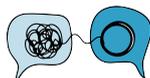


Dott. Andrea Galleschi - Psicologo

Quella del virus Sars-CoV2, legato alla malattia COVID-19, è purtroppo diventata una pandemia e le misure del governo per far fronte a questo problema e prevenirne la diffusione sono molto restrittive. Stare a casa e limitare la propria libertà per il benessere comune è difficile per tutti, ma forse ancora di più per persone con bisogni speciali e le loro famiglie. La gestione di questi bisogni in un periodo come questo può rappresentare una sfida difficile. Queste misure, necessarie per la salute di tutti noi, devono essere gestite attentamente per evitare un aumento dello stress, anche genitoriale e una esacerbazione dei problemi comportamentali dei ragazzi.

7 piccoli consigli per i genitori per gestire al meglio questo momento

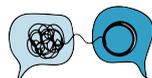
- 1. Spiegare bene cos'è il Covid-19** I ragazzi con caratteristiche di spettro dell'autismo hanno uno stile cognitivo concreto e alcuni di loro possono avere problemi verbali e difficoltà di comprensione. È importante spiegare cos'è COVID-19 e perché dobbiamo rimanere tutti a casa. La spiegazione deve essere però quanto più semplice e concreta possibile. In alcuni casi possono venirci incontro professionisti o materiali educativi appositamente creati (ed es: [Storia di un coronavirus](#) ¹ o [il coronavirus spiegato a bambini e adolescenti](#) ²). La cosa importante è sintonizzarsi con il ragazzo, usare lo stesso linguaggio, magari prendendo spunto dalle sue aree di interesse. Potrebbe essere utile utilizzare strumenti di comunicazione aumentativa o fornire supporti visivi per offrire una [guida](#) esplicita sulle azioni e sui comportamenti specifici da adottare per ridurre il rischio personale e sociale di esposizione.
- 2. Pianificare bene le attività quotidiane** Persone con problemi legati all'autismo, hanno maggiori difficoltà a pianificare le proprie attività e le proprie giornate e spesso risentono di questa difficoltà, soprattutto quando la loro routine viene interrotta e non rimpiazzata. Inoltre, il concetto di tempo risulta essere troppo astratto. Per questo è importante, soprattutto in questo momento, strutturare le attività della vita quotidiana in casa a seconda delle preferenze di ognuno. Sarebbe utile suddividere le attività quotidiane usando un calendario (rendendo visivo il concetto di tempo) e assegnando una stanza diversa per ognuna di esse e magari essendone coinvolti in prima persona. Questa struttura può essere utile per qualsiasi livello di funzionamento. Se il ragazzo è in età scolare sarebbe bene pianificare i compiti e mantenerli sempre negli stessi orari. È comunque consigliabile mantenere le classiche routine del ritmo sonno/veglia, dei lavori domestici e delle competenze quotidiane. In [questo sito](#) ³ sono offerti alcuni materiali operativi, spunti per attività interessanti e idee per la programmazione delle giornate.
- 3. Stare insieme e condividere** Al fine di prevenire l'isolamento, può essere utile pianificare giochi, sessioni internet o tv insieme e/o condividere le attività quotidiane e partecipare agli interessi. Videogiochi, Internet e tv sono estremamente attraenti e potrebbero diventare un interesse assorbente. Non sempre sono evitabili, ma,



Dott. Andrea Galleschi - Psicologo

quando possibile, potrebbe essere utile stabilire una regola per condividere videogiochi / Internet / Tv con genitori, fratelli o altri caregiver. Inoltre, vi è una crescente quantità di prove che riconoscono i potenziali benefici che gli interessi di ognuno possono apportare e devono essere supportati e condivisi da genitori e / o caregiver.

4. **Aiutare il ragazzo ad esprimere sentimenti inquietanti** Ogni persona ha il suo modo di esprimere emozioni. In questo periodo è possibile provare sentimenti come paura, tristezza e anche un grado variabile di confusione. A volte impegnarsi in un'attività creativa, come il gioco e il disegno, può facilitare questo processo.
5. **Sport o attività fisica** È importante prevedere, nella routine giornaliera, delle sedute per l'attività fisica. Questo è estremamente importante per garantire uno sfogo efficace allo stress e alle tensioni che ovviamente, in un periodo così difficile, tenderanno ad accumularsi. Delle buone attività possono essere rappresentate da rilassamento e stretching che possono risultare particolarmente utili anche per prevenire problemi legati a postura ed eccesso di immobilità. Vanno eseguiti insieme e spiegati bene. La cosa importante è **stimolare e motivare** il ragazzo verso questa attività. Alcuni consigli: trasmettere **entusiasmo**, farla diventare **routine**, mettere una musica **rilassante**, **programmarla** prima di un'attività piacevole per usarla come fine per ottenere un **premio**, **iniziare piano** con movimenti semplici, **ricordare** l'attività prevista. [Sul mio sito](#) oppure a questo [link](#) è disponibile la serie di video con le attività appositamente pensate dalla dott.ssa Irene Sabella - Fisioterapista ⁴.
6. **Tempo libero e contatti sociali** Importante, come detto in precedenza, è stimolare i ragazzi per colmare le mancanze create in questo periodo ma è altrettanto importante garantire e ritagliare loro un po' di tempo libero per se stessi. Importante sarebbe anche mantenere alcuni contatti sociali. Preferibile pianificare videochiamate, telefonate, chat, email, lettere (a seconda delle preferenze di ognuno) almeno una o due volte a settimana con persone a cui la persona è legata o che considera come punto di riferimento. Da preferire, se il ragazzo o bambino è in età scolare, il contatto con insegnanti e compagni di classe.
7. **Consultazioni online con professionisti** Le misure restrittive possono causare livelli elevati di distress in molte persone nello spettro autistico. Questo può aumentare il rischio di scompenso psichico, con crisi di agitazione psicomotoria o altre alterazioni comportamentali. È consigliabile per i genitori/caregiver contattare il medico specialista referente (nel caso di persone in età evolutiva) o il medico di base in raccordo con gli operatori di riferimento (nel caso di persone in età adulta che non abbiano un medico specialista referente). In ogni caso è consigliabile attivare la rete di riferimento.



Dott. Andrea Galleschi - Psicologo

Approfittare di questi giorni per dedicare più tempo ai figli osservandoli, parlando con loro, incentivando delle attività, promuovendo l'indipendenza, la manualità o altro, può essere un buon modo per affrontare questa situazione.

Gestione delle crisi d'ansia

Nell'attuale situazione di emergenza alcune persone possono sperimentare più facilmente ansia o turbamento, fino ad andare incontro a vere crisi d'ansia o attacchi di panico. È possibile notare confusione mentale, grave agitazione motoria, aumento dei comportamenti problematici e altre reazioni fisiche (tremori, scosse, difficoltà respiratorie, palpitazioni, tachicardia, diarrea, vomito, sbalzi di pressione e più raramente svenimenti).

Di seguito sono riportate alcune tecniche per aiutare ad uscire da queste crisi:

1. mantenere un **tono di voce** calmo e morbido
2. **limitare gli spostamenti** e posizionarsi fra la persona e l'uscita dalla stanza in cui vi trovate
3. **controllare la mimica** e la gestualità in modo che risulti adeguata ai contenuti rassicuranti dei discorsi
4. mantenere il **contatto visivo**
5. **ricordare che siete lì per aiutare** e che è al sicuro (se è vero);
6. se manifesta disorientamento, aiutare a **rientrare in contatto** con l'ambiente indicando o supportando fisicamente a:
 - posizionare i **piedi sul pavimento**
 - **toccarsi lentamente le dita** di una mano o la mano con l'altra mano;
 - **orientare l'attenzione** verso oggetti o stimoli rilassanti e invitare a comunicare ciò che vede e sente;
 - concentrarsi sul proprio respiro e **respirare lentamente** fungendo da guida (inspirare contando fino a 4, espirare contando fino a 4)

Riferimenti e approfondimenti

- Narzisi, A. Handle the Autism Spectrum Condition During Coronavirus (COVID-19) Stay At Home period: Ten Tips for Helping Parents and Caregivers of Young Children. Brain Sci. 2020, 10, 207.
- Osservatorio Nazionale Autismo ISS. [Indicazioni ad interim per un appropriato sostegno delle persone nello spettro autistico nell'attuale scenario emergenziale SARS CoV-2.](#)
- SIDiN. Consigli per la gestione dell'epidemia COVID-19 e dei fattori di distress psichico associati per le persone con disabilità intellettiva e autismo con necessità elevata e molto elevata di supporto. <https://www.sidin.info>
- <https://autismocomehofatto.com>

Note

1. Casa editrice Erickson
2. Policlinico Milano
3. Servizio sanitario nazionale Emilia-Romagna
4. Dott.ssa Irene Sabella - Fisioterapista - per domande e info: [pagina Facebook](#) - email: irene.sab87@gmail.com