

ISTITUTO A.T. BECK

I disturbi d'ansia in età evolutiva

A cura di
Antonella Montano
Roberta Rubbino
Fortunata Salvaguardia

Antonella Montano
Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale,
Direttrice Istituto A.T. Beck, Roma e Caserta

Roberta Rubbino
Psicologa, esperta in disturbi dell'età evolutiva
specializzanda in psicoterapia cognitivo-comportamentale,
Istituto A.T. Beck, Roma.

Fortunata Salvaguardia
Psicologa, esperta in disturbi dell'età evolutiva
specializzanda in psicoterapia cognitivo-comportamentale,
Istituto A.T. Beck, Roma.

Presentazione

L'ansia non è solo una cosa da grandi. Se proviamo a tornare indietro con la memoria a quando eravamo dei bambini, alcuni di noi potrebbero riportare alla mente certe immagini in cui preoccupazioni o paure di essere abbandonati erano i protagonisti. Con questo non vogliamo di certo dire che tutti i bambini (che sono stati, che ci sono e che ci saranno) hanno un disturbo d'ansia ma, attraverso questo breve opuscolo, vogliamo affrontare un tema che non è poi così avulso dall'età evolutiva. Anche nei bambini quindi è possibile trovare una forma d'ansia, a volte una vera e propria angoscia caratterizzata da un forte senso di preoccupazione, aspettativa del peggio, apprensione che si manifesta anche in situazioni di per sé aspecifiche e neutrali. Il bambino ha come la sensazione che qualcosa di terribile stia per accadere, sia essa una disgrazia o una malattia e che possa colpire lui o le persone a lui più care (quasi sempre i genitori). Il bambino ha difficoltà a descrivere ciò che realmente pensa e sente e per questo prova ancora più angoscia andando così a creare un circolo vizioso che in alcuni casi può portare anche una sofferenza intensa.

Il bambino si sente perciò irritabile, insicuro, sempre alla ricerca di rassicurazioni, di gratificazioni oppure proverà a gestire questa sua angoscia tendendo alla perfezione in ogni cosa che fa. Si avrà l'impressione di essere davanti a un bambino "maturo": ma quello che noi adulti spesso non cogliamo è che certi comportamenti assennati sono

invece il tentativo di tenere l'angoscia sotto controllo.

Come nell'adulto, l'ansia è associata a manifestazioni somatiche quali mal di testa, male allo stomaco o tensione muscolare che spesso portano i bambini a chiedere di non andare a scuola o di uscire prima. L'ansia può portare anche ad avere difficoltà ad addormentarsi e in questo caso il lettone di mamma e papà è spesso la soluzione a cui si ricorre per trovare la serenità e potersi addormentare tranquilli.

Questo opuscolo è stato redatto con l'intento di aiutare i genitori a capire meglio cosa sia il disturbo d'ansia in età evolutiva, quali siano le sue manifestazioni e come agire in modo efficace. Nei primi sei moduli verrà delineato un inquadramento generale sui disturbi d'ansia in età evolutiva e una panoramica sulle possibili manifestazioni: il disturbo d'ansia generalizzata, il disturbo d'ansia da separazione, il disturbo ossessivo compulsivo e il disturbo d'ansia sociale così da poterne poi riconoscere i sintomi e le manifestazioni più comuni.

A partire dal modello cognitivo dell'ansia (il disagio emotivo, che accompagna l'ansia, dipende dal contenuto dei pensieri negativi e catastrofici sulle sensazioni fisiche, a cui i bambini reagiscono con strategie e condotte disfunzionali) verranno poi descritte le principali tecniche cognitivo-comportamentali utilizzate per il trattamento dei disturbi d'ansia.

L'ultimo modulo sarà infine dedicato a mamma e papà: verranno dati dei consigli utili e pratici con chiari esempi di dialogo tra genitore e bambino su come affrontare al meglio in casa i problemi legati all'ansia.

Lo scopo di questi moduli è dunque poter essere di aiuto a tutti quei genitori che, di fronte alle sensazioni di impotenza e angoscia provate dai loro figli, vogliono prendersene cura in modo partecipe e attivo in collaborazione con i professionisti del settore. L'obiettivo finale è che il bambino possa tornare nel più breve tempo possibile a gioire della sua infanzia.

"(...) Garzoncello scherzoso, cotesta età fiorita è come un giorno d'allegrezza pieno giorno chiaro, sereno, che precorre alla festa di tua vita. Godi, fanciullo mio; stato soave, stagion lieta è cotesta. Altro dirti non vò; ma la tua festa ch'anco tardi a venir non ti sia grave."

Il sabato del villaggio, Giacomo Leopardi

Modulo 1

Introduzione generale ai disturbi d'ansia in età evolutiva

Paura e ansia sono emozioni comuni, che fanno parte del normale sviluppo. Per alcuni bambini però, i livelli di paura o di ansia sono sproporzionatamente elevati rispetto agli stimoli e al contesto ambientale (es. paura per la scuola) o rispetto al grado di sviluppo (es. paura del buio in un ragazzo di 12 anni).

Quando le emozioni e i comportamenti che si associano all'ansia compromettono il funzionamento di vita quotidiana del ragazzo o del bambino (come il rifiutarsi di andare a scuola, di farsi degli amici, un basso rendimento scolastico o difficoltà nel perseguire obiettivi tipici della propria fase di sviluppo) è possibile fare diagnosi di disturbo d'ansia.

I disturbi d'ansia rappresentano la patologia psichiatrica più comune in età evolutiva (MeriKangas et al., 2010; Kessler, Avenevoli, Costello, 2012) e si stima che un terzo degli adolescenti soddisferà i criteri per un disturbo d'ansia all'età di 18 anni (MeriKangas et al., 2010). Un gran numero di ricerche mostra che i disturbi d'ansia in età evolutiva sono associati a disturbi d'ansia in età adulta, depressione, uso di sostanze e altri esiti negativi per la salute mentale (Berg et al., 1989; Feehan, McGee, & Williams, 1993; Ferdinand & Verhulst, 1995; Neal & Edelmann, 2003; Langley, Bergman, McCracken, & Piacentini, 2004). In particolare è stato recentemente illustrato come il soffrire di un disturbo d'ansia, quale fobia specifica, agorafobia, ansia sociale o un disturbo di panico, sia un forte predittore per lo sviluppo di

altri disturbi psichiatrici conseguenti (Kessler, Avenevoli, McLaughlin, et al., 2012).

È ancora aperto il dibattito sul peso di fattori ambientali e genetici nel determinare lo sviluppo dei disturbi d'ansia. Spesso è molto probabile che bambini ansiosi abbiano dei genitori ansiosi e che genitori ansiosi abbiano figli ansiosi. Ma cosa pesa di più, l'ambiente o l'ereditarietà? Alcuni studi dimostrano che la componente genetica, più di quella ambientale, sia in grado di spiegare la presenza di sintomi ansiosi, anche se in modo differente in base alle diverse fasi di sviluppo. Dai 4 ai 9 anni, la genetica sarebbe in grado di spiegare il 39-64% della varianza nella presentazione fenotipica del disturbo, mentre i fattori ambientali sono in grado di spiegare solo il 3-21% (Eley et al., 2003; Hallett et al., 2009). Nello specifico, nei bambini di 4 anni, il disturbo ossessivo compulsivo, l'inibizione e l'insicurezza sono comportamenti influenzati da fattori genetici per il 54-64%, invece vi sarebbe una maggior influenza dell'ambiente nello sviluppo di ansia da separazione (Eley et al., 2003). Studi su gemelli di 6 anni dimostrano come il fattore ereditarietà sia significativo per la fobia specifica (46%), ma non per l'ansia da separazione (21%) o per la fobia sociale (14%). Di contro, Ogliari e colleghi (2006, 2010) osservano che siano l'influenza genetica e i fattori ambientali non condivisi a determinare l'influenza maggiore nello sviluppo dei disturbi d'ansia in popolazioni di gemelli omozigoti.

Nello specifico per il disturbo d'ansia generalizzata, fobia sociale, panico e ansia da separazione circa il 49-60% della variabilità sarebbe attribuibile a fattori genetici, mentre il 40-51% a fattori ambientali non condivisi.

Non si è ancora comunque giunti a conclusioni univoche rispetto all'influenza genetica e ambientale nell'espressione e nello sviluppo dei disturbi d'ansia, pertanto per chiarire il ruolo di questi due fattori risultano necessarie ulteriori ricerche.

Nello sviluppo dei disturbi d'ansia un ruolo importante è determinato dal temperamento. Con temperamento s'intende una disposizione di base, che modula l'espressione delle emozioni, il livello di attività e di socievolezza (Buss & Plomin, 1975; 1984; Thomas & Chess, 1985).

Le ricerche dimostrano come il temperamento sia evidente già molto precocemente, basato biologicamente e stabile durante il corso della vita (Buss & Plomin, 1984; Derryberry & Rothbart, 1984; Rothbart, 1989).

Facendo riferimento al modello tripartito delle emozioni (Clark et Watson, 1991) fattori temperamentali come l'affettività positiva, l'affettività negativa e l'iperattivazione fisiologica sarebbero collegati all'ansia e alla depressione. In particolare il modello, supportato da evidenze empiriche, descrive che un'alta affettività negativa (maggiore vulnerabilità e sensibilità alle emozioni negative) associata a un'alta iperattivazione fisiologica rappresentano dei fattori di

rischio per lo sviluppo dell'ansia e della depressione (De Bolle et De Fruyt, 2010).

I disturbi d'ansia sono più frequenti nelle femmine rispetto ai maschi.

A tal proposito risultano interessanti gli studi in cui si dimostra come sia il ruolo di genere (quanto fortemente i bambini si identificano con il ruolo e i comportamenti tipici dei maschi o delle femmine) piuttosto che il sesso biologico, a determinare una maggiore variabilità nella presentazione dei sintomi d'ansia.

Muris, Meesters and Knoop (2005) hanno osservato un'associazione positiva tra ruolo di genere femminile, misurato attraverso il questionario "Children's Sex Role Inventory" (Boldizar, 1991), la preferenza per giochi e attività femminili e più alti livelli di ansia e paura riferiti.

Le ricerche effettuate rispetto all'evoluzione dei disturbi d'ansia suggeriscono una stabilità del disturbo nel tempo, anche se le manifestazioni possono variare in base alla fase di sviluppo (Weems & Costa, 2005).

In particolare, bambini più piccoli riportano paure in misura maggiore rispetto a quelli più grandi (Broeren & Muris, 2009), invece in adolescenza aumenta la tendenza a sviluppare il disturbo d'ansia generalizzata e d'ansia sociale (Ranta et al., 2007).

Esisterebbe infatti una correlazione tra età e specifiche sintomatologie.

In età compresa tra i 6 e i 9 anni le ansie e le paure dei bambini sono maggiormente correlate alla separazione dalle figure di riferimento, tra i 10 e i 13 anni

invece aumenta la paura per la morte e i pericoli, e in adolescenza predomina l'ansia sociale e di performance (Weems & Costa, 2005).

In generale le ricerche dimostrano che la presenza di una sintomatologia ansiosa rimane stabile nel tempo e nello sviluppo, ciò che si modifica è solo l'espressione delle preoccupazioni e delle paure.

Modulo 2

Il disturbo d'ansia generalizzata

Il disturbo d'ansia generalizzata in età evolutiva: cos'è?

Il disturbo d'ansia generalizzata nei bambini e negli adolescenti: come si manifesta?

Il disturbo d'ansia generalizzata a casa: come si manifesta?

Consigli utili alla famiglia per gestire il disturbo d'ansia generalizzata del proprio figlio

La gestione scolastica dell'alunno con disturbo d'ansia generalizzata

Il disturbo d'ansia generalizzata in età evolutiva: cos'è?

In età evolutiva il disturbo d'ansia generalizzata (DAG) si manifesta con preoccupazioni eccessive e incontrollabili rispetto a una grande quantità di eventi o attività quotidiane.

Anche se bambini più piccoli possano mostrare segni di eccessiva ansia, il DAG si sviluppa all'incirca all'età di 12 anni.

Nonostante possa esserci consapevolezza dell'eccessività delle loro preoccupazioni rispetto alle diverse situazioni, bambini e ragazzi sentono di non essere in grado di avere un controllo su esse.

Il DAG può comparire spesso in comorbidità con altri disturbi tra cui ansia sociale, ansia da separazione, depressione e disturbo da deficit di attenzione e iperattività. A differenza delle normali preoccupazioni, o paure vissute durante l'infanzia, il disturbo persiste per almeno sei mesi e causa una compromissione del funzionamento in ambito sociale, scolastico e familiare.

Il disturbo d'ansia generalizzata nei bambini e negli adolescenti: come si manifesta?

Il disturbo d'ansia generalizzata si manifesta con preoccupazioni estreme e incontrollabili nei confronti di numerose attività ed eventi. Le preoccupazioni più frequenti nei bambini e adolescenti con DAG riguardano le prestazioni scolastiche presenti e future, performance sportive, relazioni sociali, aggressioni fisiche e disastri naturali. Spesso i giovani s'impongono alti standard nel raggiungimento dei loro risultati e sono eccessivamente critici nei propri confronti nel caso in cui questi non siano raggiunti. A volte i bambini con disturbo d'ansia generalizzata non sono nemmeno disposti a provare nuove attività se non possiedono la certezza di esserne all'altezza o ancora sono portati ad abbandonarle in corso d'opera se ritengono che le loro prestazioni non siano adeguate. I giovani con questo disturbo sono spesso descritti come "piccoli adulti", data la loro propensione ad angosciarsi per questioni non adatte alla loro età (ad esempio, il bilancio familiare, lo stato di salute della nonna o del fratellino). Le loro preoccupazioni si associano molte volte alla tendenza al perfezionismo e a una stretta aderenza alle regole, che li porta a ripetere delle attività al fine di assicurarsi che siano perfette (come ad esempio, riscrivere i compiti per aver commesso un solo piccolo errore). Per alleviare le loro ansie sono spinti a ricercare costantemente rassicurazioni (come ad esempio chiedere a un genitore di rivedere i compiti a casa diverse volte, per assicurarsi che siano perfetti) o assumono atteggiamenti controllanti

sugli altri (ad esempio chiamando i genitori più volte al giorno, per assicurarsi che stiano bene). Si preoccupano in maniera eccessiva per le loro capacità o prestazioni e per questo sono alla continua ricerca di approvazione.

Bambini e ragazzi con disturbo d'ansia generalizzata presentano inoltre grosse difficoltà nel prendere delle decisioni, tendono all'isolamento sociale e assumono un atteggiamento di procrastinazione.

Un crescente numero di studi suggerisce l'esistenza, anche nei bambini, di una vulnerabilità cognitiva al DAG: l'intolleranza all'incertezza. Questa viene descritta come la tendenza ad avere credenze negative rispetto all'incertezza e alle conseguenze degli eventi futuri, associate all'incapacità di tollerare questa ambiguità. Bambini e adolescenti cercano così di prevedere ogni possibile scenario ponendo una moltitudine di domande all'adulto. Sono alla continua ricerca di dettagli perché hanno bisogno di sapere che cosa potrebbe accadere loro in una determinata situazione. Ma cosa s'intende esattamente per preoccupazioni? Le preoccupazioni non sono altro che pensieri riguardanti il possibile verificarsi di eventi futuri negativi. Solitamente si manifestano sotto forma di domande che iniziano con la formula "E se...". Ecco di seguito alcuni esempi:

- E se il compito di Italiano andasse male? Potrei non riuscire mai a imparare queste cose. Tutti i miei amici si prenderanno gioco di me. Potrei non voler più andare a scuola. Se non

andrò più a scuola sarò bocciato. Dovrò ripetere l'anno. Non avrò più i miei compagni di classe, dovrei trovare nuovi amici. E se nella nuova classe non mi accettassero? Sarò un fallimento!

- E se sbagliassi un esercizio? Il professore potrebbe dirmi che ho fatto un cattivo lavoro. E se lo dicesse davanti alla classe? Gli altri rideranno di me.

La maggior parte dei bambini e adolescenti con disturbo d'ansia generalizzata si preoccupa per le stesse cose. Alcuni dei pensieri più comuni riguardano:

Preoccupazioni per la salute

- "E se prendo freddo e mi ammalo?"
- "E se mia madre si ammala di cancro?"

Preoccupazioni per la scuola

- "E se il compito di matematica fosse andato male?"
- "E se dimentico quello che devo dire durante la mia interrogazione?"
- "E se venissi bocciato?"

Preoccupazioni per lesioni personali

- "E se entrasse un ladro in casa e facesse del male a tutti?"
- "E se venissi rapito all'uscita della scuola?"

Preoccupazioni per le catastrofi

- "E se ci fosse un terremoto e la casa venisse distrutta?"
- "E se ci fosse un'alluvione ed io fossi costretto a lasciare la mia casa?"

Preoccupazioni su questioni minori

- "E se venissi preso in giro per le mie scarpe?"
- "E se arrivassi in ritardo a scuola?"

Il disturbo d'ansia generalizzata a casa: come si manifesta?

Di seguito un elenco dei sintomi cognitivi, comportamentali e fisici più comuni, manifestati dai bambini con Disturbo d'ansia generalizzata a casa:

- Preoccupazioni riguardanti le prestazioni scolastiche, sportive, sociali, la salute e le finanze familiari
- Preoccupazioni riguardo la puntualità
- Preoccupazioni riguardanti il possibile verificarsi di terremoti, guerre o altri eventi catastrofici
- Perfezionismo e paura di sbagliare
- Impiegare troppo tempo nel fare i compiti
- Mancanza di fiducia in se stessi
- Continue richieste di approvazione
- Richieste di rassicurazione
- Presenza di sintomi fisici come mal di testa, mal di stomaco, stanchezza e dolori muscolari
- Disturbi del sonno
- Riferita sensazione d'irrequietezza
- Irritabilità
- Difficoltà di concentrazione
- Vuoti di memoria
- Frequenti autocritiche
- Tendenza a evitare nuove esperienze
- Paura delle critiche e dei giudizi negativi riguardo alle loro capacità
- Tendenza a preoccuparsi eccessivamente degli eventi negativi vissuti dagli altri per paura che possano accadere a loro o alla propria famiglia

Il disturbo d'ansia generalizzata: come si manifesta a scuola?

A scuola, un bambino con disturbo d'ansia generalizzata può manifestare una combinazione di sintomi tra quelli elencati di seguito:

- Eccessiva preoccupazione e ansia per le verifiche
- Ripetuta ricerca di approvazione dell'insegnante
- Difficoltà a parlare di fronte alla classe
- Difficoltà nell'esprimere la propria opinione
- Difficoltà a entrare in classe la mattina
- Ritardi nell'ingresso a scuola
- Bassa autostima
- Difficoltà di concentrazione a causa di preoccupazioni persistenti
- Irritabilità
- Tendenza a evitare le difficoltà
- Difficoltà a portare a termine i compiti assegnati
- Frequenti vuoti di memoria
- Rifiuto di giocare con i compagni ad alcuni giochi considerati pericolosi
- Riluttanza nel voler sperimentare delle novità

Consigli utili alla famiglia per gestire il disturbo d'ansia generalizzata del proprio figlio

Di seguito sono elencati alcuni suggerimenti generali per aiutare il vostro bambino a far fronte al suo disturbo d'ansia generalizzata:

- **Spiegate al bambino che cos'è l'ansia**
Dare un nome a tutto quello che prova lo tranquillizza. Diciamo a nostro figlio che l'ansia è un normale meccanismo utilizzato dal nostro corpo per segnalarci un pericolo. Non è nociva e nonostante sia qualcosa di eccessivamente "fastidioso", ha una durata limitata nel tempo. Questo sistema è talmente efficiente che si attiva anche quando non esiste un pericolo reale, così finisce per fornirci un falso allarme. Non deve essere per forza presente qualcosa per farlo scattare, basta solo un pensiero! Quando la nostra mente continua a produrre pensieri, facendoci credere costantemente di essere in pericolo il sistema di allarme si attiva in molte situazioni fino a diventare un problema
- **Ascoltate e cercate di comprendere i suoi sentimenti**
Provate a immedesimarvi in vostro figlio. Provate a capire quali emozioni e comportamenti mettereste in atto se viveste costantemente nella paura che qualcosa di terribile potrebbe succedere da un momento all'altro

• **Mantenete la calma**

I bambini percepiscono le emozioni dei genitori e le utilizzano per valutare la pericolosità delle situazioni. Stare calmi li aiuterà a fare altrettanto

• **Incoraggiate il bambino a non richiedere rassicurazioni**

Un buon modo di combattere l'ansia consiste nel fargli acquisire maggiore confidenza con l'incertezza. In fondo non potete assicurare a vostro figlio che ciò che teme non si verificherà, che i compagni non lo prenderanno in giro per qualcosa o che la verifica andrà bene. Non possiamo saperlo neanche noi! Possiamo però comunicargli la nostra fiducia sul fatto che potrà affrontare e gestire la situazione con successo. Non potendosi basare sulle vostre rassicurazioni, i bambini e i ragazzi avranno così la possibilità di imparare nuove strategie per gestire l'ansia. Questo aumenterà il loro senso d'indipendenza e di competenza

• **Sviluppate un pensiero realistico**

Aiutate il bambino o l'adolescente a trovare un modo per esaminare il contenuto dei suoi pensieri e per decidere in merito all'oggettiva pericolosità della situazione temuta. Insegnategli a considerare delle spiegazioni e degli scenari alternativi

• **Favorite la partecipazione del bambino nelle attività**

Evitare situazioni temute può essere molto efficace per ridurre l'ansia nel breve periodo, ma a lungo termine ci impedisce di sperimentare la nostra capacità di farvi fronte.

Il vostro bambino potrebbe voler evitare attività divertenti, come partecipare a una festa di compleanno o giocare in una squadra sportiva.

Incoraggiatelo ad affrontare le sue paure, a partecipare a giochi, sport e nel fare nuove amicizie.

Questo gli permetterà di accrescere il suo senso di competenza

• **Premiate gli sforzi e i piccoli risultati**

Utilizzate, ad esempio, le occasioni in cui consegna un compito all'insegnante, chiedendovi solo una volta di controllarlo, per lodarlo e premiarlo

La gestione scolastica dell'alunno con disturbo d'ansia generalizzata

Sono diversi i modi in cui la scuola e gli insegnanti possono aiutare un bambino o un adolescente con disturbo d'ansia generalizzata. La flessibilità e un adeguato ambiente di sostegno sono essenziali per permettere allo studente con DAG di raggiungere il successo scolastico.

Di seguito sono riportati alcuni consigli utili per le insegnanti:

- **Instaurate una buona collaborazione e comunicazione con la famiglia**
È fondamentale condividere gli obiettivi e le strategie utilizzate nella gestione del bambino con la famiglia. Questo vi permetterà di lavorare in un'unica direzione e verso un unico obiettivo
- **Accogliete le preoccupazioni**
Non svalutare le paure e le ansie dei bambini e degli adolescenti li aiuterà a sentirsi compresi e a non giudicarsi negativamente
- **Esprimete fiducia**
È importante riporre fiducia nelle capacità dei giovani di gestire e affrontare le loro paure. Questo li aiuterà a sviluppare un maggior senso di padronanza e una positiva immagine di sé
- **Riducete le richieste**
Potrebbe essere necessario ridurre le richieste poste ai ragazzi, ridimensionando il carico dei compiti a casa, l'assetto delle interrogazioni e le impostazioni delle verifiche. Ad esempio sarebbe utile prediligere domande a risposta multipla, piuttosto che aperte e predisporre interrogazioni programmate, fornendo indicazioni chiare sulla parte di programma da approfondire

- **Facilitate la partecipazione**
La paura di fornire una risposta sbagliata o dire qualcosa d'imbarazzante o semplicemente il sentirsi al centro dell'attenzione porta i giovani a non partecipare alle attività e alle discussioni di classe. Per aiutarli proviamo a porgli delle domande chiuse, in cui scegliere tra due alternative o ancora diamogli la possibilità di parlare di argomenti su cui si sentono sicuri
- **Incoraggiate l'interazione all'interno della classe**
Bambini e ragazzi ansiosi sono facilmente in imbarazzo nelle situazioni sociali e tendono a rimanere in disparte per non attirare l'attenzione degli altri. Cerchiamo di evitare che il disturbo li porti ad allontanarsi dagli amici e li spinga all'isolamento, prevediamo attività da svolgere in piccoli gruppi
- **Enfatizzate i successi piuttosto che i fallimenti**
- **Evitate critiche o battute sarcastiche relative alle performance**
- **Premiate gli sforzi**
Rinforzate ogni tentativo messo in atto dal bambino o dall'adolescente che si avvicina agli obiettivi concordati in precedenza con la famiglia e con i professionisti coinvolti nel trattamento

Modulo 4

Il disturbo ossessivo compulsivo

Il disturbo ossessivo compulsivo: che cos'è?

Il disturbo ossessivo compulsivo: cos'è?

Ossessioni e compulsioni più comuni in bambini e adolescenti

Il disturbo ossessivo compulsivo nei bambini e negli adolescenti: come si manifesta?

Il disturbo ossessivo compulsivo a casa: come si manifesta?

Disturbo ossessivo compulsivo: come si manifesta a scuola?

Consigli utili alla famiglia per gestire il disturbo ossessivo compulsivo del proprio figlio

Consigli utili agli insegnanti per gestire il disturbo ossessivo compulsivo in classe

Il disturbo ossessivo compulsivo (DOC) è caratterizzato dalla presenza di ossessioni e compulsioni.

Le ossessioni si presentano come pensieri, immagini mentali o impulsi con contenuti sgradevoli che creano una grande quantità d'ansia a chi li sperimenta. Esempi di ossessioni includono preoccupazioni ricorrenti per la contaminazione da germi, preoccupazioni circa la possibilità che un membro della famiglia possa ammalarsi, o eccessiva preoccupazione per l'ordine.

Le compulsioni sono comportamenti, rituali (come lavarsi le mani, controllare che le serrature sia chiuse) o azioni mentali (ad esempio contare, pregare, ripetere alcune frasi) che i bambini e gli adolescenti si sentono obbligati a mettere in atto al fine di prevenire il verificarsi di eventi temuti e ridurre l'ansia (per esempio, "Se io conto fino a tre ogni volta che parlo con mia madre, poi lei non morirà").

Ossessioni e compulsioni sono percepite dal bambino come eccessivamente disturbanti, occupano tanto tempo nell'arco della loro giornata (più di un'ora al giorno) o interferiscono con la routine quotidiana.

L'età di esordio del disturbo ossessivo compulsivo si colloca tra i 9 e gli 11 anni: l'incidenza nella popolazione infantile va dallo 0.2 all'1.9%, per salire fino al 4.6% negli adolescenti.

In età evolutiva le ossessioni più frequenti sono quelle che riguardano lo sporco, le ossessioni dubitative, di simmetria, sessuali e a contenuto aggressivo. Frequente anche la "scrupolosità", che si

manifesta attraverso il timore di fare o dire qualcosa di sbagliato. I bambini e gli adolescenti con disturbo ossessivo compulsivo possono tentare di ignorare questi pensieri o evitare i comportamenti, ma generalmente non si sentono in grado di farlo.

Gli adulti con DOC possono riconoscere che i loro pensieri e i loro comportamenti non sono razionali, questo diventa difficile per i bambini o gli adolescenti che non sempre hanno questa consapevolezza.

Potrebbero passare mesi o anni prima che i genitori si accorgano del disturbo perché i bambini spesso nascondono le loro ossessioni e i loro comportamenti compulsivi. Solitamente tentano di sopprimere i sintomi quando sono in mezzo agli altri (ad esempio a scuola), perché spinti da un forte bisogno di accettazione da parte dei pari.

Il mostrare "strani comportamenti" provocherebbe in loro un forte imbarazzo.

Ossessioni e compulsioni più comuni in bambini e adolescenti

Le ossessioni di contaminazione sono quelle più comunemente riportate dai bambini e dagli adolescenti. I timori da contaminazione da sporcizia o da germi spingono a eseguire eccessivi lavaggi che devono seguire regole auto determinate. L'ossessione per la contaminazione non porta necessariamente a una pulizia eccessiva. Il pensiero ossessivo potrebbe essere legato alla paura di contaminarsi toccando alcune parti del corpo o alcuni oggetti personali, o entrambi, causando il rifiuto assoluto di entrarvi in contatto. Si potrebbero quindi osservare bambini che rifiutano di farsi la doccia, di allacciarsi le scarpe, di toccarsi i capelli e che non conservano più l'aspetto ben curato e pulito che avevano un tempo.

Le compulsioni di verifica sono anch'esse molto diffuse in età evolutiva. Spesso sono legate alla paura di provocare danni a sé o ad altri. In questo caso bambini e adolescenti potrebbero impiegare un tempo eccessivo per controllare la chiusura delle porte, delle finestre, degli interruttori della luce, delle prese elettriche e degli apparecchi elettronici. Questi comportamenti sono dettati dal tentativo di controllare l'ansia, derivante dal pensiero di poter essere responsabili di un'eventuale tragedia.

Alcuni bambini e adolescenti con disturbo ossessivo compulsivo hanno ossessioni superstiziose relative ai numeri. Possono avere numeri "fortunati" e numeri "sfortunati", e questo può portarli a ripetere un'azione per un determinato numero di volte, o a dover contare fino a un dato numero prima di agire.

Sono comuni anche le compulsioni di ripetizione, come entrare e uscire dalla porta, leggere un testo più volte, cancellare e riscrivere parole finché non si sente di averlo fatto nel modo "giusto". In età evolutiva sono inoltre diffuse le compulsioni di ordine e simmetria che riguardano la disposizione degli oggetti. Questi devono essere disposti in modo tale che siano simmetrici, i libri devono ad esempio essere perfettamente allineati, le penne appoggiate perfettamente sulla scrivania o sistemate in un determinato ordine nell'astuccio. Nei bambini e negli adolescenti con disturbo ossessivo compulsivo si riscontrano spesso ossessioni di tipo aggressivo, legate alla paura di poter danneggiare gli altri o se stessi.

Spesso sono associati a perfezionismo e a rigidità morale.

Tra i comportamenti messi in atto per abbassare il loro livello d'ansia (compulsioni) vi è ad esempio la richiesta a un adulto di tagliare il cibo, il rifiuto di toccare coltelli e altri oggetti appuntiti o ancora la richiesta di nascondere tutti gli oggetti affilati della casa.

Durante il corso della malattia, gli adulti con DOC riconoscono che le ossessioni e compulsioni sono eccessive o irragionevoli. Questo requisito diagnostico non può essere applicato ai bambini, che potrebbero non aver ancora sviluppato una consapevolezza cognitiva tale per esprimere questo giudizio. La maggior parte dei bambini attraversa fasi dello sviluppo caratterizzate dalla normale presenza di piccoli comportamenti com-

pulsivi e rituali. Questi si riscontrano comunemente in bambini di età compresa tra due e otto anni, e sembrano essere funzionali al bisogno di controllare l'ambiente e per gestire paure e ansie.

A sette anni è molto diffuso raccogliere degli oggetti (collezionare figurine, fumetti, pupazzi e bambole).

Tra i sette e gli undici anni, quando il gioco è legato soprattutto al rispetto di regole, un comportamento non conforme a queste, rischia di scatenare pianti e grida. In adolescenza invece i rituali tendono a diminuire lasciando spazio alle preoccupazioni ossessive legate a uno sport, alla musica o a un idolo.

Anche la superstizione è comune nei bambini e assume la forma di "pensiero magico", in altre parole la convinzione di poter controllare gli eventi attraverso il potere dei loro pensieri o dei loro comportamenti. Così numeri "fortunati" e rime aiutano a sviluppare un senso di controllo e di padronanza.

Piccoli rituali aiutano i bambini e gli adolescenti ad affrontare l'ansia legata alla separazione e a migliorare la socializzazione.

Con la crescita la maggior parte di questi rituali scompare da sola.

Al contrario, i rituali del bambino con disturbo ossessivo compulsivo persistono nel tempo, sono invalidanti, provocano sofferenza, sentimenti di vergogna e isolamento.

Il disturbo ossessivo compulsivo nei bambini e negli adolescenti: come si manifesta?

Spesso nel disturbo ossessivo compulsivo i pensieri e i comportamenti dei bambini sono fraintesi dai genitori, dai coetanei e dagli insegnanti.

Riconoscerne i sintomi può essere complicato. Alcuni comportamenti possono essere interpretati come oppositivi, provocatori o letti come preoccupazioni prive di significato.

Il riconoscimento del disturbo è reso ancora più complicato dal tentativo, messo in atto da bambini e adolescenti, di nascondere i loro sintomi o dal fatto di non sapere riconoscere ed esprimere le loro ansie.

La manifestazione del disturbo può variare nel tempo e nelle circostanze.

I bambini possono essere in grado di resistere alle ossessioni e alle compulsioni a scuola, ma non esserlo a casa.

I sintomi possono accentuarsi in determinati periodi stressanti e modificarsi nella loro manifestazione.

È abbastanza comune, ad esempio, per un bambino ossessionato dall'ordine iniziare a preoccuparsi per la pulizia.

Il disturbo ossessivo compulsivo se non trattato può causare severe limitazioni nei vari contesti di vita del bambino (relazioni con i coetanei, funzionamento scolastico e familiare).

Il disturbo ossessivo compulsivo a casa: come si manifesta?

I sintomi del disturbo ossessivo compulsivo si manifestano con maggiore frequenza e intensità a casa piuttosto che a scuola.

Lo svolgere semplici attività quotidiane può diventare molto stressante sia per il bambino sia per la sua famiglia, fino a far sperimentare un senso d'impotenza e perdita di speranza.

A casa, i genitori di bambini con DOC possono osservare alcuni dei sintomi elencati di seguito.

- Presenza di azioni che sono ripetute **sempre** nello stesso modo per evitare delle conseguenze **temute** (ad esempio lavarsi le mani in continuazione per paura di essersi contaminati, mantenere un ordine eccessivo per evitare conseguenze fatali)
- Eccessivo tempo impiegato nello svolgimento dei compiti
- Quaderni strappati a causa di continue cancellature
- Presenza di rigidi rituali che devono essere ripetuti prima di andare a dormire o appena svegli
- Eccessivo tempo passato in bagno
- Eccessivo consumo di sapone o bagno-schiuma
- Eccessiva lentezza nel prepararsi prima di andare a scuola
- Rifiuto di svolgere alcune attività (come ad esempio tagliare il cibo con il coltello)
- Mostrare sofferenza e rabbia eccessive quando gli altri interrompono un rito.

I bambini possono spesso fare dei capricci se ad esempio un genitore insiste sul non fargli lavare le mani o interrompe una loro azione

- Difficoltà a spiegare un comportamento insolito. I bambini con DOC possono non essere in grado di spiegare le loro preoccupazioni ma affermare di sentirsi costretti a ripetere alcuni comportamenti
- Tentativi di nascondere le compulsioni. Bambini e adolescenti spesso si vergognano dei loro rituali, per questo cercheranno di mantenerli segreti. Spesso si nascondono e passano molto tempo da soli nella loro cameretta
- Eccessive richieste di rassicurazione rivolte ai genitori (ad esempio chiedere conferma alla madre di averlo visto chiudere la porta di casa)

Disturbo ossessivo compulsivo: come si manifesta a scuola?

A scuola, bambini e adolescenti potrebbero non riuscire a resistere alle loro ossessioni e compulsioni, a farne le spese è sicuramente il rendimento scolastico.

I sintomi più comunemente osservati in ambito scolastico sono i seguenti:

- Difficoltà di attenzione
- Lentezza nel portare a termine i compiti assegnati
- Rifiuto di svolgere le consegne
- Eccessive cancellature sui quaderni
- Quaderni strappati
- Continue richieste di rassicurazioni alle insegnanti
- Ritardi nell'ingresso a scuola
- Frequenti richieste di andare in bagno
- Rifiuto di far toccare o prestare il proprio materiale ad altri bambini
- Scarso rendimento scolastico
- Isolamento sociale e ritiro dall'interazione con i pari
- Bassa autostima

Consigli utili alla famiglia per gestire il disturbo ossessivo compulsivo del proprio figlio

- **Comprendete la malattia**
Comprendere la natura del disturbo ossessivo-compulsivo e le sue conseguenze vi aiuterà ad entrare in empatia con la sofferenza del bambino e a capirne le difficoltà
- **Osservate i comportamenti del bambino e dell'adolescente**
È fondamentale conoscere le manifestazioni del disturbo al fine di agire nella direzione del cambiamento. Registrare i momenti della giornata in cui si manifestano le compulsioni, la loro frequenza, durata e modalità di comparsa. Conoscere il DOC è il primo passo per poterlo superare
- **Evitate di rinforzare il comportamento problema**
È importante non colludere con il disturbo del bambino o dell'adolescente, astenetevi dunque dal compiere azioni che mantengono il DOC (ad esempio dal mettere a disposizione grandi quantità di sapone, o offrirsi di fare qualcosa al posto del bambino)
- **Non fornite rassicurazioni**
Le rassicurazioni riducono l'ansia del bambino solo per un breve periodo, interferendo con lo sviluppo di nuove strategie di coping e nel processo di guarigione. Spesso potrebbe sembrarvi inevitabile fornire rassicurazioni, per questo potrebbe essere utile l'intervento di un terapeuta esperto che vi aiuti a trovare un giusto equilibrio
- **Aiutate il bambino o adolescente a identificare la malattia come un'entità separata**
Cercate con il bambino un nome per identificare il DOC, questo lo aiuterà a non fondersi con esso. Incoraggiatelo a considerare il suo disturbo come un "bullo" che cerca di controllarlo e gli dice cosa fare e come farlo
- **Regolate le aspettative**
Aiutate il bambino o il ragazzo a procedere per piccoli obiettivi. Questo aumenterà la possibilità di sperimentare successi, accrescendo la sua motivazione nel continuare la lotta contro il DOC
- **Lodate gli sforzi compiuti per resistere ai sintomi**
Premiate anche i tentativi più piccoli messi in atto dal bambino o dall'adolescente per resistere alle compulsioni. Questo aumenterà la possibilità che il comportamento si ripeta anche in futuro

Consigli utili agli insegnanti per gestire il disturbo ossessivo compulsivo in classe

Sono diversi i modi in cui la scuola e gli insegnanti possono aiutare un bambino o un adolescente con disturbo ossessivo compulsivo.

La flessibilità e un adeguato ambiente di sostegno sono essenziali per permettere allo studente con disturbo ossessivo compulsivo di raggiungere il successo scolastico.

Di fondamentale importanza è la comunicazione tra genitori, insegnanti e professionisti coinvolti nel trattamento, al fine di adottare una metodologia comune nell'affrontare i sintomi e dirigere gli sforzi verso un unico obiettivo. Un proficuo rapporto di collaborazione permette di agire contro il disturbo ossessivo compulsivo su più livelli, aiutando bambini e ragazzi a generalizzare le risorse messe in campo nei diversi contesti di vita.

Di seguito sono riportati alcuni consigli utili per gli insegnanti:

- Se è presente il perfezionismo, il bambino potrebbe avere difficoltà nel completare i compiti entro il limite di tempo assegnato. Permettetegli di utilizzare un computer per la scrittura dei testi. Il bambino non si sentirà obbligato a mettere in atto continue correzioni per raggiungere la perfezione
- Consentite al bambino di registrare i compiti a casa o le lezioni se ha difficoltà a toccare il materiale per la scrittura
- Se il bambino o l'adolescente presenta ossessioni legate ai numeri, fate attenzione a questi durante l'assegnazione dei compiti o durante le verifiche. Il bambino potrebbe non eseguire un esercizio non perché non ne è in grado, ma perché contiene determinati numeri
- Diminuite il carico di compiti. Lo stress, insieme ad altre sollecitazioni, aggrava i sintomi
- Se vi è la tendenza a eseguire alcuni rituali in classe, concordate con il bambino o il ragazzo una modalità differente di metterli in atto (ad esempio, nel caso in cui senta l'impulso di dover toccare ogni banco prima di sedersi al suo posto, concordare di toccarne solo un determinato numero)
- Nel caso in cui il bambino o l'adolescente dovesse rifiutare di seguire delle indicazioni o di cambiare esercizio, tenete presente che il suo comportamento potrebbe essere dettato dall'ansia, piuttosto che da un'oppositività intenzionale
- Siate consapevoli delle difficoltà che i bambini incontrano nei momenti di transizione. Accertatevi che lo studente sia a conoscenza delle attività che verranno svolte durante la giornata. Evitate dunque cambiamenti improvvisi di cui lui non è stato informato
- Focalizzate l'attenzione sui punti di forza dell'allievo piuttosto che ribadire i punti di debolezza
- Non punite mai un bambino o un ragazzo per aver messo in atto un rituale

Modulo 5

Il disturbo d'ansia sociale

Disturbo d'ansia sociale: cos'è?

Disturbo d'ansia sociale in bambini e adolescenti: come si manifesta?

Il disturbo d'ansia sociale: come si manifesta a casa?

Il disturbo d'ansia sociale: come si manifesta a scuola?

Consigli utili alla famiglia per gestire il disturbo d'ansia sociale del proprio figlio

Consigli utili agli insegnanti per gestire il disturbo d'ansia sociale in classe

Disturbo d'ansia sociale: cos'è?

Il disturbo d'ansia sociale, chiamato anche fobia sociale, è una condizione caratterizzata da un'eccessiva coscienza di sé che va oltre la comune timidezza. Bambini e adolescenti con disturbo d'ansia sociale sono eccessivamente preoccupati di poter fare qualcosa d'imbarazzante o umiliante e che per questo gli altri penseranno male di loro. Sono così preoccupati di poter essere giudicati negativamente dagli altri che evitano di fare o dire qualsiasi cosa possa loro causare un'umiliazione.

Le situazioni temute da bambini e ragazzi con disturbo d'ansia sociale si suddividono in due categorie:

- Basate sulle performance
- Basate sull'interazione

Situazioni basate sulle performance
Si tratta di situazioni in cui bambini e ragazzi si sentono osservati durante lo svolgimento di un'azione.

Ecco alcuni esempi:

- Parlare in pubblico (essere interrogati di fronte alla classe)
- Partecipazione in classe (fare o rispondere a delle domande, leggere ad alta voce)
- Mangiare di fronte agli altri
- Utilizzare i bagni pubblici
- Scrivere di fronte agli altri (ad esempio alla lavagna)
- Entrare in una stanza o in un'aula in cui tutti sono già seduti

Situazioni basate sull'interazione
Includono tutte le situazioni in cui i bambini e gli adolescenti interagiscono con gli altri e sviluppano relazioni più strette.

Ad esempio:

- Incontrare nuove persone
- Parlare con i compagni di classe
- Invitare gli amici a casa
- Partecipare a eventi sociali (ad esempio feste di compleanno)
- Parlare con adulti, come insegnanti
- Lavorare in gruppi a scuola
- Esprimere le proprie opinioni

Paura e ansia sono percepite come incontrollabili, anche se i bambini più grandi spesso si rendono conto dell'irragionevolezza delle loro preoccupazioni. Il disturbo d'ansia sociale colpisce soprattutto gli adolescenti, anche se può iniziare durante l'infanzia. Se non trattato, può portare all'isolamento e alla depressione.

I sintomi di solito durano almeno sei mesi, e si distinguono chiaramente dal normale disagio provato dai bambini in ambienti e situazioni nuove.

Il disturbo causa una compromissione significativa delle relazioni con i coetanei, delle prestazioni scolastiche e del funzionamento familiare.

Disturbo d'ansia sociale in bambini e adolescenti: come si manifesta?

I giovani con disturbo d'ansia sociale sono spesso preoccupati di fornire un'immagine negativa di sé. Hanno paura di parlare o agire in modo stupido, di essere respinti dai coetanei o di compiere errori davanti agli altri. Mentre gli adulti con disturbo d'ansia sociale riconoscono il carattere eccessivo del disagio sperimentato in situazioni sociali, in età evolutiva può non esserci tale consapevolezza.

I bambini più piccoli possono protestare quando sono costretti ad allontanarsi dai genitori, fare capricci quando devono incontrare nuove persone o compagni di classe, rifiutare di giocare con gli amici, o fingere di essere ammalati al momento di un evento sociale.

Al contrario, gli adolescenti possono semplicemente evitare incontri di gruppo o mostrare poco interesse nel fare nuove amicizie. Il disturbo d'ansia sociale è spesso identificato intorno ai 12 anni, momento in cui i ragazzi dovrebbero aumentare le loro attività sociali con i coetanei sia all'interno del contesto scolastico, sia all'esterno.

In età evolutiva il disturbo d'ansia sociale si manifesta con i seguenti sintomi:

- Paura o mancanza d'interesse nel provare cose nuove
- Paura di parlare con persone sconosciute
- Estremo disagio quando si è al centro dell'attenzione
- Evitamento del contatto visivo
- Difficoltà nel parlare in pubblico o di fronte alla classe
- Difficoltà nel fare nuove amicizie
- Autoesclusione sociale
- Preoccupazioni relative a possibili valutazioni negative (anche quando non è in corso di valutazione)
- Mal di stomaco
- Tremori
- Eccessiva sudorazione

Il disturbo d'ansia sociale: come si manifesta a casa?

A casa, i bambini con disturbo d'ansia sociale possono manifestare i seguenti sintomi:

- Paura estrema in situazioni in cui sono presenti degli estranei
- Paura estrema in situazioni sociali in cui sono richieste delle prestazioni per timore di poter agire in modo imbarazzante
- Attacchi di ansia che si verificano prima o nel momento in cui i ragazzi devono intrattenere relazioni sociali (come andare a una festa, parlare di fronte agli altri, chiedere in prestito qualcosa). I sintomi possono essere così gravi da somigliare a veri e propri attacchi di panico caratterizzati da palpitazioni, dolore toracico, sudorazione, tremori, nausea, intorpidimento o formicolio, vampate di calore, mancanza di respiro e vertigini
- Evitamento di situazioni sociali. Alcuni bambini possono piangere, lamentarsi, o fare capricci per evitare degli incontri sociali. Altri possono essere in grado di tollerarli solo se in presenza di una persona a loro familiare
- Grave disagio durante l'espletamento di routine sociali, come l'avvio o il mantenimento di una conversazione, parlare con un adulto, giocare in un piccolo gruppo, o andare a una festa di compleanno

- Rifiuto per la scuola, causato delle preoccupazioni relative a performance sociali e scolastiche
- Riluttanza nel partecipare a gite o ad altre attività. Il bambino può decidere di non andare a cena fuori, di non incontrare gli amici, di non giocare con loro o ancora di non partecipare ad attività extra scolastiche

Il disturbo d'ansia sociale: come si manifesta a scuola?

Alcuni bambini o adolescenti con disturbo d'ansia sociale possono tentare di nascondere i loro sintomi quando sono a scuola, rendendoli più evidenti nel solo contesto familiare.

A scuola, un bambino con fobia sociale può avere una combinazione dei seguenti sintomi:

- Difficoltà nell'ingresso a scuola, frequenti ritardi e capricci mattutini
- Rifiuto per la scuola. L'ansia può essere talmente forte che può portare il bambino a insistere con il genitore per rimanere a casa
- Bassa autostima
- Difficoltà di concentrazione che influisce sulle prestazioni scolastiche
- Difficoltà nell'esecuzione dei compiti assegnati in classe a causa delle difficoltà di concentrazione
- Difficoltà a parlare di fronte alla classe
- Difficoltà di esposizione durante le interrogazioni
- Blocchi o frequenti vuoti di memoria durante i compiti in classe o le interrogazioni
- Scarsa o assente partecipazione alle discussioni di classe
- Disturbi fisici, come mal di stomaco, vertigini, battito cardiaco accelerato, tremori
- Evitamento del contatto oculare
- Difficoltà di apprendimento

Consigli utili alla famiglia per gestire il disturbo d'ansia sociale del proprio figlio

Un ambiente supportivo e tollerante può essere utile per aiutare un bambino o un adolescente con la fobia sociale. Di seguito sono elencati alcuni suggerimenti generali per aiutare il vostro bambino a far fronte al disturbo d'ansia sociale:

- **Spiegate al bambino che cos'è l'ansia**
Dare un nome a tutto quello che prova lo tranquillizza. Diciamo a nostro figlio che l'ansia è un normale meccanismo utilizzato dal nostro corpo per segnalarci un pericolo. Non è nociva e nonostante sia qualcosa di eccessivamente "fastidioso", ha una durata limitata nel tempo. Questo sistema è talmente efficiente che si attiva anche quando non esiste un pericolo reale, così finisce per fornirci un falso allarme. Non deve essere per forza presente qualcosa per farlo scattare, basta solo un pensiero! Quando la nostra mente continua a produrre pensieri, facendoci credere costantemente di essere in pericolo il sistema di allarme si attiva in molte situazioni fino a diventare un problema
- **Ascoltate e cercate di comprendere i suoi sentimenti**
Provate a immedesimarvi in vostro figlio. Cercate di capire quali emozioni e comportamenti mettereste in atto se viveste costantemente nella paura di poter essere messi in imbarazzo e ridicolizzati di fronte a tutti

- **Ricordate al bambino gli esiti delle precedenti esperienze**
Aiutatelo a ricordare gli incontri sociali avvenuti in passato, evidenziando come sia riuscito ad affrontarli con successo e senza particolari conseguenze. Questo lo aiuterà a ridurre l'ansia
- **Incoraggiate il bambino a essere autonomo**
Lasciate che vostro figlio impari a fare le cose da solo. Potrebbe essere rassicurante per un genitore aiutare il proprio bambino o sostituirsi a lui nell'esecuzione di normali routine quotidiane. Questo comportamento però ottiene due effetti. Da una parte lo aiuta nell'immediato a sentirsi meglio, dall'altra gli trasmette il messaggio "*Mamma e papà pensano che io non sia in grado di farlo da solo*", iniziando a pensare allo stesso modo di se stesso
- **Incoraggiatelo a non richiedere rassicurazioni**
Un buon modo di combattere l'ansia consiste nel far acquisire al bambino maggior confidenza con l'incertezza. È bene lasciare che sperimenti una certa quota di ansia. Non potendosi basare sulle vostre rassicurazioni, il bambino avrà la possibilità di imparare nuove strategie per gestire l'ansia. Questo aumenterà il suo senso d'indipendenza e di competenza. Così facendo possiamo comunicargli la nostra fiducia sul fatto che potrà affrontare e gestire le situazioni che teme con successo

- **Mantenete la calma**
I bambini percepiscono le emozioni dei genitori e le utilizzano per valutare la pericolosità delle situazioni. Stare calmi li aiuterà a fare altrettanto
- **Favorite la partecipazione alle attività extrascolastiche**
Il vostro bambino potrebbe voler evitare attività divertenti, come partecipare a una festa di compleanno o giocare in una squadra sportiva. Incoraggiatelo ad affrontare le sue paure al fine di accrescere il suo senso di competenza
- **Procedete a piccoli passi**
Prevedere incontri con un gruppo ristretto di coetanei, con cui vostro figlio si sente al sicuro, è il primo passo da compiere verso l'obiettivo della costruzione d'interazioni sociali adeguate. Organizzare un pomeriggio di gioco o di studio, con uno o due amici preferiti, è uno step importante da compiere, prima di provare a far partecipare il ragazzo a una festa
- **Premiare gli sforzi**
Anche se i miglioramenti sono piccoli, ogni sforzo merita di essere lodato. Questo aiuterà i vostri figli a spostare il loro focus attentivo da errori e comportamenti disadattivi verso i piccoli successi quotidiani.

Consigli utili agli insegnanti per gestire il disturbo d'ansia sociale in classe

Esistono molti modi in cui scuola e insegnanti possono aiutare un bambino con fobia sociale. Ecco alcuni consigli:

- Collaborate con la famiglia al fine di stabilire un adeguato supporto scolastico, utile al bambino per affrontare il suo disturbo
- Enfatizzate i successi piuttosto che i fallimenti
- Consentite agli alunni di lasciare l'aula quando l'ansia diventa ingestibile. Permettetegli di recarsi in un posto sicuro dove aspettare che il livello d'ansia si abbassi. Il luogo deve essere stato individuato in precedenza e il bambino vi si deve recare sotto la supervisione di un adulto
- Concordate con i genitori un piano per il rientro graduale a scuola. Nel caso in cui il bambino manifesti il rifiuto di recarsi a scuola, stabilite degli orari e dei giorni in cui il bambino può farvi ritorno, anche se per poco tempo
- Siate tolleranti nei confronti dei ritardi. Permettete ai genitori e al bambino di parlare con calma e svolgere i loro rituali prima di entrare in classe
- Supportate il bambino nelle relazioni con i compagni. Il disturbo causa un allontanamento progressivo da amici e coetanei fino a spingerlo all'isolamento. Favorite la partecipazione del bambino a piccole attività di gruppo non competitive
- Modificare situazioni sociali stressanti. La paura di fornire una risposta sbagliata, di dire qualcosa d'imbarazzante o il sentirsi al centro dell'attenzione, porta i giovani a non partecipare alle attività e alle discussioni di classe. Per aiutarli proviamo a porre loro delle domande chiuse, in cui scegliere tra due alternative o ancora diamo loro la possibilità di parlare di argomenti su cui si sentono sicuri. Se necessario parlare ai ragazzi individualmente piuttosto che di fronte a tutta la classe
- Valutate le conoscenze del bambino attraverso verifiche scritte
- Lasciate al bambino più tempo durante le verifiche. L'ansia per la prestazione influisce sui loro livelli di attenzione e sul recupero delle informazioni dalla memoria
- Evitate di richiamare il bambino o di porre l'accento sui suoi errori di fronte a tutta la classe
- Siate consapevoli delle loro difficoltà. Quando un bambino con fobia sociale si rifiuta di eseguire un compito, il motivo potrebbe essere legato ai sintomi ansiosi piuttosto che a un comportamento intenzionalmente oppositivo
- Premiate gli sforzi del bambino

Modulo 6

Le principali tecniche di trattamento cognitivo comportamentale dei disturbi d'ansia

Il trattamento d'elezione per i disturbi d'ansia è la terapia cognitivo comportamentale. Durante la terapia, il supporto e la collaborazione attiva dei genitori sono elementi fondamentali in grado di influire sui risultati ottenuti. Il loro grado di coinvolgimento varia in base all'età del bambino o dei ragazzi.

La terapia con i bambini si avvale di diversi strumenti che, una volta appresi e utilizzati con regolarità, favoriscono il superamento del disturbo d'ansia ed evitano che si ripresenti in futuro.

I più comuni sono:

- **L'individuazione e la modificazione dei pensieri disfunzionali**

Ai bambini o ai ragazzi viene insegnato a individuare i pensieri disfunzionali legati agli eventi temuti. Successivamente si insegnerà a valutare le situazioni con maggiore oggettività, in modo da poterle affrontare con pensieri più funzionali e realistici

- **L'esposizione**

Questa tecnica consiste nel provare gradualmente ad affrontare le situazioni temute. L'esposizione alle situazioni temute permetterà al bambino o all'adolescente di verificare che queste non comportano un reale pericolo, imparando inoltre che è possibile affrontare e gestire l'ansia

- **Il rinforzo**

Ogni comportamento avuto dal bambino, a casa, a scuola o in terapia e che si avvicina all'obiettivo prefissato, verrà premiato al fine di renderne più probabile la ricomparsa

- **Il modellamento**

Si basa sull'utilizzo dell'adulto come modello funzionale di comportamento nell'affrontare le situazioni temute

- **Le tecniche di rilassamento e di Mindfulness**

Queste tecniche vengono utilizzate per ridurre lo stress del bambino e di conseguenza per abbassare i suoi livelli di ansia. Secondo le preferenze e le caratteristiche dei singoli bambini o adolescenti, possono essere utilizzate diverse tecniche di rilassamento tra cui il rilassamento muscolare progressivo, la respirazione diaframmatica, il training autogeno e il rilassamento per immagini. La letteratura scientifica supporta inoltre l'efficacia dell'utilizzo della Mindfulness nei disturbi d'ansia in età evolutiva

- **La costruzione della resilienza**

Viene insegnato ai bambini e ai ragazzi che, pur non potendo controllare gli eventi, è possibile modificare l'impatto che essi hanno su di loro. L'utilizzo delle tecniche apprese durante la terapia permetterà di affrontare i momenti di difficoltà, superarli e di trarre degli insegnamenti utili per il futuro

- **Il parent training**

Il coinvolgimento dei genitori nella terapia con i bambini è di fondamentale importanza.

Il terapeuta insegnerà loro come rispondere alle richieste e ai comportamenti dei bambini o dei ragazzi, in modo da non rinforzare le loro paure e di conseguenza il disturbo

Modulo 7

Adesso tocca a mamma e papà

Soluzioni pratiche ed efficaci per la gestione dell'ansia in casa

Step 1
Insegna a tuo figlio cos'è l'ansia

Step 2
Spiega a tuo figlio la sua ansia

Step 3
Incoraggiare il bambino a smettere di cercare rassicurazioni

Step 4
Create la cassetta degli attrezzi del vostro bambino

Step 5
Crescete coraggiosi

Step 1

Insegna a tuo figlio cos'è l'ansia

Perché è importante parlare a tuo figlio dell'ansia?

Spesso i bambini o gli adolescenti non riconoscono la loro ansia per cui non sanno bene come descrivere o che nome dare a quello che stanno provando, per questo può capitare che si sentano sballati. I bambini si focalizzano soprattutto sulla componente somatica dell'ansia, ad esempio il mal di stomaco, il mal di testa o la tensione muscolare. Gli adolescenti invece pensano di essere strani, deboli, di aver perso il controllo su loro stessi o che addirittura stiano diventando pazzi! Questi pensieri non fanno altro che aumentare la loro ansia. Per questo il primo passo fondamentale è insegnare ai propri figli che cosa sia l'ansia e come riconoscerla. La consapevolezza di ciò che si sta vivendo è essenziale!

Tuo figlio non sa bene contro cosa sta lottando, non conosce cosa sia l'ansia e i problemi a essa collegati. Per questo è importante che lui capisca bene due aspetti fondamentali:

- L'ansia di per sé è normale ed è un sistema adattivo che il corpo ci chiede di usare in situazioni di pericolo
- L'ansia diventa un problema quando il nostro corpo ci segnala un pericolo che invece non c'è: la situazione che stiamo vivendo di per sé non è pericolosa ma viene percepita come tale (rappresentazione soggettiva della realtà)

Un primo passo indispensabile è aiutare il tuo bambino a capire che tutte le preoccupazioni e le sensazioni fisiche che sperimenta (palpitazioni, sudorazione, cuore in gola, nodo allo stomaco...) hanno un nome: ANSIA.

Dare delle semplici ma chiare spiegazioni su cosa sia l'ansia riduce la confusione e la vergogna che si provano. Spiega che l'ansia è un'esperienza comune e normale e che può essere gestita con successo.

Appena tuo figlio capirà questo, si sentirà molto più motivato a lavorare per rendere la sua vita più serena.

Esempio di conversazioni tra genitore e bambino su come spiegare l'ansia

Affinché il dialogo con tuo figlio sia efficace tieni in mente questi 3 obiettivi:

1. Incoraggia tuo figlio a parlare delle sue preoccupazioni e paure
2. Insegnagli cos'è l'ansia
3. Aiuta tuo figlio a riconoscere l'ansia

1.

Incoraggia tuo figlio a parlare delle sue preoccupazioni e paure

- Inizia descrivendo una situazione recente in cui hai notato dei segni d'ansia in tuo figlio:
“Ieri, quando Sara è andata via, ti sei subito andato a sedere accanto a mamma. Sembravi nervoso del fatto che avessimo avuto degli ospiti a casa. Mi sbaglio? Come è stato per te?”
- Racconta a tuo figlio una cosa che ti faceva paura quando avevi la sua età (soprattutto se avevi la sua stessa paura) e chiedi se anche lui ha la stessa paura
- Chiedi qual è la sua più grande preoccupazione. Se hai un figlio piccolino puoi aiutarlo dandogli un esempio:
“Conosco alcuni bambini che hanno paura.... Anche tu hai la stessa paura?”; dare questo piccolo suggerimento può aiutarli a fare ordine mentale sulle loro paure e sentimenti
- Quando tuo figlio ti parla di ansia e preoccupazioni, rassicuralo dicendo che gli credi e che è normale provare queste brutte sensazioni. Ricorda che tuo figlio prende spunto da ciò che tu gli dici e fai. Mostra di accettare le preoccupazioni e i sentimenti d'ansia. Se sarai calmo anche tuo figlio lo sarà!

NB:

sentirsi dire:

“Non ti preoccupare, stai tranquillo!”

ti aiuta quando sei ansioso per qualcosa? È molto probabile che non aiuti molto neanche tuo figlio. È importante riconoscere che la paura che prova è reale. La tua empatia accrescerà la possibilità che tuo figlio accetti la tua guida e voglia discutere con te delle sue preoccupazioni e paure anche in futuro.

2.

Insegnagli cos'è l'ansia

Sono quattro i punti chiave da insegnare al tuo bambino:

- **L'ansia è normale**

Tutti noi abbiamo provato ansia a qualsiasi età. Per esempio è normale provare ansia sulle montagne russe o prima di un compito in classe. Rassicuralo sul fatto che i problemi d'ansia sono molto diffusi:

“Lo sapevi, per esempio che in America, 1 ragazzo sotto i 18 anni ogni 7 soffre di un disturbo d'ansia?”

- **L'ansia non è pericolosa**

“Anche se l'ansia ti fa sentire a disagio, non dura a lungo, e tende a diminuire man mano che il tempo passa! La maggior parte delle persone non si accorge di quando tu sei ansioso (tranne chi ti sta accanto e ti conosce bene come i tuoi genitori)”

- **L'ansia è adattativa**

L'ansia ci prepara quando siamo di fronte a un pericolo reale (immagina di stare in un bosco e di trovarti davanti un orso!) o ci aiuta a dare il massimo in situazioni particolari, come parlare in pubblico. Quando proviamo ansia possiamo reagire in tre diversi modi: attacco, fuga o freezing (congelamento). In questo modo il nostro corpo

si prepara e risponde così da difenderci al meglio. Il nostro cuore batte più forte per dare più energia ai nostri muscoli, per farci correre veloci e scappare via dal pericolo.

Quando invece ci blocchiamo (proprio come se fossimo congelati) lo facciamo per non essere notati, come i camaleonti che si mimetizzano.

Queste risposte prendono anche il nome di “arousal”.

Fai riflettere sul fatto che senza ansia la specie umana non sarebbe sopravvissuta!

- **L'ansia può diventare un problema**

Quando il nostro corpo reagisce come se ci fosse un pericolo che invece non c'è. Può essere utile la metafora dell'allarme antifumo per spiegare meglio questo concetto.

Come spiegare la reazione attacco-fuga-congelamento ai bambini:

“Immagina di fare un'escursione in un bosco e improvvisamente ti trovi davanti un orso. Quale sarebbe il primo pensiero che ti passa per la mente? Scapperesti dall'orso correndo il più velocemente che puoi o semplicemente rimarresti paralizzato, come se fossi congelato? Un'altra reazione ancora potrebbe essere quella di urlare e agitare le braccia così da apparire grande e spaventoso.

Come vedi l'uomo ha tre modi per reagire al pericolo: attacco, fuga o congelamento. Quando siamo ansiosi anche noi reagiamo usando uno di questi modi: corriamo via, evitiamo quelle situazioni che ci rendono ansiosi, o ci blocchiamo come quando per esempio la nostra mente si annebbia e non riusciamo a pensare più nulla. Oppure possiamo ancora arrabbiarci e diventare aggressivi con gli altri. Ti viene in mente quando provi ansia cosa fai? Attacchi, fuggi o ti congeli?”

Come spiegare l'arousal a un adolescente:

“A volte quando sentiamo che qualcosa è pericoloso o minaccioso, automaticamente entriamo in uno stato psicofisico che prende il nome di “arousal”.

Ciò può accadere sia in presenza di un reale pericolo che di un pericolo percepito (per esempio un'interrogazione in classe il giorno dopo o ...; dai un esempio di una situazione rilevante per tuo figlio).

L'arousal ti fa sentire nervoso, irritabile e in queste situazioni non è sempre facile ragionare con chiarezza.

Queste sensazioni possono diventare sempre più frequenti e d'intensità sempre più forte, tanto da portare le persone a non fare più certe cose o a non andare più in posti dove provano ansia.

Pensi che questo sia successo o succeda anche a te?”

Come spiegare la risposta dell'allarme antifumo:

“Un allarme può salvarci nel momento in cui scoppia un incendio, ma talvolta gli allarmi antifumo sono molto sensibili e si attivano anche quando non c'è un incendio (pensa al fumo prodotto dal tostapane quando si fanno i toast).

Come l'allarme antifumo, l'ansia ci aiuta quando si attiva in presenza di un effettivo pericolo, ma se si attiva quando non c'è un pericolo reale allora non va bene e bisogna risolvere questo problema.”

3.

Aiuta tuo figlio a riconoscere l'ansia

È molto utile soprattutto con i bambini più piccoli utilizzare la metafora dell'investigatore.

Tu sarai il detective e aiuterai tuo figlio durante l'investigazione a trovare gli "indizi" per riconoscere meglio l'ansia. Proprio come un detective, trova degli esempi concreti in cui tuo figlio ha provato ansia e suddividili in tre parti: sintomi fisici, pensieri ansiogeni-preoccupazioni e comportamenti di evitamento.

Diventa un detective e riconosci i sintomi fisici

Per aiutare tuo figlio a riconoscere i sintomi fisici legati all'ansia, disegna su un foglio un corpo e chiedi a tuo figlio di indicare dove sente l'ansia.

Aiutalo se necessario, con un esempio: *"Quando sono ansioso sento come delle farfalle nello stomaco e un grosso nodo in gola. Cosa senti invece tu quando hai l'ansia?"*. Oppure puoi anche utilizzare un grande foglio di carta, grande quanto il tuo bambino, farlo distendere e tracciare la sua sagoma.

Se invece tuo figlio è un adolescente, basta fargli la domanda o al massimo utilizzare una lista di tipici sintomi fisici legati all'ansia e lui deve trovare quelli che sente di avere.

Se tuo figlio non è troppo piccolo puoi chiedergli di dare un nome all'ansia: per esempio Signor ansia, Mister preoccupazione o Mostro ansia.

Da quel momento in poi riferisciti alla sua ansia con quel nomignolo proprio come fosse un cattivo: *"È solo il signor ansia che parla, non lo ascoltare!"*.

Con i bambini più grandi o con gli adolescenti si può utilizzare l'analogia del volume della musica: il volume della loro ansia è un po' più alto di quello di altri bambini o ragazzi: bisogna solo imparare ad abbassarlo un po'.

Queste strategie sono molto utili perché i bambini hanno un ruolo di osservatore attivo e quindi imparano prima e in modo più efficace ad avere un maggior controllo della loro ansia.

Diventa un detective e riconosci i pensieri ansiogeni e le preoccupazioni

I bambini, soprattutto quelli più piccoli, hanno difficoltà a riconoscere i propri pensieri, in particolar modo quelli legati all'ansia.

Una prima cosa da dire per spiegare la differenza tra pensieri e sentimenti è che i primi "nascono" dalla nostra testa, mentre i sentimenti vengono dal cuore. Inoltre possiamo dire che i pensieri sono delle parole che rivolgiamo a noi stessi senza però pronunciarle ad alta voce. Proseguiamo poi con lo spiegare che possiamo avere pensieri in qualsiasi ora del giorno e che questi sono privati e personali, per cui gli altri non sanno cosa noi stiamo pensando né noi sappiamo cosa gli altri pensano, concludiamo poi dicendo che le persone possono avere pensieri diversi su argomenti comuni.

I bambini più grandi e gli adolescenti riescono invece a riconoscere i propri pensieri legati all'ansia e addirittura a lavorare sui pensieri disfunzionali, di seguito vedremo come.

L'obiettivo da prefiggersi è, indipendentemente dall'età di tuo figlio, aiutarlo a capire che cos'è l'ansia, la differenza tra pericolo reale e percepito, e soprattutto farlo riflettere sul fatto che l'ansia è causa del suo malessere e della perdita di tante belle opportunità di divertimento che la sua età gli offre.

Diventa un detective e riconosci le strategie di evitamento

Chiedi a tuo figlio di rispondere con il maggior numero di risposte possibili a questa domanda:

- *Se ti svegliassi domani mattina e come per magia la tua ansia fosse sparita, cosa faresti? Come agiresti?*

Fagli completare le seguenti affermazioni:

- *La mia ansia non mi permette di*
- *Quando non sono ansioso, riesco a*

Se lavorerai con tuo figlio su questi punti sarà in grado di riconoscere meglio l'ansia, e sarà pronto a lavorare al prossimo obiettivo: imparare a gestire l'ansia!

Step 2

Spiega a tuo figlio la sua ansia

Spiega a tuo figlio cosa è l'ansia generalizzata

Come in tutti i disturbi d'ansia, bambini e adolescenti con il disturbo d'ansia generalizzato (DAG) diventano ansiosi quando incontrano uno stimolo (*trigger* è il termine tecnico) che procura loro preoccupazioni.

Ma qual è il *trigger* per il DAG? I bambini con il disturbo d'ansia generalizzata diventano ansiosi quando provano incertezza o non sono sicuri di qualcosa. Ecco perché i bambini con il DAG si preoccupano di tutto.

Poiché la maggior parte delle cose della vita sono incerte, c'è sempre qualcosa per cui preoccuparsi!

Spiega a tuo figlio cosa è l'ansia da separazione

Spiega a tuo figlio che è normale, qualche volta, provare ansia quando si resta soli o lontani da mamma e papà. Di anche che gli darai degli strumenti utili per far fronte all'ansia e diminuire poco a poco le sue paure.

Aiuta il bambino a identificare e a lavorare su cosa prova, cosa pensa e cosa fa, quando sperimenta ansia in momenti di separazione.

Spiega a tuo figlio cosa è il disturbo ossessivo compulsivo

È molto importante che il bambino o l'adolescente capisca che tutti i pensieri ossessivi che ha e i rituali che mette in atto fanno parte di un disturbo chiamato ossessivo compulsivo: DOC. Per far capire meglio cosa sia il DOC usa la metafora per i virus del computer.

Il doc come un virus di un computer: esempio di conversazione

Genitore:

“Oggi ti parlerò del disturbo ossessivo compulsivo più comunemente chiamato DOC. Proviamo a immaginare che il DOC sia il virus di un computer. Cosa fa un virus una volta entrato in un computer?”

Bambino:

“Beh... il virus può rovinare il computer. Alcuni programmi potrebbero non funzionare bene, ma potrebbe anche rompere l'intero computer”

Genitore:

“Esatto. Adesso immagina il tuo problema esattamente come un virus di un computer che però si trova nel tuo cervello. Può rovinare alcuni programmi oppure alcune volte può arrivare a spegnerlo, proprio come fa con un pc.

Per esempio, a volte tu ti lavi e rilavi le mani un sacco di volte: questo succede quando il virus DOC rovina un programma. Altre volte invece non vuoi uscire di casa per quanto sei ansioso: ecco di nuovo il virus DOC in azione.

Fai conto che i tuoi pensieri siano musica: il virus del DOC alza il volume dei tuoi pensieri fino a un volume davvero troppo alto per il tuo cervello e tu riesci a sentire solo quello che quei pensieri ti dicono. Quindi insieme lavoreremo per sbarazzarci di questo virus informatico DOC. Cosa ne pensi?”

Step 3

Incoraggiare il bambino a smettere di cercare rassicurazioni

I genitori sono sia per i bambini sia per gli adolescenti le figure principali a cui chiedere informazioni sul mondo. Ecco perché è così naturale che si rivolgano a voi nei momenti più difficili. Chiedere rassicurazioni serve ai bambini per capire che la situazione in cui si trovano non è poi così pericolosa come la percepiscono, e li aiuta a gestirla nel modo più efficace possibile (cosa fare o dire). Ma alcuni bambini e adolescenti hanno bisogno di chiedere rassicurazioni molte volte, anche per la stessa situazione. La rassicurazione diventa così una vera e propria strategia per affrontare le difficoltà. Infatti i bambini che soffrono d'ansia molto spesso chiedono delle rassicurazioni da parte dei genitori così da essere sicuri al 100% che tutto quello che stanno facendo o che sta succedendo è giusto o a posto. I genitori trovano tutto questo molto faticoso e frustrante.

Ecco alcuni dei più comuni esempi di richiesta di rassicurazioni:

- Sei sicuro di aver bloccato tutte le porte (per esempio in macchina)?
- Dimmi un'altra volta che sono una brava bambina
- Ti sei lavata le mani prima di cucinare? Sei sicura?
- Chiamare più volte dal telefono della scuola mamma e papà per sapere che stiano effettivamente bene
- Chiedere a mamma e papà di controllare e ricontrollare i compiti fatti a casa così da essere sicuri che non ci siano errori

Ma qual è il problema nel dare delle rassicurazioni ai propri figli?

Molti genitori sanno quanto sia stancante dare continuamente delle rassicurazioni ai propri figli! Dare spesso delle rassicurazioni fa sì che i vostri figli diventino un pozzo senza fondo: non importa quante volte li abbiate rassicurati, loro ne vorranno sempre di più! È come un circolo vizioso: più si rassicura il bambino più lui ne avrà bisogno e ve ne chiederà, creando una sorta di dipendenza.

Rassicurare è perciò una soluzione che noi chiamiamo “soluzione cerotto”: allevia l'ansia solo momentaneamente ma in realtà non fa altro che alimentarla, perché mantiene il problema a lungo termine.

Continuare a rassicurare i vostri bambini dà loro il messaggio che effettivamente si trovano in una situazione di pericolo, tale da dover chiedere aiuto ed essere protetti da voi, quando invece non c'è nessun pericolo ma è solo l'ansia che porta a chiedere rassicurazioni.

Qual è la soluzione?

L'obiettivo è quello di guidare gradualmente i bambini a gestire l'ansia in modo sano e adattivo.

Per far questo è necessario che smettiate di rassicurare i vostri figli! Se il bambino smetterà di basarsi sulle rassicurazioni dei suoi genitori per affrontare l'ansia, acquisirà un senso d'indipendenza e di competenza.

Non deve sembrarvi crudele privare i vostri figli della rassicurazione che vi chiedono. Se volete davvero aiutarli a gestire la loro ansia nel lungo periodo, e non solo nell'immediato, allora dovete aiutarli ad apprendere una strategia più efficace. Esiste un modo per farlo senza che il bambino vi percepisca come indifferente ai loro bisogni.

Ecco cosa fare:

1.

Organizzare un piano

Prima di iniziare questo percorso con tuo figlio è necessario che tu abbia ben chiaro in mente su cosa andrai lavorare.

- Quali comportamenti vuoi cambiare? (esempio: ogni volta che mio figlio mi chiede se la casa è pulita non lo rassicurerò più)
- Tutta la famiglia deve essere d'accordo nel non rassicurare più il bambino. Se il bambino riceve rassicurazioni anche da un solo membro della famiglia la strategia non funzionerà

- Siate sicuri che il bambino abbia capito e sia d'accordo sul piano d'azione. Approfittate di un momento in cui non sia agitato per spiegare il vostro piano d'azione e perché lo fate:

“Faremo così perché l'ansia è una gran bugiarda e non dobbiamo più permetterle di prendersi gioco di te.

Dobbiamo fare in modo di non ascoltare più l'ansia quando ti dice di chiamare la mamma per sapere come sta. Il tuo compito sarà quello di fare i compiti da solo, anche se provi ansia, senza che io ti legga più volte la consegna; il mio compito sarà invece quello di aiutarti a combattere l'ansia dicendoti che la consegna la devi leggere da solo.

Questo è quello che prevede il nostro nuovo piano d'azione per combattere l'ansia, ok? Quando mi chiederai aiuto, io ti ricorderò che è l'ansia che si sta prendendo gioco di te, e che puoi fare da solo senza il mio aiuto.

Alla fine l'ansia rinuncerà a prenderti in giro e noi vinceremo.”

2.

Seguire il piano

Frasi utili da dire quando tuo figlio verrà a chiederti delle rassicurazioni

- Già conosci la risposta, a questa domanda non risponderò un'altra volta
- Anche se non fai i compiti assolutamente perfetti, cosa potrebbe succedere?
- Potrebbe succedere che fai un errore al compito in classe, cosa potresti fare per far fronte a questo problema?
- Sento che l'ansia sta salendo. Cosa potresti fare per abbassarla? Potresti fare qualche esercizio di rilassamento o magari pensare a qualcosa di positivo che ti possa aiutare?
- Cosa stai pensando in questo momento? Come potresti gestire questa situazione?
- Credo che non ci resta altra soluzione che aspettare e scoprire

3.

La domanda

Quando tuo figlio viene a chiederti una rassicurazione, non fare caso alla domanda. Una volta che avrà smesso di chiederti la rassicurazione, vai da lui e congratulati del fatto che ha smesso di domandarti se ha fatto bene.

Se la volta successiva ritornerà a chiederti rassicurazioni continua a non dare attenzione a questa richiesta.

Questa strategia è utile per fare capire al bambino che non deve aspettarsi una rassicurazione da voi, e che è quindi più vantaggioso non chiedere sempre la stessa cosa.

4.

Dare gratificazioni

Quello che si chiede al bambino è uno sforzo davvero difficile, per questo ogni volta che ci riesce è importante gratificarlo per gli sforzi fatti nel non chiedervi continue rassicurazioni, e quindi per essere stato in grado di gestire l'ansia in modo indipendente.

Ecco alcuni commenti positivi da poter dire al bambino:

- Bravo! Hai fatto un ottimo lavoro!
- Hai visto come sei stato bravo a gestire la tua ansia?
- Sono così fiero di te!

NB: nel momento in cui smettete di dare le rassicurazioni, il vostro bambino proverà verosimilmente molta ansia. Proverà molta frustrazione e sarà arrabbiato con voi ed è molto probabile che farà dei capricci. Tutto questo è assolutamente normale.

L'importante è che voi siate decisi e risoluti nel NON dare le rassicurazioni e non cediate se vedete i vostri figli arrabbiati con voi. Solo in questo modo smetteranno di chiedere continue rassicurazioni e cominceranno a gestire la loro ansia in un modo più efficace, indipendente e sano.

Step 4

Create la cassetta degli attrezzi del vostro bambino

La cosa più utile che possiate fare per i vostri bambini che soffrono d'ansia è quella di creare una cassetta piena d'attrezzi utili che possano usare per combattere le loro preoccupazioni e paure.

Strumento 1

Calmare l'ansia attraverso gli esercizi di respirazione

Quando il tuo bambino prova ansia il suo respiro cambia e diventa corto e veloce, esattamente come succede a noi adulti quando diventiamo ansiosi. Rallentare la respirazione aiuta il bambino a provare meno ansia e a dargli un maggior senso di controllo. Questo è un ottimo "strumento portatile" che i bambini possono usare in qualunque luogo e in qualunque momento provino ansia, soprattutto nelle situazioni in cui è solo. Ecco qui riportato brevemente come insegnare la tecnica del respiro al vostro bambino:

- Fate un respiro lento attraverso il naso (per circa 4 secondi)
- Trattenete il respiro per 1-2 secondi
- Espirate attraverso la bocca lentamente (almeno 4 secondi)
- Aspettate 2-3 secondi per fare un altro respiro (5-7 se si tratta di adolescenti)
- Ripetere la sequenza per 5 -10 respiri

Strumento 2

calmare l'ansia attraverso il rilassamento muscolare progressivo

Attraverso questi esercizi i vostri bambini impareranno a rilassarsi nei momenti di maggior ansia o stress.

Il rilassamento muscolare aiuterà inoltre a diminuire i sintomi fisici come il mal di stomaco o il mal di testa.

L'esercizio consiste nell'alternare la tensione e la distensione di diversi muscoli del corpo: in questo modo il bambino sperimenterà sul proprio corpo la differenza tra l'essere tesi e il sentirsi rilassati.

Strumento 3

Creare dei bigliettini di affrontamento con i vostri bambini: le coping card

Un modo efficace per gestire l'ansia dei vostri bambini è quello di creare insieme a loro dei biglietti di affrontamento (in inglese *coping card*), da portare con sé durante il giorno. Sono come dei post-it in cui si possono scrivere brevi frasi d'incoraggiamento o suggerimenti su cosa fare nel caso in cui si provi ansia. Sono degli strumenti portatili molto utili per combattere l'ansia. Ecco qui di seguito alcuni esempi generali di *coping card*:

- Ricordati che i sintomi fisici (mal di testa, mal di stomaco), sono solo ansia!
- Il nome che il bambino ha dato all'ansia: signor ansia, mostro, insetto cattivo...
- Ricorda che l'ansia non è pericolosa e non dura per sempre
- Affermazioni positive come: posso farcela!
- Ricorda che puoi utilizzare delle strategie utili come per esempio gli esercizi di respirazione
- Frasi utilizzate in precedenza dai vostri bambini per calmarsi

Come costruire le *coping card*:

Coinvolgi tuo figlio

I bambini devono capire che le *coping card* sono effettivamente utili e strettamente personali. Saranno molto più propensi a usarle se anche loro avranno partecipato attivamente alla realizzazione. Non è quindi una buona idea pensarle e scriverle di vostro pugno e poi consegnargliele.

Crea un gioco di società

Creare le *coping card* non deve essere un lavoro di routine ma deve essere invece un momento divertente, che coinvolge tutta la famiglia, in cui ogni membro scrive una sua *coping card*. Inoltre non devono essere solo utili ma anche belle e divertenti. Create insieme a loro delle *card* che siano colorate, con forme diverse, vivaci e luminose.

Ricorda di gratificare tuo figlio

Ricordate di gratificare e lodare sempre i vostri bambini quando riescono a gestire bene l'ansia o comunque ci hanno provato ma non sono ancora del tutto abili nel farlo.

Gratificare non significa solo usare delle belle frasi come, *"ottimo lavoro! Sono fiero di te!"*, ma vuol dire anche regalarli un sorriso, abbracciarlo, organizzare una bella gita con tutta la famiglia o fare anche un vero e proprio regalo se lo sforzo che il bambino ha fatto è stato davvero così intenso.

Strumento 4

Imparare a convivere con un po' di incertezza

I bambini ansiosi vivono tutto come incerto e un buon metodo per fermare questo vortice di preoccupazioni è proprio quello di aiutarli ad accettare di vivere con una percentuale d'incertezza, soprattutto in quei momenti in cui non sono sicuri di quello che potrà accadere. Come per ogni strumento utile per lavorare sulle paure, è necessario iniziare a utilizzarlo gradualmente. Ecco alcuni esercizi che i bambini possono fare:

- Portare a termine i compiti senza chiedere a nessuno della famiglia di rivederli
- Telefonare a un amico e chiedergli di venire a giocare a casa propria senza che questo sia stato prima preventivato
- Iniziare a fare quello che fino ad ora si è evitato; per esempio guardare il telegiornale nonostante la paura della guerra
- Commettere appositamente un piccolo errore nei compiti a casa così da non essere assolutamente perfetti
- Arrivare a scuola con alcuni minuti di ritardo
- Fare una chiacchierata con un compagno a scuola senza averlo preventivato prima
- Rispondere "non lo so" a una domanda della maestra
- Guardare per alcuni secondi fuori dalla finestra mentre la maestra spiega

È molto importante preparare i vostri bambini. Il fatto che, molto probabilmente, proveranno ansia nel fare questi esercizi è assolutamente normale!

Se si vuole combattere l'ansia è normale provarne un po' all'inizio.

È inoltre fondamentale gratificare e lodare il bambino: gli si può far un complimento, aumentare il tempo che può trascorrere davanti alla tv, cucinare il piatto preferito.

Premiare anche i tentativi non riusciti di contrastare le paure: dopo tutto è un duro lavoro combattere contro l'ansia!

Strumento 5

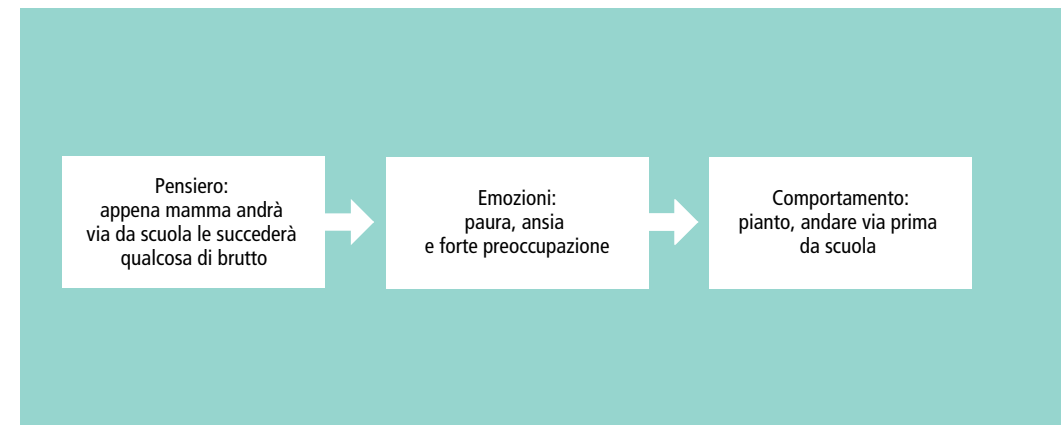
Stop e pensieri realistici

I pensieri dei bambini e dei ragazzi che soffrono d'ansia sono spesso irrealistici, improbabili e quando sono molto preoccupati, difficilmente riescono a riconoscerli come tali.

Ad esempio, se mamma e papà tendono a tardare, i bambini sono preoccupati che sia avvenuto un incidente stradale mortale in cui sono rimasti coinvolti entrambi i genitori. Inoltre i bambini ansiosi tendono anche ad avere dei pensieri disfunzionali negativi su se stessi, come ad esempio: *sono stupido, non piaccio a nessuno, finirò per restare solo, sbaglierò il compito...*

È molto importante che i bambini capiscano il legame che c'è tra pensieri ansiosi, emozioni negative e comportamenti disfunzionali:

Situazione: primo giorno di scuola



Ecco come fare

Spiegate ai bambini cosa sono i pensieri

*“Tutti quanti abbiamo pensieri sulle cose.
I pensieri sono parole che diciamo a noi
stessi, senza dirle ad alta voce.
Le altre persone non possono sapere quello
che stai pensando a meno che non tu non
glielo dica.
Noi abbiamo i pensieri in qualsiasi
momento della giornata e per questo non
ci facciamo molto caso, loro appaiono
così, in modo del tutto automatico!
Proviamo allora a rallentare il nostro
flusso di pensieri e proviamo a dargli
un po' di attenzione!”*

Aiutateli a capire quali sono i pensieri che fanno provare ansia

Per capire quali siano i pensieri che portano i bambini a provare ansia è utile fare loro queste domande:

- Che cosa ti fa sentire paura?
- Che cosa temi che accadrà e cosa ti fa preoccupare?
- Cosa ti aspetti che accada di brutto in questa situazione?

Fai capire al tuo bambino che il solo fatto di pensare una cosa non rende quella cosa reale! Il pensare, ad esempio, che l'ascensore si rompa mentre lui sta dentro non implica che succederà veramente, anche se il bambino prova paura come se stesse per accadere sul serio. Se però il bambino non è in grado di esplicitare verbalmente i suoi pensieri ansiogeni e le sue preoccupazioni, non forzatelo. Fate attenzione se in futuro esplicherà delle preoccupazioni legate all'ansia e segnatele.

Insegnate che ciò che pensiamo influisce su come e cosa sentiamo

Spiegate ai vostri bambini che quando ci aspettiamo che accadano cose brutte ci sentiamo ansiosi: ciò che pensiamo influisce (o controlla) su come ci sentiamo. Usate l'esempio del cane.

“Sei in un parco a fare una passeggiata e vedi un cane: se pensi che il cane sia calmo ti senti rilassato, ma se pensi che questo cane sia feroce e possa morderti cominci a provare paura. È vero?”

Trasformate i pensieri inutili in pensieri utili

Per prima cosa spiegate la differenza tra pensieri utili e pensieri inutili:

“Migliaia di pensieri attraversano la nostra testa ogni giorno. Alcuni di questi sono pensieri utili, e altri sono pensieri inutili. Un pensiero utile ci fa sentire fiducioso, felice e coraggioso. Un pensiero inutile ci fa sentire preoccupato, nervoso, o triste. Riesci a pensare a qualche esempio di pensiero utile e inutile?”

Una volta capita la differenza dite al vostro bambino di immaginare una situazione passata, meglio se è una situazione in cui ha provato incertezza e chiedete:

“In quella situazione quali sono stati i tuoi pensieri inutili? E i tuoi pensieri utili?”

Per rendere più efficace l'esercizio utilizzate una tabella come quella riportata qui di seguito.

Per ogni situazione analizzata, create insieme al bambino una *coping card* sui pensieri utili che sono venuti fuori dall'esperienza presa in esame. Durante questo esercizio è molto importante che i bambini capiscano che è assolutamente normale avere delle preoccupazioni e provare emozioni spiacevoli e che proprio per questo bisogna accettarle. Sottolineare al bambino come non esiste un solo modo di pensare e di sentire, ma ce ne sono diversi.

Utilizzando differenti modi di pensare a una stessa situazione possiamo sperimentare un abbassamento dell'ansia.

Situazione

Pensieri inutili

Pensieri utili

Un gruppo di bambini mi guarda e ridacchia

Oh no, stanno ridendo di me!
Sembro così stupido!

Stanno probabilmente ridendo di una cosa simpatica proprio mentre passavo di lì

Non ho nessuna prova che stiano veramente ridendo di me!

Usate la tabella dello “stop”

(solo con bambini più grandi)

1. Fai attenzione ai segni dell'ansia (Scared)
2. Fai attenzione ai pensieri ansiosi (Thoughts)
3. Trova possibili pensieri utili alternativi (Other)
4. Congratulati e fanne tesoro per le prossime volte (Praise)

Per rendere più efficace l'esercizio utilizzate una tabella come quelle riportata qui di seguito:

Adesso prova a usare la tabella dello STOP anche con tuo figlio.

All'inizio compilate la tabella insieme e provate a farlo anche più di una volta al giorno per i primi due giorni.

Una volta che siete sicuri che ha capito, chiedetegli di compilare la tabella da solo lavorando su una situazione in cui ha provato paura.

Con l'esercizio, i passaggi della tabella diventeranno automatici e non ci sarà più bisogno di scrivere.

Ricorda sempre che il bambino va premiato per lo sforzo fatto: non è un gioco facile lavorare sulle proprie paure!

Emozioni/sensazioni fisiche (Scared)	Pensieri inutili (Thoughts)	Pensieri utili (Other)	Lodi e futuro (Prise)
Palpitazioni	Sto per vomitare e mia madre non è qui ad aiutarmi	Posso chiedere di andare al bagno e fare i miei esercizi di respirazione	Ottimo lavoro! Per le prossime volte ricorda di riutilizzare la tabella dello STOP.
Male allo stomaco		Posso bere un bicchiere d'acqua	
Tremore alle gambe			Per la prossima volta mi ricorderò che la sensazione di panico non dura per sempre e che un bicchiere d'acqua aiuta a stare meglio.

Step 5

Crescete coraggiosi

I progressi dei vostri bambini sono il frutto di un lavoro lungo e difficile. Se doveste riscontrare dei miglioramenti voi e il vostro bambino meritereste davvero tanti complimenti! Imparare a gestire l'ansia è tutta una questione di esercizio: il bambino ha bisogno di “mantenersi in forma” e “praticare regolarmente le sue abilità”.

Tutto quello fin qui descritto deve diventare una abitudine, soprattutto quando il bambino starà meglio e avrà raggiunto i suoi obiettivi.

Non scoraggiatevi se i vostri figli riporranno di tanto in tanto dei vecchi comportamenti. Ciò potrebbe verificarsi in momenti più stressanti o in periodi in cui sono in atto dei cambiamenti.

È assolutamente normale che ciò avvenga, questo implicherà soltanto il riaprire la cassetta degli attrezzi e riutilizzarne qualcuno.

Ricordatevi che affrontare l'ansia è un processo permanente.

Suggerimento: ogni tanto, ricordate al vostro bambino cosa non era in grado di fare prima di imparare ad affrontare l'ansia. Può essere molto incoraggiante per vostro figlio capire quanta strada ha percorso e fin dove è arrivato.

Per questo potrebbe essere utile creare un grafico su cui registrare tutti i successi ottenuti e poterli così monitorare nel tempo.

Bibliografia

- Berg, C., Rapoport, J., Whitaker, A., Davies, M., Leonard, H., Swedo, S., et al (1989). Childhood obsessive compulsive disorder : a two-years prospective followup of a community sample. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 28, 528-533.
- Boldizar, J.P., (1991). Assessing sex typing and androgyny in children : The Children's Sex Role Inventory. *Developmental Psychology*, 27 (3), 505.
- Broeren, S., & Muris, P., (2009). The relation between cognitive development and anxiety phenomena in children. *Journal of Child and Family Studies*, 18 (6), 702-709.
- Buss, A. H., & Plomin, R., (1975). *A temperament theory of personality development*. New York: Wiley-Interscience.
- Buss, A. H., & Plomin, R., (1984). *Temperament : early developing personality traits*. Hillsdale, NJ : Erlbaum.
- Celi, F., Fontana, D., (2010). *Psicopatologia dello sviluppo : storie di bambini e psicoterapia*. Milano: McGraw Hill Comapnies.
- Clark, L.A., & Watson, D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression : Psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 316-336.
- De Bolle, M., & De Fruyt, F., (2010). The Tripartite model in childhood and adolescence : Future directions for developmental research. *Child Development Perspectives*, 4 (3), 174-180.
- Derryberry, D., & Rothbart M.K. (1984). Emotion, attention, and temperament. In C. Izard, J. Kagan, & R. Zajonc (Eds.). *Emotion, cognition, and behavior* (pp. 132-168). Cambridge, UK : Cambridge University Press.
- Eley, T. C., Bolton, D., O'Connor, T. G., Perrin, S., Smith, P., & Plomin, R. (2003). A twin study of anxiety-related behaviours in pre-school children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 44 (7), 945-960.
- Feehan, M., McGee, R., & Williams, S.M. (1993). Mental health disorders from age 15 to age 18 years. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 32, 1118-1126.
- Ferdinand, R. F., & Werhulst, F. C. (1995). Psychopathology from adolescence into young adulthood : an 8 year follow-up study. *American Journal of Psychiatry*, 152, 586-594.
- Hallett, V., Ronald, A., Rijdsdijk, F., & Eley, T. C. (2009). Phenotypic and genetic differentiation of anxiety-related behaviours in middle childhood. *Depression and Anxiety*, 26 (4), 316-324.

- Kessler, R.C., Avenevoli, S., Costello, J., Georgiades, K., Green, J.G., Gruber, M.J., ET AL. (2012). Prevalence, persistence and sociodemographic correlates of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication Adolescent Supplement. *Archives of General Psychiatry*, 69, 372-380.
- Kessler, R. C., Avenevoli, S., McLaughlin, K. A., Green, J. G., Lakoma, M. D., Petukhova, M., et al. (2012). Lifetime comorbidity of DSM-IV disorders in the US National Co-Morbidity Survey Replication Adolescent Supplement (NCS-A). *Psychological medicine*, 42, 1997-2010.
- Langley, A. K., Bergman, R. L., McCracken, J., Piacentini, J. C. (2004). Impairment in childhood anxiety disorders: preliminary examination of the Child Anxiety Impact Scale-Parent Version. *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology*, 14, 105-141.
- Mash, E.J., & Barkley, R.A., (2014). *Child Psychopathology Third Edition*. New York : Guilford Publication, Inc.
- Merikangas, K.R., He, J., Burstein, M., Swanson, S.A., Avenevoli, S., Cui, L. et al. (2010). Lifetime prevalence of mental disorders in US adolescents: Results from the National Comorbidity Study Replication-Adolescent Supplements (NCS-A). *Journal Of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 49, 980-989.
- Muris, P., Meesters, C., & Knoop, M. (2005). The relation between gender role orientation and fear and anxiety in nonclinic-referred children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34 (2), 326-332.
- Neal, J. A., & Edelmann, R. J. (2003). The etiology of social phobia: toward a developmental profile. *Clinical Psychology Review*, 23, 761-786.
- Ogliari, A., Citterio, A., Zanoni, A., Fagnani, C., Patriarca, V., Cirrincione, R., et al, 2006. Genetic and environmental influences on anxiety dimensions in Italian twins evaluated with the SCARED questionnaire. *Journal of Anxiety Disorders*, 20 (6), 760-777.
- Ogliari, A., Spatola, C. A., Pesenti-Gritti, P., Medda, E., Penna, L., Stazi, M. A., et al. (2010). The role of genes and environment in shaping co-occurrence of DSM-IV defined anxiety dimensions among Italian twins aged 8-17. *Journal of Anxiety Disorders*, 24 (4), 433-439.
- Ranta, K., Kaltiala-Heino, R., Koiwisto, A. M., Tuomisto, M.T., Pelkonen, M., & Marttunen, M. (2007). Age and gender differences in social anxiety symptoms during adolescence: The Social Phobia Inventory (SPIN) as a measure. *Psychiatry Research*, 153 (3), 261-270.
- Rothbart, M.K., (1989). Biological processes in temperament. In G.A. Kohnstamm, J. E. Bates, & M.K. Rothbart (Eds.) *Temperament in childhood* (pp.77-110). New York :Wiley
- Thomas, A., & Chess, S. (1985). The behavioural study of temperament. In J. Strelau, F. H. Farley, & A. Gale (Eds.), *The Biological Basis of Personality and Behaviour : vol. 1. Theories measurement techniques and development* (pp. 213-225). Washington, DC : Hemisphere.
- Weems, C. F., & Costa, N. M. (2005). Developmental differences in the expression of childhood anxiety symptoms and fears. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 44 (7), 656-663.



Istituto A.T.BECK

Terapia Cognitivo - Comportamentale

Direttore

Dott.ssa Antonella Montano

antonellamontano@istitutobeck.it

piazza San Bernardo 109, 00187 Roma

telefono 06 4819817

fax 06 4828665

via Gioberti 54, 00185 Roma

telefono 06 44703820

fax 06 49382241

www.istitutobeck.com