazione "neutra") che può averlo messo in uno stato di agitazione.

Gli incubi (come i sogni) sono modalità con la quale l'essere umano elabora desideri, paure e frustrazioni; calandoci nella realtà quotidiana di un bambino, tutte le fatiche e i conflitti della sua giornata potrebbero essere risolti inconsciamente durante la notte, come una risoluzione della lotta interiore dovuta alle consapevolezza che acquisisce.

Gli incubi sono spesso legati agli stadi di sviluppo dei bambini, dalla loro maturazione mentale e dalla loro immaginazione creativa e possono avere un collegamento con l'attraversamento di una tappa evolutiva fisiologica:

- fino all'età di 4 anni sono incapaci distinguere i sogni dalla realtà, la presenza dell'adulto nell'addormentamento è importante per la sua funzione di rassicurazione
- verso i due anni, l'evoluzione della loro capacità immaginativa può aumentare lo stato di ansia in stato di veglia e quindi una maggiore quantità di incubi durante la notte
- verso i 3 anni potrebbero richiedere la presenza dei genitori in fase di addormentamento esprimendo anche la paura del buio. Questa richiesta potrebbe essere legata all'ansia derivata dalla consapevolezza (non verbalizzabile) di una progressiva autonomia dai genitori
- generalmente molti bambini in età prescolare possono avere incubi con protagonisti mostri ed il buio, l'oscurità
- i bambini dai 6 ai 10 anni possono fare sogni sui pericoli reali e la morte
-

In questo periodo milioni di bambini di tutto il mondo stanno sperimentando una situazione di stravolgimento delle routine familiari che, sommate all'isolamento sociale e agli effetti emozionali della pandemia, possono aumentare la frequenza di incubi infantili (anche nella popolazione adulta ma con temi spesso diversi).

La professoressa di Psicologia dell'Università di Harvard Dierdre Barrett, in un'intervista rilasciata per il National Geographic, arriva ad ipotizzare che esista una classe specifica di incubi che i bambini stanno sognando in questo periodo, da lei chiamati "Sogni Covid". La ricercatrice asserisce che "il virus è invisibile ed per questo che può essere trasformato in molte cose differenti" aggiungendo che l'elaborazione negativa

Servizio Sociale dei Comuni Sile Meduna



Comune di
Azzano Decimo



Comune di
Chions



Comune di
Fiume Veneto



Comune di
Pasiano di Pordenone



Comune di
Prata di Pordenone



Comune di
Pravisdomini

di eventi ed emozioni possa avvenire in due modi:

- attraverso incubi con un riferimento diretto alla pandemia: comune tra gli operatori sanitari direttamente a contatto con le persone contagiate oppure nei bambini che hanno conosciuto una storia di contagio di un familiare o di una persona significativa esterna al nucleo. Alcuni bambini infatti sarebbero svegliati di notte da incubi riguardanti il contagio dei genitori.
- attraverso una trasformazione simbolica della pandemia con un soggetto fantasioso, come zombie o uno sciame di insetti. Sempre la ricercatrice asserisce che maggiore è la vividezza del sogno, più è verosimile che la mente stia utilizzando il sogno per elaborare le intense emozioni sperimentate durante la veglia. I “sogni Covid” dei bambini sarebbero in qualche modo differenti dalla “normale” esperienza di incubi pre pandemia, in quanto sarebbero caratterizzati da un maggiore presenza di preoccupazione, esprimendosi proprio come “sogni d’ansia”.
-

Come prevenire gli incubi?

- Fare attenzione al tipo di immagini e contenuti (soprattutto) digitali a cui il bambino potrebbe essere esposto e che potrebbero metterlo in uno stato di agitazione.
- Stabilire una routine giornaliera (che ha la funzione di rassicurare) con un orario fisso per andare a dormire.
- Curare con attenzione la fase della messa a letto, leggendo libri, parlando e condividendo con lui momenti piacevoli e divertenti
- Sempre prima di andare a letto, fare qualche esercizio di respirazione tutti insieme (genitori e bambino/bambini)
-

Cosa fare se un bambino si sveglia da un incubo?

- Dirgli che è stato un incubo e che adesso è finito, confortandolo con abbracci e con carezze
- Nel caso, non perdere troppo tempo a cercare “i mostri nella stanza”, l’importante è che il bambino si senta sufficientemente al sicuro per tornare a dormire
- Aiutare il bambino a parlare del brutto sogno durante il giorno successivo
- Lasciare aperta la porta della camera da letto
- Fornire al bambino un oggetto di conforto/sicurezza (cuscino, un giocattolo speciale, una tenue luce accesa ecc)

Per i bambini più piccoli (che non possiedono ancora una competenza linguistica per articolare e verbalizzare efficacemente le proprie paure), un modo per aiutarli a confrontarsi con i contenuti e le emozioni degli incubi, potrebbe essere quella di riprodurli attraverso una forma grafica/artistica. In questi disegni il bambino potrebbe rappresentare l’elemento spaventante (un mostro, uno zombie ecc) in modo ridicolo e divertente (inventandoci anche delle canzonette sopra) oppure in una scena che avrà un “lieto fine”.

Servizio Sociale dei Comuni Sile Meduna



Comune di
Azzano Decimo



Comune di
Chions



Comune di
Fiume Veneto



Comune di
Pasiano di Pordenone



Comune di
Prata di Pordenone



Comune di
Pravidomini

Sarebbe utile un consulto con un medico o un professionista della salute mentale se:

- la spaventosità e la frequenza degli incubi crescono sensibilmente
- lo stato di paura interferisce con le attività quotidiane

SITOGRAFIA

<http://www.ospedalebambinogesu.it/sogni-spaventosi#.XsKcnBMzZQI>

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/nightmares-and-night-terrors>

<https://www.nationalgeographic.com/family/2020/05/kids-having-pandemic-dreams-coronavirus/>

<https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=nightmares-and-night-terrors-90-P02257>

Per approfondire l'argomento:

"*Raccontami i tuoi sogni*" di Amanda Cross, con l'introduzione di Alberto Pellai, Edizione Sonda.

Ogni sogno fatto da un bambino è uno strumento prezioso per comprendere la sua personalità, la sua crescita e il suo stato psicofisico. Raccontando un suo sogno, il bambino apre la porta della sua anima. Amanda Cross spiega come interpretare il significato delle principali categorie di sogni: dagli animali alle persone, dagli elementi naturali alle ricorrenze, dagli oggetti alle forme astratte. Con tanti consigli per affrontare incubi e terrori notturni insieme ai figli. Alberto Pellai suggerisce come utilizzare il racconto dei sogni per costruire un nuovo rapporto con loro: più consapevole, più empatico, più profondo. Il primo manuale per nutrire la vita interiore e il dialogo tra genitori e figli. Un libro da tenere sempre sul comodino e da leggere con tutta la famiglia. Introduzione di Alberto Pellai.

Gli operatori del Monitor

Katia, Martina, Sara e Cristian