

Cara ansia ti scrivo... lettere all'ansia di un gruppo di adolescenti.

Autori del poster: Valeria Moschese, educatore professionale, SC NPI Torino Nord

DESCRIZIONE DELLE ATTIVITA' SVOLTE

Il Gruppo Adolescenti in situazione d'ansia si rivolge a minori tra i 12 e i 17 anni in carico ai servizi di NPI e prospetta un percorso di consapevolezza rispetto alla tematica, nel confronto tra pari, fornendo informazioni e strumenti educativi per fronteggiare alcune situazioni problematiche; inoltre consente l'acquisizione di una maggiore conoscenza del paziente mediante l'osservazione educativa.

L'attività, condotta da una educatrice professionale del servizio di NPI, ha preso avvio a maggio 2018, con 11 successive edizioni ad oggi (proseguite anche nel periodo pandemico) e ha coinvolto 75 partecipanti, provenienti dagli ambulatori Npi Torino Nord.

I disturbi d'ansia sono tra le malattie più frequenti nei minori in tutto il mondo.

Nell'ambito dell'attività si utilizza anche la lettura di brani di romanzi precedentemente selezionati, per facilitare l'avvio della discussione. A inizio di ogni ciclo i ragazzi vengono invitati a scrivere una lettera alla propria ansia, così come scriveranno alla propria ansia al termine del modulo proposto.

RIFLESSIONI SULLE PRATICHE DI CURA MESSE IN ATTO/DA METTERE IN ATTO

Nelle loro lettere all'ansia gli adolescenti dicono molto di sé, con sincerità e simpatia, rivolgendosi alla propria ansia e fornendo suggestione dell'attività svolta. Scrivere una lettera potrebbe apparire desueto, scrivere alla propria ansia parrebbe invece costituire un importante aiuto per gli adolescenti per mettersi intimamente in contatto con la propria difficoltà, con una compagnia indesiderata: una presenza con cui si può scendere a patti, e forse anche convivere. Il confronto con altri permette a ciascun membro di comprendere di non essere solo nel vivere relazioni complicate, nella propria vulnerabilità. L'attività ha avuto ulteriori sviluppi, aprendosi ad iniziative di carattere cittadino. Inoltre si è preso parte, con altri progetti aziendali dell'Asl Città di Torino, alla selezione per il Salone OFF nell'ambito del Salone del Libro 2022, con una rassegna di "lettere all'ansia" scritte dai ragazzi, raccolte nel tempo.

Si riportano di seguito alcuni estratti delle lettere all'ansia scritte dai partecipanti:

- *Ciao ansia, per colpa tua non riesco ad andare a scuola e a poter essere una ragazza normale, vorrei poter fare quello che fanno i ragazzi della mia età. Vorrei anche riuscire a non chiudermi in camera mia per settimane per evitare i giudizi degli altri. Forse un giorno potrò fare quello che non posso fare ora.*
- *Cara ansia vorrei che scomparissi dalla mia vita, così io posso farmi degli amici tranquillamente senza avere paura, come fa un bambino normale alla mia età.*
- *Cara ansia, tutto quello che mi stai facendo vivere, oramai da molto tempo, è purtroppo molto brutto. Mi fai venire il mal di testa, i mancamenti, mi batte il cuore fortissimo e tremo! Mi fai andare nel panico più totale! Senza offesa, ma mi fai proprio schifo e vorrei davvero tanto che tu uscissi dal mio corpo una volta per tutte. Così sicuramente riuscirei a stare molto meglio! Spero tanto che tu possa capire il perché del mio stare male in continuazione ed io sinceramente non ce la faccio più a vivere così! Quindi ti prego vattene via per sempre e non tornare mai più!*
- *Cara ansia, fortunatamente in questi ultimi giorni mi sto dimenticando di te! Grazie a questo corso, però sono riuscita ad apprendere che non sei sempre una cosa brutta come io ho sempre pensato, ma che in molte situazioni sei tutt'altro! In ogni caso non vorrei comunque che tu facessi parte della mia vita, mai più! Quindi per favore esci dalla mia testa e dato che oramai siamo in piena estate, vai a farti una bella vacanza e non tornare più! Una volta tanto lasciami respirare! Te lo chiedo per favore, la tua V., Buone vacanze!*
- *Cara ansia, ti sei alleggerita e così mi sento un po' meglio però hai rotto un pochino le scatole perché quando arrivo a scuola e il mio prof. mi chiama ho paura di sbagliare, di pronunciare la parola o sbagliare le risposte, oppure quando arrivo in ritardo mi sento un pochino in ansia ma non piango più come una volta ma mi viene ansia di entrare in classe. Piano piano non ti sentirò come prima ma rimarrai dentro, però ciao.*
- *Cara ansia, ciao, non credo di "averti" ma farò comunque questa lettera. Certo un po' di ansia prima di un'interrogazione c'è sempre ma neanche troppa ti chiedo soltanto di non manifestarti in gran modo visto che già ho problemi di mio, se ti aggiungi te siamo apposto.*
- *Cara ansia ti scrivo per dirti che quando mi vieni a trovare non venire per favore quando faccio un'interrogazione, magari se ne facessi a meno sarebbe meglio. Ti scrivo anche un po' per ringraziarti di quelle volte che mi hai aiutato a superare certe cose nella tua incertezza. Grazie perché mi hai aiutato a vedere chi veramente mi voleva bene e a volte chi no. Magari ci contattiamo non troppo spesso, ma neanche troppo poco, però è bello poterti sentire ogni tanto, sì...ma solo ogni tanto.*

