

Il *lockdown*, la lunga quarantena per la pandemia da COVID-19, ha costretto tutti, grandi e piccoli, a stare a casa, stravolgendo completamente il nostro modo di vivere: lavoro da casa laddove possibile, niente scuola, niente palestre, piscine, discoteche, serate con gli amici, pranzi e cene con i famigliari. Ci si è chiesti fin dai primi giorni con la chiusura di nidi, asili, scuole, come hanno reagito i bambini e gli adolescenti, strappati ad una quotidianità piena di impegni e relazioni e se tutto ciò avrà un seguito sul benessere psico-fisico di queste generazioni.

Ognuno di loro elaborerà questo periodo a modo suo, a seconda delle esperienze vissute. Qualcuno avrà perso un nonno, un parente, altri ricorderanno l'ansia vissuta tra le pareti di casa ed espressa dai volti e dalle conversazioni dei genitori. Altri ancora ricorderanno di non essere andati a scuola, di essere stati più tempo a casa con mamma e papà.

Da metabolizzare c'è davvero molto: l'interruzione delle normali attività, l'improvvisa separazione dagli amici, la paura del virus. E così le domande, i dubbi, le paure dei genitori su comportamenti mai avuti prima dai propri figli si sono rincorse negli ambulatori dei pediatri.



Teresa Mazzone
Pediatra di libera scelta

Paolo, 10 mesi, dall'età di 5 frequenta il nido, bambino tranquillo; la mamma racconta crisi di pianto inconsolabili, "è isterico", riferisce difficoltà alimentari e disturbi del sonno, mai avuti prima. Filippo, 3 anni, ha ripreso a farsi i bisognini addosso. Elsa, 8 anni, la mamma riferisce reiterate domande sulla morte, paura del buio, necessità di tornare a dormire nel lettone. Marta, 7 anni, ha paura alla sola idea che i genitori escano di casa. Andrea, 6 anni, è molto spaventato e teme che i compagni di scuola che non vede nel corso della quotidiana lezione online, solo perché la classe è suddivisa in due gruppi, siano morti per il coronavirus. Francesca, 12 anni, è apatica, sempre stanca, ha frequenti mal di testa.

Cosa abbiamo risposto a questi genitori preoccupati?

Ho letto in questi giorni che l'infezione da coronavirus è stato un contagio anche emotivo. La presenza del virus è stata accompagnata dalla trasmissione di una sensazione di paura ed incertezza diffusa che ha creato forti tensioni emotive. Ha scatenato in tutti, grandi e piccoli, forti emozioni come la rabbia, la paura, la tristezza, che rappresentano una risorsa preziosa per permettere di comunicare prima a noi stessi e poi anche agli altri come ci sentiamo e di cosa abbiamo bisogno.

Ad esempio, i bambini abbastanza grandi per seguire la notizia possono avere temuto la morte dei genitori. In questi casi è importante sapere accettare e riconoscere la paura, parlando di tutte le cose che si fanno in famiglia per rimanere in buona salute, ad esempio rimanere in casa fintanto che è stato necessario, indossare la mascherina per uscire di casa, mantenere la distanza di sicurezza e lavare spesso le mani per evitare i germi.

I genitori dei bambini più piccoli, più abitudinari e confortati dalla routine quotidiana, totalmente stravolta, hanno notato maggiori comportamenti di attaccamento e fenomeni di regressione, o gesti di auto-conforto come succhiarsi il pollice. I genitori dei bambini in età scolare, preadolescenti ed adolescenti, in molti casi hanno dovuto far fronte ad umore altalenante ed irritabilità.

Nel primo periodo di quarantena può darsi che siano stati gli stessi bambini a fornire ai genitori le motivazioni per affrontare giornate nuove, diverse dalle solite. Alcuni di loro sono riusciti ad affrontare le paure ricevendo dagli adulti di rife-

I bambini, gli adolescenti e il *lockdown*: **cosa è cambiato**

rimento informazioni il più possibile chiare, adatte all'età, rassicurazioni sulle condizioni di salute dei propri cari, spazi per esprimere le proprie emozioni, regolarità negli impegni della nuova quotidianità. I più fragili, soprattutto coloro che vivono una condizione di disabilità, possono avere mostrato una regressione, richiesto più attenzioni o manifestato sintomi ansiosi rilevanti. Con il prolungamento della quarantena, la situazione è diventata più complicata, soprattutto per gli adolescenti, tra i quali la situazione di deprivazione sociale si è fatta sentire in maniera più acuta. Tra le tante connotazioni negative, c'è stato anche il dato positivo di famiglie che sperimentando una nuova quotidianità ed avendo più tempo da passare in casa lo hanno usato per ricostruire relazioni in un contesto familiare più calmo.

Quali i possibili esiti ed a cosa/chi bisogna prestare particolare attenzione? La stragrande maggioranza di questi cambiamenti emotivi e comportamentali sopravvenuti nel corso della quarantena, in contesti familiari in cui il bambino, soprattutto se piccolo, è adeguatamente contenuto, si risolverà senza particolari sequele. Dobbiamo prestare invece molta attenzione alle situazioni in cui la fragilità della famiglia, incapace di contenere e sostenere il bambino in un momento particolare, potrebbe avere conseguenze nella sua traiettoria evolutiva e richiedere interventi specialistici, e tanta attenzione ai ragazzi laddove la reclusione possa aver portato ad un aumento della conflittualità in famiglia. ■



Pediatre e mamme

Questa foto è dedicata a tutte le pediatre mamme che in tempo di COVID-19 hanno continuato con dedizione e amore a prendersi cura dei loro piccoli pazienti. Pediatre, ma anche mamme, che tornando a casa, dopo il turno di lavoro, si sono dovute confrontare anche con la paura di abbracciare i propri figli. Grazie.

Jessica e sua figlia Nicole

Le domande dei genitori al pediatra di famiglia su comportamenti mai avuti prima dai propri figli

SIP, Ministero della Salute e Save the Children insieme per i bambini più fragili

Siglato il protocollo di intesa tra Ministero della Salute, Società Italiana di Pediatria (SIP) e Save the Children per realizzare interventi innovativi rivolti a bambini, adolescenti e alle loro famiglie, la cui condizione di vulnerabilità si è acuita a seguito dell'emergenza COVID-19, perché in condizione di povertà economica ed educativa e marginalizzazione sociale, nonché vittime o a rischio di abusi in ambito familiare. Il Protocollo prevede interventi, in presenza e online, da destinare ai bambini, alle bambine e agli adolescenti beneficiari durante l'estate del 2020 e in fase di post-emergenza, tra i quali attività di educazione sanitaria, educazione alla salute e a sani stili di vita, supporto psicosociale e sostegno nel contatto con la rete sociosanitaria territoriale. "Dopo il forzato isolamento le bambine, i bambini e gli adolescenti devono giocare, stare con gli amici, apprendere e nutrirsi in modo equilibrato e completo, tornando a una sana vita di relazione con adulti e coetanei", ha affermato la Sottosegretaria di Stato alla Salute Sandra Zampa. L'attività estiva serve anche a coinvolgere bambini e ragazzi in percorsi di educazione alla salute. "È fondamentale, come prevede questo importante Protocollo, promuovere sin da piccoli l'educazione sanitaria, non solo per favorire corretti comportamenti di prevenzione riguardo al COVID-19, ma più in generale per far sì che nel nostro Paese si affermi una più forte coscienza sanitaria, proprio partendo dai bambini ha affermato Alberto Villani, Presidente della SIP. "Solo così – ha aggiunto – possiamo valorizzare al meglio questo periodo in cui siamo chiamati a governare l'emergenza sanitaria senza dimenticare le necessità dei bambini e degli adolescenti. Non dimentichiamo ad esempio l'annoso problema dell'analfabetismo sanitario che vede l'Italia al penultimo posto tra i 27 Paesi Ocse. I percorsi di educazione sanitaria sull'uso corretto delle medicine, sull'igiene, sulla corretta alimentazione e sui sani stili di vita dovrebbero essere obbligatori nelle scuole: dalla materna alle superiori". "Siamo tutti di fronte ad una sfida educativa senza precedenti. Sin dall'inizio della crisi la nostra rete di servizi educativi – dai Punti Luce ai Centri Fuoriclasse o agli Spazi Mamme – si è attivata "a distanza" per raggiungere tutti i bambini e gli adolescenti, ed oggi riusciamo a seguire oltre 60mila persone, registrando le difficoltà e le sofferenze delle famiglie che aumentano di giorno in giorno" ha dichiarato Raffaella Milano, direttrice dei programmi Italia-Europa dell'organizzazione.

Ansia, irritabilità e disturbi del sonno: lo studio del Gaslini

Un'indagine condotta dal Gaslini su oltre 6800 persone su tutto il territorio nazionale, a circa tre settimane di distanza dal lockdown, ha messo in luce l'impatto del COVID-19 sulla salute psicofisica di bambini e adolescenti.

"Dall'analisi dei dati relativi alle famiglie con figli minori di 18 anni a carico (3251 questionari) emerge che nel 65% di bambini di età minore di 6 anni e nel 71% di quelli di età maggiore di 6 anni (fino a 18) sono insorte problematiche comportamentali e sintomi di regressione" ha spiegato il professore Lino Nobili, direttore della Neuropsichiatria Infantile del Gaslini, durante la presentazione dello studio a Roma presso l'Auditorium del ministero della Salute.

Nei bambini al di sotto dei sei anni i disturbi più frequenti sono stati l'aumento dell'irritabilità, disturbi del sonno e d'ansia. Nei più grandicelli (età 6-18 anni) i disturbi più frequenti hanno riguardato la "componente somatica" (disturbi d'ansia e somatoformi come la sensazione di mancanza d'aria) e quelli del sonno.

In particolare tra gli adolescenti si è osservata una significativa alterazione del ritmo del sonno con tendenza al "ritardo di fase" (adolescenti che vanno a letto molto più tardi e non riescono a svegliarsi al mattino), come in una sorta di "jet lag" domestico. Il livello di gravità dei comportamenti disfunzionali dei bambini/ragazzi correla in maniera statisticamente significativa con il grado di malessere circostanziale dei genitori. "Tutto questo – ha affermato il DG del Gaslini Paolo Petralia – ci indica che i bambini, anche se non si sono ammalati di COVID-19, non sono stati bene". Si poteva fare di più? "Chi può dirlo". Intanto questa fotografia porta con sé un'evidenza: non possiamo mai pensare di non essere a disposizione dei bambini, sempre e comunque".