

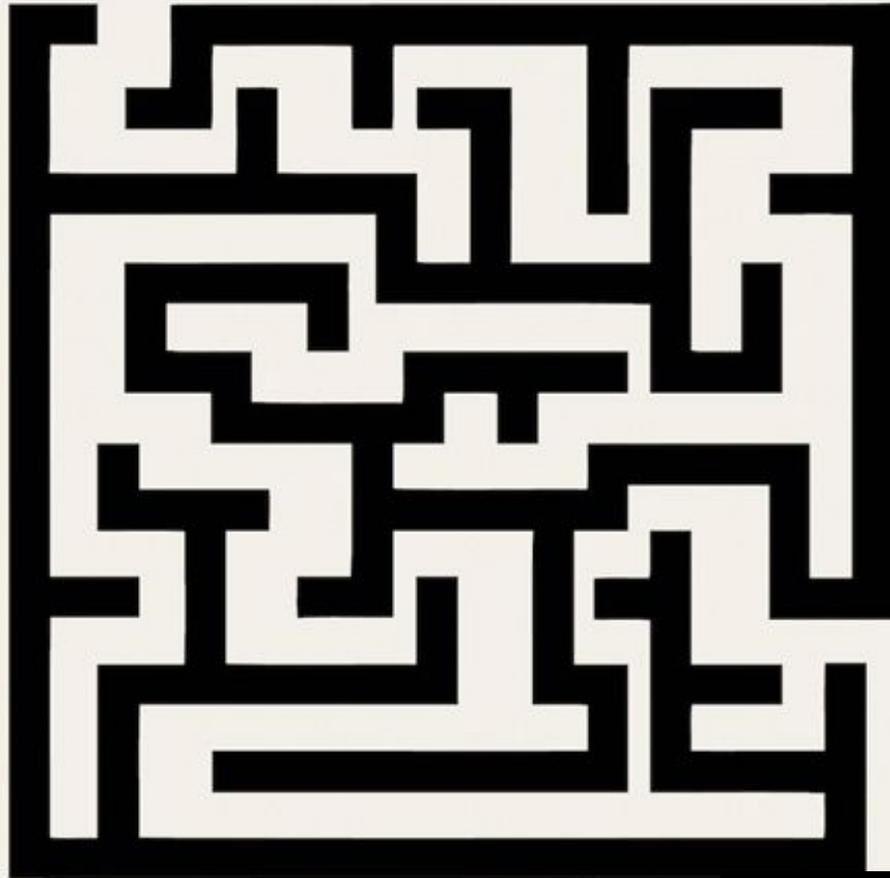
LE ANSIE DEGLI ADULTI E LA LORO GESTIONE al tempo del Coronavirus



... sottotitolo....

...l'unica persona in grado di salvarti sei tu. Non ti serve nessuna armatura perché tu, dentro di te, possiedi tutta l'energia necessaria per afferrare la vita ed ottenere ciò che ti è utile. Non avere paura. Abbi fiducia in te.

PAURA



DEVO
TROVARE
UNA VIA
D'USCITA



[Questa foto](#) di Autore sconosciuto è concesso in licenza da [CC BY-NC-ND](#)

DISTURBI DA PANDEMIA

- Disturbi da stress e ansia
- Problemi del sonno
- Depressione
- Paura di morire /paura del contagio
- Disturbi legati all'isolamento e al distanziamento
- Crisi della coppia /violenze intrafamiliari
- Divisioni sociali

DEFINIZIONI

PAURA = risposta emotiva a minaccia imminente

lotta/fuga

ANSIA = anticipazione di minaccia futura

prudenza/evitamento



I PROBLEMI

- Diminuzione del senso di sicurezza
- Diminuzione capacità previsionale
- Senso di impotenza
- Limitazione delle libertà individuali
- Paura di morire
- Paura di contagiare
- Paura di essere contagiati
- Disagio da distanziamento



Questa foto di Autore sconosciuto è concesso in licenza da [CC BY-NC-ND](#)



CONTRO L'ANSIA = reagire

- ❖ Pensare positivo
- ❖ Progettare
- ❖ Fare
- ❖ Aiutare
- ❖ Mantenere contatti sociali
- ❖ Mindfulness
- ❖ Sperare

STRATEGIE

CONTRO LA PAURA = conoscere

«Di fronte a tutto questo, io provo a far qualcosa. L'unico rimedio, in qualsiasi situazione, anche nella più sciagurata, è provare ad agire contro.» (Joyce Lussu)



SPERANZA

Spes /spa = Tendere verso un miglioramento, a partire da una condizione di malessere, frustrazione, insoddisfazione, anche paura e angoscia

Speranza = *forza vitale dinamica multidimensionale caratterizzata da un'aspettativa fiduciosa, ma incerta, di raggiungere un bene futuro che, per la persona che spera, è realisticamente possibile e personalmente significativo*

ATTRIBUTI DELLA SPERANZA

- 1) Aspettative positive: speranza di un domani migliore
- 2) Qualità personali: forza interiore, approccio alla vita volto a risolvere i problemi e a raggiungere obiettivi
- 3) Obiettivi: fissare e raggiungere obiettivi di breve termine
- 4) Spiritualità
- 5) Assistenza a se stessi e agli altri
- 6) Relazioni interpersonali ricche di affetto
- 7) Rassegna della propria vita: riconoscere gli obiettivi raggiunti e i contributi dati per migliorare la vita propria e degli altri.

PER RINFORZARE LA SPERANZA

Che tipo di
relazione ho
con la mia
quotidianità?
E come la
vivo?

Ho una
buona
forza
interiore?

Che cosa sto
cercando di
fare affinché
questo si possa
realizzare?

Posso
ricordare
tempi
felici e
gioiosi?

Lo desidero
veramente?
Mi
interessa?

Mi sento di
dare e
ricevere
cura/amore
?

In che modo
posso
prendermi cura
del mio
benessere?

Che cosa
significa per
me stare
bene?





GRAZIE PER L'ATTENZIONE
