

Le pillole di MBB

Come parlare dei disturbi psichici agli adolescenti?

Parlare ad un figlio adolescente della propria sofferenza psichica può aiutarlo a dare senso ai cambiamenti che osserva sia nel genitore che nel sistema familiare.

Senza un supporto adeguato, potrebbe essere spinto a cercare autonomamente una spiegazione, navigando sulla rete o confidandosi con persone che, non conoscendo la situazione familiare, potrebbero fornire informazioni non adeguate.



L'adolescenza è l'epoca in cui i nostri ragazzi/e sono alle prese con nuove scelte, responsabilità, esperienze e relazioni che avranno un impatto significativo sulla loro crescita e sulla costruzione della loro identità. Se già i bambini possiedono una spiccata sensibilità per comprendere ciò che accade intorno a loro, gli adolescenti hanno in più la capacità di unire le esperienze che osservano e fare inferenze più o meno approfondite, a seconda che siano soli o accompagnati nel processo di comprensione.

Genitori, prepariamoci!

Sappiamo bene quanto sia difficile svelare il proprio malessere, soprattutto quando i risvolti non sono ancora pienamente comprensibili a chi lo vive in prima persona. Per sentirsi a proprio agio nel dialogo con i figli, è bene che il genitore, accompagnato e supportato dal partner, abbia acquisito una certa consapevolezza sul proprio disturbo.

In questa fase, il confronto con un professionista di fiducia è fondamentale per poter condividere paure e preoccupazioni che spesso sono le stesse che vivono i ragazzi/e osservando il proprio genitore star male. Le domande più frequenti sono: “*potrò guarire?*”; “*A cosa servono le medicine?*” “*Per quanto tempo dovrò prenderle?*” “*potrò tornare a fare una vita normale?*”.

Se viene dato lo spazio necessario per comprendere il proprio malessere e costruire, insieme ai curanti, un percorso di cura condiviso, sarà più semplice affrontare con onestà e sincerità un tema tanto delicato.

La prospettiva degli adolescenti

Gli adolescenti, il cui sviluppo cognitivo è più simile a quello dell'adulto che a quello del bambino, hanno maggiori strumenti per interpretare

myBlueBox
INFORMAZIONI E STRUMENTI PER IL
SOSTEGNO AL PETSIO DA SENSIBILITÀ





E' importante accompagnare i ragazzi/e a narrare e ri-narrare quanto accade in famiglia e favorire una relazione familiare aperta e sicura che permetta di condividere anche le paure legate agli scenari peggiori che possono presentarsi nel loro immaginario.

I ragazzi/e apprendono dalle modalità dei genitori di prendersi cura di sé e della propria salute e si sentono maggiormente protetti dinnanzi alla possibilità che qualcuno risponda alle loro richieste di aiuto

sintomi e segni del disturbo mentale; dar loro informazioni li aiuta a comprendere e a sentirsi meno confusi. Tuttavia la sofferenza mentale trascina con sé il timore di essere stigmatizzati, per questo possono crescere in loro preoccupazioni relative alla propria salute mentale e all'impatto che il disturbo del genitore può avere su di loro. Possono inoltre sentire minacciate le proprie spinte verso l'indipendenza e l'autonomia, pensando di doversi in qualche modo far carico del benessere e delle cure del genitore. La disponibilità a dialogare sulle cause, i sintomi e il trattamento del disturbo può ridimensionare paure che sorgono ineluttabilmente di fronte a un cambiamento considerevole degli equilibri individuali e familiari.

Come iniziare?

Per prima cosa può essere d'aiuto descrivere il disturbo psichico come un malessere che può colpire chiunque in certe fasi della vita. Prendendo l'esempio di una gamba che si rompe o di un organo che si ammala, si può dire che anche la mente può subire un colpo tale da avere un crollo e ammalarsi. Chiedere ai ragazzi/e se abbiano osservato qualche reazione insolita del genitore può aiutare a comprendere come comportamenti e pensieri a volte bizzarri siano l'esito del disagio psichico.

Alcuni consigli pratici per i genitori:

- Crea un clima accogliente e disponibile a ricevere impressioni e domande relative a sintomi e comportamenti insoliti che hanno osservato; a volte può essere d'aiuto affrontare la conversazione mentre si sta compiendo un'azione (es. in macchina, durante una passeggiata, mentre si cucina).
- Fornisci le informazioni che si hanno sul proprio disturbo psichico, presentando sintomi, trattamenti e strategie utili per affrontare i momenti di malessere. Affrontare insieme le paure può aiutare a trovare strategie utili per prendere decisioni in una fase così importante della vita;
- Guidare i figli nella ricerca consapevole delle informazioni riguardanti i disturbi psichici (può essere utile utilizzare gli strumenti presenti nel portale MyBlueBox.it: film, libri, guide).
- Esplorare le preoccupazioni legate al disturbo psichico del genitore e comprendere se e in quale modo possano influenzare i progetti futuri dei figli.
- Spesso un'unica conversazione può non esaurire il bisogno dei figli di essere informati. Le domande e le preoccupazioni cambiano nel tempo, per questo è importante rimanere sintonizzati con i loro vissuti e le loro emozioni.