

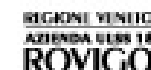
Corso di formazione per Caregiver 2024

I BISOGNI EMOTIVO-RELAZIONALI

REGOLAZIONE DELLE EMOZIONI, GESTIONE DELLO STRESS E
COMUNICAZIONE

Luisa VICINO
Psicologa Psicoterapeuta
S.C. Psicologia ASL CN2

ARGENTO  ATTIVO
VIVERE BENE OLTRE I SESSANTA



“**Reazione affettiva intensa** con insorgenza acuta e di breve durata determinata da uno stimolo ambientale.

La sua comparsa provoca una modificazione a livello somatico, vegetativo e psichico.”

(Enciclopedia di psicologia Garzanti a cura di U. Galimberti)

“Tutte le emozioni sono, sostanzialmente,
impulsi ad agire;

in altre parole

piani di azione dei quali ci ha dotato l'evoluzione per gestire in tempo reale le emergenze della vita.

(“Intelligenza Emotiva” di D. Goleman)

ARGENT  ATTIVO

VIVERE BENE OLTRE I SESSANTA

È un costrutto psicologico complesso che include diverse componenti:

- a) attivazione fisiologica
- b) valutazione dell'evento emotivo
- c) espressione motoria
- d) tendenza all'azione
- e) sensazioni soggettive



La funzionalità biologica delle emozioni

Paura Ciò che potrebbe essere male
(e può essere evitato)

Rabbia Ciò che non va bene
(e può essere cambiato)

Tristezza Ciò che è stato male
(e può essere superato)

Gioia Ciò che va bene per noi
(e va ricercato)

Paura

Serve ad evidenziare i rischi e decidere azioni di protezione

Rabbia

Serve a risolvere problemi e a decidere cambiamenti (per soddisfare i nostri bisogni e desideri)

Tristezza

Serve a staccarci da ciò che non c'è più

Gioia

Serve ad evidenziare ciò che è bene per noi, a decidere cosa perseguire, e a "ricaricarci" (godendo di ciò che abbiamo e di ciò che abbiamo raggiunto)

Le emozioni

La competenza emotiva

Le emozioni
sono
una risorsa

È possibile lavorare
su se stessi per
viverle come risorsa



ARGENTO  ATTIVO

VIVERE BENE OLTRE I SESSANTA

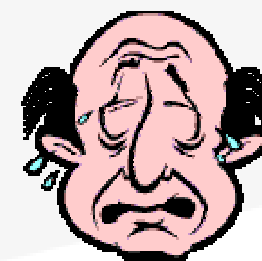
Alcune abilità trasversali (richieste in tutti gli ambiti della vita di una persona)



Regolazione delle emozioni



Gestione dello stress



- È intesa come capacità di mantenere l'attivazione emozionale entro una certa soglia.
- Comporta l'evocazione di pensieri o comportamenti in grado di influenzare quali emozioni avere, quando e come le persone sperimentano ed esprimono le proprie emozioni (Gross, 1998b; 1999).

Strategie

Gratz e Roemer (2004) distinguono:



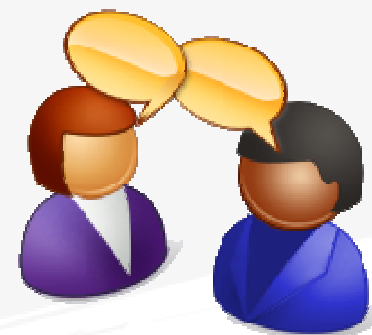
- **strategie adattive**: includono il monitoraggio, la valutazione e la modificazione, ovvero la riduzione dell'impatto emotivo generato dall'evento.



- **strategie non adattive**: contraddistinte dalla inabilità a gestire, regolare ed attenuare emozioni fortemente negative.

La condivisione sociale

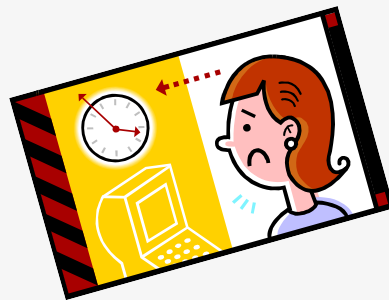
Una fondamentale strategia che può aiutare gli individui nel processo di gestione e regolazione delle emozioni è condividere con gli altri l'evento emozionale (Hunt (1998) Rimé e Philippot, 1998).



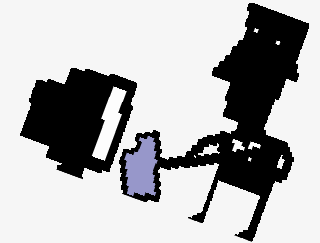
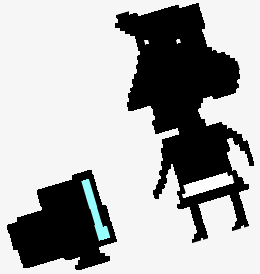
Lo stress



- Situazione che va aldilà delle risorse adattive di un individuo a causa delle richieste dell'ambiente esterno o interne all'individuo stesso.
- Lo stress si manifesta con uno stato emotivo caratterizzato da stanchezza, tensione e irritabilità.



Sindrome di adattamento generale



- **Reazione d'allarme:** è il corpo il primo indicatore di una situazione debilitante. Chiara discrepanza tra risorse dell'individuo e richiesta ambientale.
- **Resistenza:** fase più lunga in cui l'individuo oppone tutta la propria forza all'emergere delle sensazioni negative, in un continuo e precario equilibrio.
- **Esaurimento:** la pressione è tale per cui l'individuo non può adattarsi ma è in balia delle sensazioni dolorose e devastanti dello stress.

Il coping

- Dall'inglese "to cope" = far fronte, fronteggiare.
- È un processo: è ciò che la persona pensa e fa effettivamente in una situazione stressante.
- È dipendente dal contesto: il coping è influenzato dalla valutazione particolare che lo mette in moto e dalle risorse disponibili per padroneggiare la situazione.



La comunicazione con l'anziano

ARGENT  ATTIVO

VIVERE BENE OLTRE I SESSANTA

I cambiamenti del corpo

- Si vede e si sente di meno, quindi si è **più insicuri**.
- Si diventa meno agili, meno forti, meno resistenti e quindi **più fragili**.
- Si dorme di meno e meno profondamente e quindi si è **più stanchi**.
- Si può soffrire di ipertensione, di diabete e altre malattie croniche per le quali è necessario assumere farmaci tutti i giorni e quindi ci si percepisce **più malati**.



ARGENTO  ATTIVO

VIVERE BENE OLTRE I SESSANTA



I cambiamenti della mente

- Diminuisce la **capacità di imparare** cose nuove.
- Diminuisce la **capacità di ricordare** le cose avvenute poco tempo prima.
- Diminuisce **l'attenzione**.

Cosa cambia nelle relazioni

- Può essere più difficile incontrare nuovi amici.
- Gli amici di sempre possono ammalarsi o morire.
- Più spesso si vive da soli.



Quali reazioni emotive...

- La paura di “non farcela” può tramutarsi in **rabbia e ostilità**.
- La solitudine in **depressione e apatia**.
- La perdita di persone care in **tristezza e senso di vuoto**.
- I nuovi limiti danno **insicurezza e frustrazione**.
- Il timore di non essere all'altezza rende **diffidenti** e mette in **imbarazzo**.

Gli errori più comuni:

1. essere **critici** (come, non ti rendi conto....);
2. Usare il **paternalismo** (ti spiego... ti ricordi...);
3. Essere troppo **direttivi** (devi fare... devi modificare);
4. essere **sbrigativi** (è ora di...);
5. **Sostituirsi a loro** nelle decisioni.



- Le **competenze** ancora presenti.
- Le conoscenze e l'**esperienza**.
- Il loro **amor proprio** e l'umiliazione che provano.
- La **frustrazione** di non essere considerati alla pari.
- Il **dolore per la perdita** del ruolo di adulto consapevole e autonomo.



- È difficile constatare di “non poter più”.
- È difficile sopportare uno sguardo di commiserazione.
- È difficile accettare un sorriso di accondiscendenza.
- È difficile sentire di essere di peso.



COME FARE.....

- Usare un **linguaggio adatto** alla persona alla quale ci rivolgiamo.
- Creare un **rapporto di fiducia**.



- Chiediamo e... **ascoltiamo la risposta.**
- **Confrontiamo** le nostre conoscenze con quelle dell'altro.
- **Verifichiamo** concordanze e discordanze.
 - Cerchiamo una **condivisione.**



- Dimostrare **interesse reale**.
- **Non esprimere giudizi** e preconcetti.
- Evitare di **interrompere** e **contraddire**.
- Intervenendo con frasi come “a me sembra che” “ho capito, voleva dirmi che” “mi può raccontare come”.





Gran parte della comunicazione è legata:

- al **tono della voce** che può essere troppo basso, aggressivo, gentile, sbrigativo...;
- ai **gesti** con i quali accompagniamo le parole che possono essere di accoglienza o distacco;
- alle **espressioni del volto** che possono esprimere interesse, critica, fastidio, noia...





1. Sforziamoci di **riconoscere le emozioni che proviamo** nei confronti della persona anziana e impariamo a gestirle positivamente.
2. Rispettiamo i **bisogni dell'anziano** pensando a quanto è importante per noi essere rispettati; il rispetto reciproco riduce l'ansia e il disagio.

ARGENTO  **ATTIVO**

VIVERE BENE OLTRE I SESSANTA

3. Ascoltiamo con **reale interesse** quello che l'anziano dice; riassumiamo in modo semplice ciò che ha detto dimostrando, così, di aver capito.
4. Se non comprendiamo il suo punto di vista, **chiediamogli di spiegarcelo** meglio cercando di cogliere tutti i punti di contatto utili a trovare soluzioni condivise.
5. La relazione per consolidarsi ha bisogno di tempo e di pazienza, **non cerchiamo scorciatoie** e soluzioni rapide.

- Una buona relazione migliora i **rapporti interpersonali**.
- Riduce la possibilità di **fraintendimenti**.
- Aiuta a **risolvere i problemi** quotidiani in modo collaborativo.
- **Migliora il benessere** riducendo paura, insicurezza, ansia, frustrazione.

1. **Incoraggiare l'indipendenza** dell'anziano, senza creare pericoli.
2. **Nel caso di un anziano con decadimento cognitivo, si può aiutare a mantenere la memoria** residua del utilizzando fotografie di persone care, scritte sugli oggetti, segni distintivi sulle porte delle camere.
3. **Coinvolgerlo** nella vita familiare di tutti i giorni. Non bisogna trattarlo come un bambino, una eccessiva protezione può peggiorare il suo senso di emarginazione.

4. Comunicare **la vicinanza** con le parole e con i gesti
5. Informarsi sulle **risorse disponibili nel territorio** (servizi di assistenza a domicilio, centri diurni, residenze protette, centri notturni).
6. Prendere contatto con **gruppi di volontariato**.



- **Prendetevi cura anche di voi stessi.** Non è umanamente possibile dedicare tutto il proprio tempo ad una persona e in particolare ad una persona malata di demenza.
- Pianificate tutti i giorni un poco di tempo e di spazio per svolgere **attività che vi possano “rigenerare”**.
- Se potete, ricorrete all'aiuto di volontari o a ricoveri di sollievo.
- Non vergognatevi a **chiedere aiuto**.
- Malato e *caregiver* devono trovare il modo per trascorrere il loro tempo insieme, senza che la demenza domini tutta la loro vita e sforzandosi di **conservare, sopra ogni cosa, il dialogo**.

**Grazie per
l'attenzione!**

ARGENT  **ATTIVO**

VIVERE BENE OLTRE I SESSANTA