

Come preservare l'equilibrio mentale dei figli durante la pandemia

Durante questi tempi incerti e difficili, ci si può sentire preoccupati per la salute mentale e il benessere dei figli di ogni età, specialmente per via del fatto che la pandemia persiste nel tempo. Molti bambini e giovani hanno avuto difficoltà nell'adattarsi ai cambiamenti avvenuti negli ultimi mesi a causa della COVID-19. Si potrebbe quindi notare che di tanto in tanto un/a figlio/a sembri preoccupato/a, triste, solo/a o instabile. Possono essere confusi o arrabbiati per le continue interruzioni delle normali attività, o delusi per aver perso qualcosa che stavano aspettando con ansia da molto tempo. Molti studenti sono preoccupati per la perdita di parti importanti dell'insegnamento impartito a scuola, e guardano nervosamente a quanto quest'anno scolastico potrebbe riservare loro. Sono sentimenti comprensibili in questo momento incerto.

Sappiamo inoltre che alcuni studenti, famiglie e/o caregiver hanno avuto notevoli difficoltà e subito perdite durante la pandemia. Forse per Suo/a figlio/a è stata più dura che per altri e Lei si chiede se tutto va bene.

Come può aiutare Suo/a figlio/a a mantenere una buona salute mentale con l'evolversi della pandemia? Come accorgersi se il/la figlio/a sia in preda a disturbi di salute mentale che richiedono un'assistenza maggiore? EccoLe alcune risposte che abbiamo preparato a queste domande.

[In caso di urgenza](#)

A volte potrebbe necessitare di aiuto. Nel caso Lei o una Sua conoscenza vi troviate in un'emergenza relativa alla salute mentale o all'uso di stupefacenti, contattate una linea di crisi, chiamate un'ambulanza o recatevi al pronto soccorso dell'ospedale locale. Anche in questi tempi insoliti, è importante ottenere l'aiuto immediato di cui si ha bisogno, e ci sono persone pronte e disponibili a fornire tale aiuto.

NB: Chi visita un pronto soccorso dovrebbe essere pronto/a a sottoporsi ai test per la COVID-19 nel quadro delle procedure di operazioni standard in questo periodo. Le verrà chiesto di portare una mascherina. Cerchi di mantenere la calma, sappia che si tratta solo di una pratica standard e che si tratta di un esempio delle cure prodigate dai professionisti premurosi.

Se non si è sicuri che si tratti di un'emergenza, o se si tratta semplicemente di parlare della situazione, contattate Telehealth Ontario all'1-866-797-0000, o la linea di soccorso (distress line) o il team mobile di crisi nella Sua zona. Vedere l'elenco di seguito per ulteriori numeri.



Centro risorse salute mentale per i giovani

Abbiamo un'intesa con Jack.org e Kids Help Phone per un centro online di [risorse per la salute mentale relative alla COVID-19 per i giovani](#) per aiutarli a prendersi cura di se stessi e degli altri. Per favore, lo faccia sapere a tutti i giovani che conosce.

Domande e risposte

[Come mantenere mentalmente sani i figli durante la pandemia di COVID-19?](#)

Come genitori/tutori e membri della famiglia, la cosa migliore che possiamo fare è comunicare con i nostri figli ed essere pazienti e comprensivi.

Abbiamo preparato i seguenti suggerimenti per darLe delle idee da considerare. Certo, conosce meglio i Suoi figli, e quindi consideri questi suggerimenti in base alla Sua situazione familiare.

Per i più piccoli

- **Mantenere la calma.** I bambini si rivolgono a noi per sapere come rispondere in caso di situazioni stressanti. Si ricordi che la Sua calma aiuta i suoi figli a rimanere calmi. Pensi alla gestione dello stress in questione (parlare con amici o un anziano di un gruppo, fare una passeggiata, concentrarsi sul senso di gratitudine, ecc.) in modo da potersi trovare nelle migliori condizioni per sostenere i figli. Se si sente sopraffatto/a o estremamente preoccupato/a, si fermi, respiri un attimo, ed in seguito parli ai figli.
- **Semplificare.** La pandemia, le relative restrizioni alla salute pubblica e i casi di razzismo, oppressione e la perdita di attività regolari possono sembrare opprimenti e complessi. Siamo bombardati contemporaneamente da molteplici informazioni. Può aiutare i figli suddividendo tali dati in parti più facilmente digeribili e concentrandosi sulle cose più importanti per loro. Per esempio può ricordare loro che sono al sicuro, spiegando che annullamenti e variazioni di piani in atto servono per aiutare loro e gli altri contro il virus, dicendo loro che lavandosi le mani regolarmente e il portando la mascherina aiutano tutti, ecc. Pure l'uso di un linguaggio per aiutarli a capire la situazione, che può ripetere con calma, può aiutare.
- **Ascoltare.** Lasci che i figli s'esprimano su come si sentono. Riconosca le loro emozioni e dia loro un nome. Può dire: *"Sì, vedo che sei preoccupato/a"* oppure *"capisco perché t'arrabbi perché non puoi vedere la nonna in questo momento"*. Alcuni bambini potrebbero non parlare facilmente dei loro sentimenti o conoscere i termini per l'identificazione dei diversi sentimenti. Nel caso notasse



un comportamento diverso dal solito, può dire: *"Mi chiedo se ti senti preoccupato/a o triste?"* e *"come potresti sentirti meglio?"*

- **Mantenere le informazioni adeguate all'età.** Risponda alle domande dei figli sulla pandemia e sulle relative restrizioni di salute pubblica nel modo più concreto possibile, assicurandosi che le risposte siano adeguate all'età. Vedere la [sezione risorse supplementari](#) di seguito per i link a fonti di dati relativi alla COVID-19. Consulti le comunicazioni del consiglio scolastico per conoscere i protocolli e le procedure di sicurezza nelle scuole.
- **Limitare l'esposizione.** Eviti di ascoltare o guardare le notizie sulla pandemia in presenza di bambini piccoli. Eviti di avere conversazioni da adulti sulle proprie preoccupazioni davanti ai bambini. Incoraggi i bambini più grandi a essere consapevoli dell'uso dei social media e a prendersi delle pause ogni tanto. Li aiuti a pensare in modo critico a ciò che stanno leggendo online, separando i miti dai fatti.
- **Cercare di mantenere una routine flessibile per i figli.** Durante le lezioni da casa, molte famiglie hanno usato un orario regolare, ma rilassato, relativamente alla sveglia, al coricarsi e forse anche ai pasti e agli spuntini. Potrebbe aver creato una routine e aver capito cosa funziona e cosa non funziona nella famiglia. Quest'anno scolastico potrà attingere a queste scoperte per sfruttarle al meglio in seguito.
- **Essere pazienti e comprensivi.** Potrebbe notare cambiamenti di comportamento nei bambini durante i periodi più stressanti sia per via della pandemia sia per altri fattori. I bambini reagiscono in modo diverso ai cambiamenti nella routine e allo stress. Possono sentirsi frustrati più facilmente, o più emotivi, o tornare a comportamenti osservati quando erano più piccoli. Cerchi di essere comprensivo con Suo/a figlio/a, poiché potrebbe aver bisogno di essere più rassicurato/a e calmo/a durante questo periodo.

Per gli adolescenti, oltre a vari suggerimenti già elencati, potrebbero essere utili i seguenti:

- **Essere pazienti e comprensivi.** Pensi a quando Lei stesso/a era adolescente e all'importanza dei rapporti sociali (che probabilmente lo sono tuttora!). Gli adolescenti ora si trovano con un numero inferiore di rapporti oltre al fatto che vari eventi sono stati annullati, il che può essere sconvolgente. Cerchi di mostrare pazienza e comprensione e di non minimizzare i loro sentimenti, e quindi ascolti, convalidi ed esprima compassione.
- **Incoraggiare l'equilibrio.** Alcuni adolescenti potrebbero rivolgersi a piattaforme di streaming, social media o giochi come distrazione durante la pandemia, il che era in un certo senso previsto, e Lei stesso/a avrà cercato le Sue distrazioni. Gli adolescenti possono anche sentirsi molto preoccupati per le prestazioni



scolastiche e trascorrere più tempo al computer imparando online o completando compiti. Tuttavia, troppo tempo davanti allo schermo può risultare in esiti negativi per la salute mentale. Fare delle pause è utile. Cerchi di incoraggiare abitudini di sonno regolari, un'alimentazione equilibrata e del tempo all'aperto quando possibile. Potrebbe uscire con Suo/a figlio/a per una passeggiata quotidiana, incoraggiare i giochi in comune o fare da mangiare insieme. Bilanciare il tempo davanti allo schermo con altre attività aiuta il benessere. Per ulteriori informazioni, consultare la scheda informativa [Aiutare i figli a gestire la tecnologia digitale \(Helping Your Child Manage Digital Technology\)](#).

- **Riflettere prima di esprimersi.** È molto probabile che ci sia stata un'eccessiva esposizione a questioni che suscitano emozioni profonde per via dell'abbondanza di notizie e discorsi sulla COVID-19 ed eventi inquietanti associati al razzismo e all'oppressione. Il non discutere tali questioni davanti ai figli può costituire per loro una benvenuta pausa. Allo stesso tempo è importante creare opportunità per riflettere sugli eventi attuali e discuterne. Per esempio molte famiglie hanno trovato del tempo per riflettere sulle tombe anonime di bambini in prossimità delle scuole residenziali in Canada e sul trauma e il dolore ad esse associate. Quando Suo figlio solleva questioni che lo preoccupano, crei lo spazio per esplorare i suoi pensieri e sentimenti e offra parole di sostegno che convalidino i suoi sentimenti.
- **Ascoltare e rassicurare quando possibile.** Alcuni adolescenti potrebbero essere preoccupati per la salute di amici e familiari, per la diffusione della pandemia a livello locale e globale o per il tempo perso in classe e l'incapacità di completare i corsi. Se esprimono preoccupazioni, li ascolti e cerchi di rassicurarli. Può parlare delle misure in atto per la protezione delle persone, della preparazione in famiglia, e del ritorno ad una vita normale nel futuro. Per gli adolescenti preoccupati per il tempo perso in classe e per il completamento dei corsi, li rassicuri che il personale scolastico comprende pienamente le loro preoccupazioni. Dite loro che giungeranno ulteriori informazioni e le esaminerete insieme.
- **Validare le emozioni dei figli.** Piuttosto che passare rapidamente a tentare di risolvere il problema, trovi il tempo di ascoltare Suo/a figlio/a per assicurarsi che abbia pienamente espresso i propri sentimenti. Li ascolti e li aiuti a esprimere a parole i loro sentimenti. Per esempio se Suo/a figlio/a indica di sentirsi triste e dà dettagli su ciò che lo infastidisce, potrebbe commentare dicendo qualcosa tipo: *"Sì, ha senso, ovvio che ti senti triste in questo momento, perché non puoi passare il tempo con i tuoi amici come prima, perché ti senti intrappolato/a a casa, e perché ti sei perso così tanto di ciò a cui tenevi"*. Dimostrare che Lei capisce davvero vi aiuta a progredire insieme.



Quali sono i segni che i miei figli potrebbero avere problemi di salute mentale?

A volte i cambiamenti nel comportamento o nelle emozioni sono un segno che gli studenti hanno bisogno di più sostegno alla loro salute mentale.

Ecco alcuni sintomi a cui prestare attenzione:

- Cambiamenti nel comportamento o nelle emozioni per esempio episodi di rabbia, momenti di depressione, senso di panico, che sembrano sproporzionati anche rispetto alle circostanze;
- Cambiamenti quotidiani che durano per quasi tutta la giornata;
- Cambiamenti che durano per un lungo periodo di tempo, per esempio oltre una settimana;
- Cambiamenti che sembrano interferire con la capacità di pensare, sentire o il funzionamento quotidiano dei figli, per esempio l'incapacità di svolgere attività altrimenti apprezzate, pianti più frequenti o interazioni coi genitori meno frequenti;
- I suoi figli Le dicono che si sentono molto tristi o ansiosi;
- Espressioni di pensieri di autolesionismo o comportamento suicidario da parte dei figli; in tal caso cercare immediatamente l'aiuto di un professionista della salute mentale (vedere i protocolli di emergenza già elencati e quelli di seguito);
- Potrebbe volere consultare il foglio informativo [L'osservazione di disturbi di salute mentale nei figli](#) oppure [CON CURA \(WITH CARE\) – come sapere se occorre preoccuparsi per la salute mentale ed il benessere dei figli?](#)

Come preservare l'equilibrio mentale dei figli?

Se è preoccupato/a per la salute mentale dei figli, il primo passo è parlare con loro. Ecco alcuni suggerimenti su [come dialogare con i propri figli](#) quando ritiene che si possa trattare di disturbi di salute mentale.

Se Le dicono qualcosa di preoccupante (per esempio il fatto di pensare al suicidio, di avere ansia opprimente, o dimostrano un comportamento autolesionista come il tagliarsi) li rassicuri che è contento/a che gliel'abbiano detto e che li aiuterà a trovare il professionista giusto con cui parlare, e sarà sempre lì al loro fianco.

La Children's Mental Health Ontario ha preparato [un elenco di suggerimenti per dialogare](#) con figli ansiosi per via della COVID-19



[Come accedere all'assistenza in termini di salute mentale per i miei figli?](#)

Se Lei o i Suoi figli state vivendo una situazione di crisi di salute mentale, chiami un'ambulanza o vada al pronto soccorso dell'ospedale locale.

Ogni consiglio scolastico dell'Ontario ha un leader per le questioni di salute mentale per fornire informazioni sui servizi locali che potrebbero essere disponibili. Può trovare tale [leader per la salute mentale sul nostro sito internet](#). Ecco altri suggerimenti.

- I bambini e gli adolescenti possono parlare con un consulente 24 ore su 24, 7 giorni su 7, chiamando Kids Help Phone al numero 1-800-668-6868 o inviando un SMS a CONNECT al 686868
- Controllare il sito web del consiglio scolastico locale per scoprire se i servizi di salute mentale vengono offerti tramite il consiglio scolastico durante questo periodo.
- Contattare il medico di famiglia per chiedere informazioni sui servizi locali a cui si potrebbe avere accesso
- Le agenzie per la salute mentale dei minorenni dell'Ontario (Children's Mental Health Ontario) sono aperte e forniscono sostegno virtuale e telefonico. Non è necessaria alcuna richiesta da parte del medico curante o tessera OHIP per accedere ai servizi. [Trova un tale centro nella tua comunità](#).
- La linea di assistenza [The Hope for Wellness Help Line](#) (1-855-242-3310) offre consulenza per la salute mentale e interventi in caso di crisi a tutte le popolazioni indigene del Canada
- La nazione Métis Nation of Ontario (MNO) offre una [linea per casi di crisi di salute mentale e per dipendenze 24 ore su 24](#) con assistenza culturalmente specifica per adulti, giovani e famiglie nell'Ontario sia in inglese sia in francese; si prega di chiamare l'1-877-767-7572.
- Il programma d'assistenza alla salute relativo alle scuole residenziali (Indian Residential Schools Resolution Health Support Program) dispone di una linea nazionale (National Indian Residential Schools Crisis Line, 1-866-925-4419) ... per crisi relative a tali scuole, che fornisce immediato sostegno emotivo agli ex studenti del sistema. È disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7.
- La linea di assistenza ai giovani neri [The Black Youth Helpline](#) (416-285-9944 o numero verde 1-833-294-8650)
- [Linea giovani LGBT](#) (SMS 647-694-4275) offre sostegno reciproco riservato e non giudicante tramite servizi telefonici, di SMS e di chat.
- [Trans Lifeline](#) (877-330-6366)
- Servirsi di [Ontario 211](#) per identificare i servizi disponibili in zona.
- Provare le [risorse di assistenza telefonica locale per bambini \(Kids' Help Phone Resources Around Me\)](#).
- Ulteriore [assistenza per la salute mentale degli studenti indigeni](#)





School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario