

EFFETTI POST PANDEMICI SUI BAMBINI IN ETA' SCOLARE: IMPATTO PSICOLOGICO E COMPORTAMENTALE.

La recente pandemia da Covid-19 ha cambiato improvvisamente la quotidianità della popolazione globale, a seguito della necessità di confinare i cittadini per abbassare il numero di contagi. Tutto ciò ha messo alla prova la nostra capacità di adattamento, non solo per le numerose limitazioni della libertà personale e la necessaria riorganizzazione della routine quotidiana, ma anche a seguito della quantità di informazioni, spesso contrastanti e fuorvianti, che giungevano nelle nostre case attraverso i mezzi di comunicazione, rendendo il momento storico particolarmente critico per la vita sociale ed emotiva.

Mi piacerebbe partire dalla definizione di "Salute Mentale" che l'Organizzazione Mondiale della Sanità offre, intesa come uno stato di benessere emotivo e psicologico nel quale l'individuo è in grado di sfruttare le sue capacità cognitive ed emozionali, esercitare la propria funzione all'interno della società, rispondere alle esigenze quotidiane della vita di ogni giorno, stabilire relazioni soddisfacenti con gli altri, partecipare in maniera costruttiva ai mutamenti dell'ambiente, adattandosi alle condizioni esterne e ai conflitti interni.

Condizioni, queste, che con la diffusione del Covid sono tutte venute meno a causa della necessaria e improvvisa rimodulazione delle abitudini dettate dall'esigenza di ridurre i contatti e con essi i rischi di diffusione dell'infezione.

Da diversi studi epidemiologici è emerso che se l'impatto diretto della malattia da Covid su bambini e adolescenti è risultato piuttosto basso rispetto agli adulti, almeno nella fase iniziale della pandemia, lo stesso non si può dire per l'impatto psicologico.

Le misure restrittive per il contenimento dell'infezione hanno rivoluzionato la vita dei bambini, pensiamo alla drastica chiusura delle Scuole, la routine scolastica è un meccanismo importante che permette ai giovani di organizzarsi e mai come negli ultimi due anni ci siamo resi conto di quanto importante sia andare a scuola. A tutto ciò si aggiunge la precarietà delle informazioni dell'intero sistema (si rientra/non si rientra, Dad sì/ Dad no.....) o ancora all'assenza di attività ricreative, ludiche e sportive, alla riduzione di attività ambulatoriali e consulenziali dedicate ai minori con patologie croniche e/o acute non legate al Covid.

Com'è noto, la costruzione dell'identità in età infantile è fortemente influenzata da fattori psicosociali quali abitudini familiari, comportamenti ripetitivi, routine.

Quarantene e isolamenti fiduciosi hanno portato a respirare un clima di ansia e di paura a causa della perdita delle proprie abitudini.

L'aumento della propensione all'isolamento con il conseguente rinchiudersi in camera facendo ricorso a internet per impiegare il tempo, la mancanza di contatti fisici e scambi di idee con i pari o con le figure di riferimento, ha determinato un fattore di rischio facendo aumentare i conflitti in famiglia.

Nei bambini e nei ragazzi di età compresa tra 6 e 18 anni, i disturbi più frequenti hanno riguardato la componente somatica, basta pensare ai disturbi d'ansia, del sonno e dell'alimentazione, all'aumento di sintomi depressivi, ai problemi comportamentali e alle regressioni, senza trascurare l'aumento di instabilità emotiva con irritabilità e sbalzi del tono dell'umore.

Il livello di gravità dei comportamenti dei bambini e dei ragazzi correla in maniera significativa con il grado di malessere circostanziale dei genitori. All'aumentare dei sintomi o comportamenti suggestivi di stress conseguenti alla condizione di covid nei genitori, si registra un aumento di disturbi comportamentali e della sfera emotiva nei bambini e negli adolescenti.

Da qui la necessità di:

- Mettere in atto percorsi di supporto psicologico alle famiglie e ai bambini, fornendo un aiuto nella fase acuta della pandemia riducendo i rischi di sintomatologie post-traumatiche perduranti nel tempo, a tutela del benessere mentale della popolazione.
- Garantire i diritti educativi degli studenti in quarantena individuale o delle classi in quarantena collettiva, monitorando attentamente il modo in cui le Scuole si organizzano per rispondervi in ottemperanza alle linee guida per la didattica digitale integrata, per evitare disomogeneità interpretative e pratiche a danno degli studenti.
- Valutare, sempre in caso di quarantena, le difficoltà di uno o entrambi i genitori ad assicurare la loro presenza a scapito delle proprie attività lavorative.
- Promuovere nelle Scuole una partecipazione attiva dei genitori, non solo nel rispetto alle norme preventive, ma sui modelli organizzativi e didattico che si mettono in campo.
- Prevedere nelle Scuole un presidio capace di prevenire, promuovere e tutelare salute e benessere degli studenti, che faccia anche da ponte con i servizi del territorio, ma che sia in grado di dare loro un sostegno non solo nella fase acuta della pandemia. Al suo interno potrebbero esserci varie figure di professionisti sanitari a disposizione di bambini e adolescenti, di insegnanti e genitori per elaborare cosa è successo durante il lockdown.
- Azioni volte a promuovere e supportare il ruolo genitoriale e di quanti sono impegnati nella crescita delle giovani generazioni.

Bisogna riconoscere ed ammettere che tutto ciò non è di facile attuazione viste le difficoltà in cui il sistema sanitario e dell'istruzione si muovono nel nostro Paese, ma risulta doveroso, almeno, prenderne consapevolezza per poter progettare, pianificare ed attuare adeguati piani di intervento a favore dell'intero sistema sociale.