
Covid-19 e salute mentale: Toro (Auxilium), "famiglie messe a dura prova e genitori colpiti da pandemic fatigue. Importante inviare ai figli messaggi di speranza"

Genitori stanchi e stressati, colpiti dalla "pandemic fatigue" perché "hanno vissuto e stanno vivendo la più grande crisi e difficoltà della genitorialità". Ne parla Maria Beatrice Toro, psicoterapeuta e docente alla Facoltà Auxilium, alla sessione dedicata alla famiglia nell'ambito del convegno "Chiesa italiana e la salute mentale 4. Pandemia Covid-19. Effetti sul benessere mentale e relazionale" promosso dall'Ufficio nazionale Cei per la pastorale della salute e dal Tavolo nazionale sulla salute mentale, in collaborazione con Aippc e Ipp. "I nostri figli - spiega - sono bambini e ragazzi a loro volta colpiti dalla pandemia e dalle difficoltà psicologiche che questa comporta. Uno studio dell'Istituto Gaslini di Genova parla di bambini che manifestano ansia, agitazione, paura e regressione delle autonomie: fenomeni che hanno riguardato sei bambini su dieci. Ma anche gli adolescenti hanno vissuto una fortissima alterazione nei loro ritmi: fanno fatica a svegliarsi la mattina per seguire la didattica a distanza, e sono demotivati". Le famiglie sono state messe a dura prova ma ancora una volta si sono dimostrate la grande forza della società; tuttavia, come gestire questi aspetti? "Noi, genitori sotto stress, dobbiamo imparare a parlare con i nostri bambini e adolescenti sotto stress". Per la dottoressa occorre "impegnarsi nella rinascita delle relazioni familiari, capire che secondo chiavi diverse abbiamo sofferto tutti e non c'è un favorito. È importante mantenere il dialogo e inviare messaggi di speranza". E di fronte ad un figlio che si infantilizza e mostra una regressione della sua autonomia? "Dobbiamo farglielo notare, ma in positivo; non sgridandolo per il suo atteggiamento attuale ma incoraggiandolo e apprezzandolo ricordandogli le sue abilità". Ai ragazzi impegnati nella didattica a distanza è invece importante "far capire che si apprezza la loro fatica e che è importante impegnarsi: Capisco quello che stai provando, ma più ci impegniamo tutti, prima ne usciremo".

Giovanna Pasqualin Traversa