



## CORSO DI FORMAZIONE “INTERCETTARE IL DISAGIO PSICOLOGICO DA COVID”

Corso di formazione di 6 ore per educatori, allenatori, animatori e adulti di riferimento in generale, per offrire strumenti per riconoscere le situazioni di disagio.

*Il percorso sarà tenuto dagli psicologi del Centro Phoenix, Centro di Psicologia, Neuropsicologia, Riabilitazione e Psicoterapia diretto dalla Dott.ssa Carla Mogentale. ([www.centrophoenix.net](http://www.centrophoenix.net))*

Il corso si terrà presso Sala Bocchese di Palazzo Festari nei giorni di  
Sabato 22 Gennaio 2022 ore 9.30-12.30  
Sabato 29 Gennaio 2022 ore 9.30-12.30

La partecipazione al percorso è gratuita ma su iscrizione compilando il modulo [https://bit.ly/TiSostengo\\_Formazione](https://bit.ly/TiSostengo_Formazione).  
Iscrizioni entro il 16 gennaio 2022.

### Programma

- 1° incontro (3h)

#### ***Come individuare i rischi psicologici post pandemia? Impatto del Covid su adolescenti e giovani adulti***

##### **- Introduzione**

Numerosi studi a livello nazionale ed internazionale si sono posti come obiettivo di indagare gli effetti collaterali della pandemia Covid-19 sui giovani da un punto di vista psicologico. Ricerche condotte presso l'Università degli Studi di Palermo mostrano che durante il periodo di lockdown in Italia, ovvero tra marzo e maggio 2020, il 35% degli adolescenti abbia provato ansia, il 32% bassi livelli di ottimismo e il 50% basse aspettative per progetti futuri (Musso e Cassibba, 2020). Tali risultati vanno pertanto tenuti in considerazione. Inoltre, relativamente al benessere psicologico delle famiglie durante il primo lockdown, vi è una maggiore preoccupazione da parte di entrambi i genitori per i figli maschi rispetto alle femmine, si registra una maggior tendenza al ritiro sociale, a manifestare aggressività e ad avere problemi di attenzione (Tiberio et al., 2020).

##### **- Impatto psicologico nei giovani che hanno contratto il Covid**

Dai dati raccolti dal Policlinico Umberto I di Roma emerge che in circa il 20% dei casi di adolescenti che hanno contratto il COVID-19 riportano effetti a lungo termine di tipo psicologico quali ansia, depressione, paura di ciò che è successo o potrà succedere.

##### **- Età anagrafica e genere**

Le ricerche suggeriscono che le femmine (più dei maschi) e gli adolescenti (più che i pre-adolescenti) risultano essere particolarmente colpiti dagli effetti negativi della pandemia.

##### **- Presenza di lutti in famiglia/malattia**

L'esperienza familiare di lutti o di malattia da Covid-19 amplifica in modo significativo per tutti e quindi anche per gli adolescenti, gli effetti dell'impatto psicologico della pandemia (Singh et al., 2020; Unicef Italia, 2020).

##### **- Modifiche nella routine e nella vita lavorativa dei genitori (impatto economico, smart**



## **working)**

La diffusione del Covid-19 ha fatto emergere nei giovani paure sulle conseguenze economiche/sociali per la propria famiglia. Altre ricerche evidenziano come lo stress genitoriale inficiare il livello di benessere psicosociale dei propri figli, anche adolescenti (Uccella et al., 2020; Canzi et al., 2021). Gran parte dei genitori infatti ha dovuto riorganizzare la propria vita per occuparsi dello smart-working oltre che della gestione familiare.

### **- Percezione più o meno traumatica della situazione di isolamento**

In un'età di transizione e cambiamenti come quella dell'adolescenza, le relazioni personali sono di fondamentale importanza.

Ben il 63% dei ragazzi riporta tra le principali privazioni di non aver potuto vivere esperienze sentimentali.

### **- Mancanza attività fisica e ricreativa**

Le misure restrittive hanno obbligato i giovani a stare per ore davanti agli schermi dei pc riducendo di molto la propria attività fisica.

### **- Scuola a distanza**

Tra le cause principali di disagio della didattica a distanza, vi è la difficoltà delle connessioni internet in casa e la fatica a concentrarsi nel seguire le lezioni dietro ad uno schermo.

- **2° incontro (3h)**

### **Quali campanelli d'allarme?**

#### **- Introduzione**

Le ricerche dimostrano che aiutare le famiglie e le figure di riferimento che ruotano attorno ai giovani (quali educatori e insegnanti) a riconoscere possibili "campanelli d'allarme" rispetto all'insorgenza di sintomi di natura psicologica permette di attuare interventi in un'ottica di prevenzione, riducendo così il rischio che il sistema sanitario, impreparato davanti ai numeri del disagio collegato alla pandemia, collassi senza possibilità di fornire supporto.

#### **- Ritiro sociale**

Difficoltà a riprendere le normali attività relazionali insieme ad amici e compagni.

#### **- Mancanza di interessi e scopi verso il futuro**

Alcune ricerche dimostrano che guardando al futuro, solo 1 su 4 pensa che "tornerà tutto come prima" (26%) e la stessa percentuale ritiene che "continueremo ad avere paura", mentre il 43% vede l'esperienza che sta vivendo come, dopo il vaccino, "staremo comunque insieme in modo diverso, più on line" (43%).

#### **- Cambiamenti fisiologici (dormire troppo o troppo poco, alimentazione ristretta o aumentata)**

Le ricerche hanno rilevato che le routine quotidiane sono state fortemente influenzate dalle varie restrizioni, portando da un lato a un maggior numero di ore di sonno, dall'altro a disturbi della qualità del sonno stesso anche nei più giovani.

#### **- Uso di sostanze e/o alcol**

Il 68% di chi consumava alcol in modo rischioso ha aumentato i suoi consumi, mentre il 28% di chi faceva un uso di alcol a basso rischio prima della pandemia è passato alla fascia a rischio.



La Società Italiana di Alcolologia (SIA) calcola che in Italia, si assisterà a un aumento dei minorenni (circa un milione) a rischio di dipendenza da alcol.

**- Dipendenza da tecnologia**

E' indubbio che da un lato, l'utilizzo di internet ha permesso di mantenere un senso di comunità e appartenenza tra i più giovani, che hanno potuto non solo continuare lo studio ma anche mantenere i contatti con amici e familiari (Unicef, 2020). Dall'altro lato, però, questo preoccupa a causa dei rischi che da sempre sono associati ad un uso prolungato dei dispositivi elettronici, quali ad esempio alterazione del ritmo sonno-veglia, disturbi cardiovascolari, sintomi di ansia e depressione (per una review si veda: Stiglic e Viner, 2019), ma anche a rischi legati direttamente alle attività svolte su Internet (cyberbullismo, darkweb, chat con adulti) e sui social media.

**- Disregolazione emotiva (rabbia, ansia, tristezza)**

L'impatto della pandemia sul benessere psicologico e sui comportamenti legati alla salute dell'individuo risulta più forte nelle persone che in precedenza dimostravano un basso controllo cognitivo e difficoltà nella regolazione delle emozioni.

**- Comportamenti autolesivi (cosa sono e come si possono notare, quando si manifestano)**

Tra le problematiche che hanno interessato le richieste di aiuto relative all'area della salute mentale, troviamo le paure e gli spunti depressivi, gli atti autolesivi, l'ideazione suicidaria, fino ad arrivare ai veri e propri tentativi di suicidio. Risulta fondamentale quindi riconoscerne i primi sintomi per poter intervenire tempestivamente.



Città di **Valdagno**  
Assessorato alle Politiche Giovanili



[www.comune.valdagno.vi.it](http://www.comune.valdagno.vi.it)

COMUNE DI VALDAGNO – Progetto Giovani Valdagno  
Via Petrarca, 10 – 36078 Valdagno (VI) – Tel: 0445 405308 / 327 6590330 – e-mail: [info@progettogiovanivaldagno.it](mailto:info@progettogiovanivaldagno.it) –  
Sito: [www.progettogiovanivaldagno.it](http://www.progettogiovanivaldagno.it) – Facebook: Progetto Giovani Valdagno – Instagram: [@pg\\_valdagno](https://www.instagram.com/pg_valdagno)