

DISABILITA': Dialoghi tra famiglie e servizi



Elisabetta Atzeni Psicoterapeuta Specialista
in Psicologia della Salute

Primo incontro...

Riconoscere e accettare i limiti e le risorse del
disabile

Strategie e strumenti per gestire ansia, paura,
rabbia e depressione





Elisabetta Atzeni Psicoterapeuta Specialista
in Psicologia della Salute



Accettare vuol dire per noi...

- Sopportare Supportare
- Prendere coscienza Sostenere
- Amare
- Sopravvivere Avere coraggio
- Trasformare Convivere
- Imparare

Riconoscere le risorse

Metafora delle falle e della vela

Bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto?

Ottimismo e resilienza



Accettare...

- L'accettazione è un processo che richiede del tempo, un tempo necessario per mettere in funzione le proprie risorse emotive, cognitive e organizzative
- non è tutto o niente
- parte dalla consapevolezza
- aiuta a vedere le opportunità



Strategie e strumenti per gestire le emozioni negative

Le emozioni sono la fonte e la guida della nostra vitalità

Utilità

Innanzitutto vanno guardate, non evitate



L'ansia

- Stato di attivazione naturale
- Se prolungata: stress
- Se intensa: panico

La paura

E' una delle prime emozioni che compare: è indispensabile per la sopravvivenza

Cosa sono le fobie



La rabbia

-senza rabbia non si può vivere!

-la rabbia è come il fuoco...può portare elementi distruttivi



La depressione

La depressione implica mancanza di vitalità ed energia, apatia, assenza di desideri, indifferenza verso ciò che in passato ci coinvolgeva, disinteresse verso gli altri, momenti in cui sembra impossibile trovare una via d'uscita e ci si sente impotenti.

Reattiva o endogena



Consigli pratici

- Ascoltare l'emozione e non negarla
- Dargli un nome
- Condividerla/chiedere aiuto
- Riservarsi dei momenti per sé (sollievo)
- Tecniche di rilassamento/mindfulness



.....consigli

- Crearsi dei “mantra” personalizzati
- Dire di no/delegare (metafora della vasca da bagno)
- Coltivare buone relazioni
-tutto ciò che funziona (“Basta che Funzioni”)



Secondo incontro...

- Come migliorare l'autostima
- Riconoscere l'autonomia delle persone disabili, migliorarla per aumentare la loro socialità e integrazione





Elisabetta Atzeni Psicoterapeuta Specialista
in Psicologia della Salute



Cos'è l'autostima?



•



Detto tra noi...

- Presa di coscienza di ciò che uno ha fatto nella propria vita
- Sentirsi a proprio agio
- Alto concetto di sé
- Riconoscere le proprie risorse
- Credere in sé

AUTOSTIMA

Valore che noi attribuiamo a noi stessi



Elisabetta Atzeni Psicoterapeuta Specialista
in Psicologia della Salute

- Cosa abbassa l'autostima?
- Visione pessimistica (il bicchiere mezzo vuoto, pensieri a sfondo depressivo, idea di fallimento, sensi di colpa.....)
- Il non riconoscimento delle proprie risorse (“non ce la posso fare”) e delle risorse disponibili
-



Consigli pratici

- Trasformare frasi negative in positive (v.mantra)



- Definire meglio i propri obiettivi favorisce il senso di autoefficacia



- Festeggiare i successi, i traguardi raggiunti



Elisabetta Atzeni Psicoterapeuta Specialista
in Psicologia della Salute

Consigli pratici...

- Programmare i momenti di “sollievo”: stabilire un tempo da dedicare allo svago e al riposo
- Esercizi di respirazione/pensare a un mantra
- Tecniche di rilassamento/mindfulness
- Fare attività fisica



- Riconoscere e rispettare i nostri bisogni
- Dare spazio a ciò che ci fa stare bene (v. i momenti di sollievo)



Migliorare l'autonomia della persona con disabilità

- Incoraggiare l'indipendenza: incoraggiare a svolgere compiti da solo, anche se all'inizio può essere difficile. Piccoli traguardi come vestirsi da solo o lavarsi i denti possono fare una grande differenza.
- E i piccoli traguardi raggiunti sono fonte di autostima e ammirazione per il grande impegno e sforzo che hanno richiesto!!



- Adattare gli Strumenti: Utilizzare ausili e strumenti adattati alle necessità specifiche d può facilitare le attività quotidiane. Ad esempio, posate speciali, app per la comunicazione o attrezzature per la mobilità.



- Supporto Educativo: collaborare con gli operatori per sviluppare un piano educativo personalizzato che supporti l'apprendimento e l'autonomia



- Socializzazione: favorire la socializzazione con altri e partecipare ad attività di gruppo può migliorare le abilità sociali e l'autostima.
- (Ci sono delle attività che vi vengono proposte?
.....può non essere scontato dire di sì)



- Partecipazione Attiva: Coinvolgere le persone con disabilità nei processi decisionali che le riguardano. Ascoltare le loro esigenze e opinioni è fondamentale per creare politiche e ambienti veramente inclusivi.
- Vedi progetto di vita....Esempio del ristorante



Ottimismo: spostare la visione focalizzata sui deficit a visioni più vantaggiose per sé e per gli altri, propositive e orientate all'azione.



Per concludere

Attenzione all'iperprotezione ansiosa e all'ipercompensazione....



Terzo incontro....



Elisabetta Atzeni Psicoterapeuta Specialista
in Psicologia della Salute



Di cosa parliamo oggi....

- L'importanza dei momenti di sollievo per il nucleo familiare
- Preparare il distacco dal nucleo familiare



- Cosa si intende per “sollievo”?
- Perché è importante?



Detto tra noi....

- Ricaricarsi
- Potersi occupare di sé
- Tranquillità sapendo che il figlio è in buone mani
- Respirare un po'
- Riacquistare la serenità perduta

Brano per riflettere

Quando hai un figlio disabile cammini al posto

suo, vedi al posto suo, prendi l'ascensore perché lui non può fare le scale, guidi

la macchina perché lui non può salire sull'autobus. Diventi le sue mani e i suoi

occhi, le sue gambe e la sua bocca. Ti sostituisci al suo cervello. E a poco a poco,

per gli altri, finisci con l'essere un po' disabile pure tu: un disabile per procura.

[...] Non sono io, sono "la mamma di Daria". Anzi, sono la mamma e basta.

Entrare nelle corsie degli ospedali significa ogni volta smettere i miei panni e

diventare mamma. Non signora. Mamma. Non più donna, non più persona, sono

un ruolo, una funzione di te." (D'Adamo, 2023:15)

Elisabetta Atzeni Psicoterapeuta Specialista
in Psicologia della Salute

Fa riflettere.....

Un attaccamento eccessivo e di iperprotezione al figlio disabile può condurre ad una dedizione assoluta e indiscriminata, anche a spese del benessere di se stessi e degli altri membri della famiglia, portando spesso ad un esito decisamente negativo anche per lo sviluppo del bambino....al di là di tutte le buone intenzioni e i sacrifici



- Attenzione all'iperprotezione ansiosa e all'ipercompensazione....



Non ho tempo?

- Possiamo diventare gestori del nostro tempo e non vittime, vivere il tempo non solo come vincolo ma come risorsa
- Riflettere e stabilire delle priorità
- Darsi delle pause
- Delegare quando necessario/possibile

- Metafora della vasca da bagno



Elisabetta Atzeni Psicoterapeuta Specialista
in Psicologia della Salute

“non ho tempo?”

- Programmare i momenti di “sollievo”: stabilire un tempo da dedicare allo svago e al riposo
- Esercizi di respirazione/pensare a un mantra
- Tecniche di rilassamento/mindfulness
- Fare attività fisica



- Riconoscere e rispettare i nostri bisogni
- Dedicarci a ciò che ci fa stare bene
-



Il riposo del cervello

- Le recenti ricerche dimostrano che il nostro cervello ha bisogno di momenti di riposo assoluto
- Valenza negativa dei periodi di inattività: perdita di tempo, pigrizia, poca efficienza
in realtà aiutano ad essere più efficienti



Il sollievo come “ozio”...

- Non è solo sospensione dell'attività, ma un fare con ritmi più lenti, libero, fine a se stesso
- Non è lusso ma una necessità



Elisabetta Atzeni Psicoterapeuta Specialista
in Psicologia della Salute

La domanda

“chi si prenderà cura di mio figlio quando io non ci sarò più o non potrò più assisterlo?

.....senza però riuscire a immaginare una risposta soddisfacente o immediata....

....provoca ansia/angoscia

....senso di impotenza



Cosa posso fare io come genitore/familiare

- per preparare il distacco dal nucleo familiare

.....posso fare qualcosa!
senso di autoefficacia



- Il modo in cui una famiglia reagisce a circostanze difficili risulta dall'interazione tra diversi fattori: le dinamiche familiari, la capacità di effettuare una valutazione corretta del problema, le strategie disponibili per affrontarlo, le risorse materiali e i supporti sociali forniti dall'esterno.



Coltivare una buona interazione, basata sulla fiducia, sulla sincerità e sul perseguimento dell'obiettivo comune e condiviso con i servizi (v.dialogo tra famiglie e servizi)



Preparare il distacco

- Favorire l'autonomia
- Puntare sulle risorse, le isole di abilità (le vele)
- Abituarli a partecipare a delle iniziative al di fuori del nucleo familiare
-



Il progetto....

Se da un punto di vista della socialità la presenza di un figlio disabile può comportare la perdita di alcune amicizie, può essere al tempo stesso un'occasione per incontrare persone che si trovano nella stessa situazione creando rapporti importanti perché basati sulla condivisione di problemi simili....

