

LA RUBRICA DEI LIBRAI



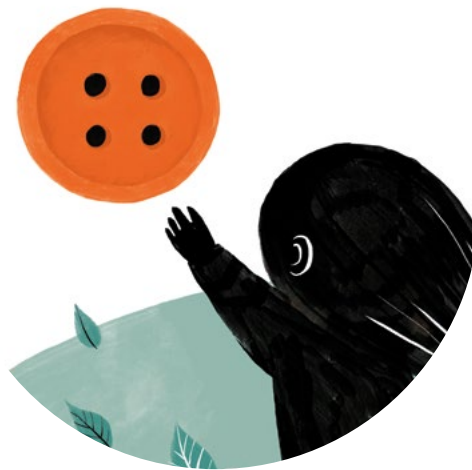
Silvia Crocicchi

è solo un
BOTTONE



DIALOGARE CON ANSIE E PAURE (GRAZIE A UN BOTTONE?)

Grazie alla penna di Silvia Crocicchi, l'albo illustrato *È solo un bottone* introduce i lettori a tematiche complesse e delicate, proponendo una prima strategia per fronteggiare paura e ansia, che nel libro assumono la forma di un gigantesco bottone. Con il giusto approccio e un pizzico di coraggio, il protagonista e il lettore proveranno a ridimensionarlo e a esibirlo come una medaglia.



Ansia e paure infantili sono una realtà diffusa e intricata e, purtroppo, spesso non vengono intercettate dagli adulti di riferimento. È davvero possibile, quindi, riconoscerle per parlarne con i bambini e cercare di trovare metodi utili per affrontarle insieme?

L'ansia sintomatica nei bambini

di Valentina Chiarelli (logopedista)

« **L'ansia sintomatica nei bambini è quel disturbo che va oltre la semplice agitazione** che si prova prima di un esame o una sfida importante. Mentre un leggero stato ansioso può capitare a tutti anche in giovane età, **in alcuni casi i sintomi dell'ansia sono tali da impedire il normale svolgimento delle attività quotidiane.** Individuare i campanelli d'allarme de-

gli attacchi di ansia a volte può essere complesso, perché lo stato ansioso si può manifestare attraverso dei sintomi fisici comuni, come mal di pancia o mal di testa. Per i genitori è quindi importante conoscere i sintomi dell'ansia e sapere come comportarsi. È una problematica più comune di quello che potrebbe sembrare, infatti si stima che il 3% dei bambini di 6 anni sia interessato da disturbi d'ansia, mentre in adolescenza la percentuale varia dal 5 al 10%. Un intervento precoce è spesso risolutivo, perché può aiutare i bambini a controllare gli stati d'ansia.

L'ansia e i sintomi più comuni nei bambini

L'ansia sintomatica nella maggior parte dei casi si manifesta attraverso dei **sintomi fisici come mal di pancia o mal di testa**. In alcuni casi l'ansia viene somatizzata attraverso problematiche più serie, come la gastrite, la nausea o la tachicardia. È piuttosto frequente che un bambino colto da un attacco d'ansia cerchi di evitare quelle situazioni che di solito innescano uno stato di agitazione. Spesso i bambini ansiosi iniziano ad evitare la scuola per il mal di pancia oppure hanno dei **momenti di rabbia o crisi di pianto** apparentemente immotivati. Anche il **cambiamento di alcune abitudini** può essere un segnale d'allarme. Infatti, può accadere che i bambini con disturbi d'ansia dormano di più o di meno del solito, che cambi il loro appetito, che accusino stanchezza o dei cambi di umore improvvisi. A volte paure e preoccupazioni sono talmente forti da **mettere in discussione la normale routine o l'equilibrio familiare**.

La causa dei disturbi d'ansia nei bambini

Abbiamo visto che l'ansia ha sintomi fisici e mentali, ma non abbiamo ancora indagato sulle **cause che generano gli stati ansiosi**. **L'ambiente e la predisposizione genetica** possono giocare un ruolo chiave, perché è più facile che un bambino soffra di ansia se ne soffrono anche i genitori. Altri fattori che possono provocare ansia sintomatica nei bambini sono **le situazioni di forte stress**, come ad esempio il **bullismo**, le **aspettative** della famiglia sul rendimento scolastico, i **conflitti tra genitori** o l'esposizione alla **violenza**. Anche degli **eventi traumatici** possono diventare un fattore scatenante dell'ansia. Incidenti stradali, lutti in famiglia, ospedalizzazioni o abusi sono situazioni che possono segnare profondamente la psiche dei bambini. In alcuni casi i disturbi d'ansia nei bambini non hanno un vero

e proprio fattore scatenante, ma il temperamento molto introverso o la tendenza al perfezionismo possono diventare terreno fertile per l'insorgenza di sintomi di ansia nel bambino.

per continuare a leggere: <https://www.centromedicoriabilitativo.it/blog/ansia-sintomatica-nei-bambini/>



Ansia nei bambini: come riconoscerla e cosa fare

di Centro di Psicologia InTerapia

« In questo articolo ci concentreremo sull'importante argomento dell'ansia nei bambini. Cercheremo di capire insieme cosa sia, quali sono le sue cause, come riconoscerla e cosa fare in caso di necessità, e fornire delle risposte valide ai genitori che sono in cerca di risposte. [...]

Cosa fare per aiutare i bambini con questa problematica

Esistono diversi modi per aiutare i bambini a gestire l'ansia. Ecco alcuni consigli utili:

- **Parlare con il bambino:** è importante creare un ambiente sicuro in cui il bambino possa parlare dei suoi pensieri e delle sue paure. Ascoltare con attenzione e senza giudizio può aiutare il bambino a sentirsi capito e supportato.
- **Aiutare il bambino a rilassarsi:** esistono diverse tecniche di rilassamen-

to che possono aiutare il bambino a gestire l'ansia, come la respirazione profonda o la meditazione. È importante incoraggiare il bambino a praticare queste tecniche regolarmente.

- **Promuovere uno stile di vita sano:** una dieta equilibrata, l'esercizio fisico e il sonno regolare possono aiutare a ridurre l'ansia nei bambini.
- **Rivolgersi a un professionista** della salute mentale.

Riconoscere questa problematica può essere difficile, poiché **i sintomi possono variare notevolmente da un individuo all'altro**. L'ansia è una risposta normale allo stress e può essere utile in alcune situazioni. Tuttavia, quando diventa troppo intensa o prolungata nel tempo, può interferire con la normale vita quotidiana di un bambino. [...]

Cosa fare se si sospetta che il proprio bambino soffra di ansia?

In primo luogo, è importante **parlare con lui o lei** per capire cosa sta succedendo e come si sente. Potrebbe essere utile anche rivolgersi a un professionista della salute mentale specializzato nell'aiutare i bambini a gestire l'ansia. Ci sono anche alcune strategie che i genitori possono adottare per aiutare i loro figli ad affrontare l'ansia. Ad esempio, possono incoraggiare il bambino a esprimere i propri sentimenti e a parlare apertamente dei loro problemi. Inoltre, è importante creare un ambiente tranquillo e rilassante a casa, ridurre al minimo le fonti di stress e incoraggiare attività fisiche e giochi all'aria aperta.

In definitiva, riconoscere e affrontare l'ansia nei bambini è un compito importante per tutti i genitori. Se si sospetta che il proprio figlio stia lottando con l'ansia, **non esitare a cercare aiuto da un professionista** della salute mentale e ad **adottare strategie per aiutare il bambino a gestire i propri sintomi**. Con il giusto supporto, la maggior parte dei bambini può imparare a gestire l'ansia e vivere una vita felice e sana.

per continuare a leggere: <https://www.centrointerapia.it/ansia-nei-bambini-come-riconoscerla-e-cosa-fare/>



Attacco di panico nei bambini: cosa fare?

di Damiano Colamonico (psicologo a orientamento cognitivo-comportamentale)

« Come Superare gli Attacchi di Panico nei Bambini

L'attacco di panico, così come l'attacco di ansia, si può presentare anche in età pediatrica e, anche se l'attacco di panico è meno frequente nei bambini rispetto che negli adolescenti, è bene comprendere cosa fare e come fronteggiarlo quando si manifesta. In questo articolo vedremo in cosa consistono gli attacchi di panico nei bambini, quali sono i sintomi e come fronteggiarli.

Attacco di Panico nei Bambini

Il **Disturbo di Panico** costituisce una condizione clinica che incide profondamente sulla qualità della vita di bambini e adolescenti, poiché rappresenta un elemento invalidante sia della dimensione psicosociale, che scolastica. Il panico è un concetto strettamente correlato a quello dell'ansia. L'ansia non si configura di per sé come un elemento patologico, poiché rappresenta una modalità di attivazione e reazione a fronte di stimoli (interni o esterni) potenzialmente pericolosi. Smette di essere funzionale nel momento in cui insorge senza la presenza di un oggetto esterno realmente minaccioso, o se permane nonostante il pericolo cessi. [...]

Attacchi di Panico nei Bambini: Sintomi

I segnali che ci aiutano nell'identificazione di un attacco di panico nei bambini sono di diversa natura e si manifestano allo stesso modo che negli

adulti. Possiamo inoltre suddividere i sintomi degli attacchi di panico tra i bambini in due diverse tipologie: sintomi fisici e psicologici.

Tra i **sintomi fisici** possiamo trovare:

- Palpitazioni, tachicardia, sudorazione;
- Tremori o formicolio;
- Dolori al petto;
- Senso di soffocamento o di asfissia;
- Nausea;
- Brividi o vampate di calore;
- Sensazione di vertigine o di avere la “testa vuota”.

Mentre, tra i **sintomi psicologici** troviamo:

- Sensazione di essere distaccati dalla realtà o da se stessi;
- Terrore di impazzire o di perdere il controllo;
- Paura di morire. [...]

Attacchi di Panico e Ansia nei Bambini: Come Aiutarli

Offrire un supporto reale e concreto per fermare un attacco di panico può sembrare una vera e propria impresa, soprattutto nel caso di bambini molto piccoli che non hanno ancora sviluppato un linguaggio che permetta loro di spiegare cosa stia accadendo.

Il sentimento di impotenza esperito dal genitore, che assiste agli attacchi di panico nei bambini e non sa cosa fare, potrebbe dunque essere devastante.

Eppure vi sono delle strategie che un genitore dovrebbe conoscere se vuole imparare come fermare un attacco di panico e dare un aiuto consistente ai propri figli. Anzitutto, **risulta fondamentale condividere la vicinanza emotiva** con i più piccoli; così facendo, da un lato i bambini sentono legittimata la propria sensazione di angoscia, dall'altro il genitore non diventa un ulteriore fattore di preoccupazione per il figlio.

Un ruolo influente è infatti giocato dalla reazione del genitore di fronte ad un attacco di panico [...]. È altrettanto importante **creare un ambiente affettivo tale da consentire un'espressione delle emozioni** sia positive che negative, in modo da permettere anche ai più piccoli di maneggiare e gestire il proprio mondo emozionale.

per continuare a leggere: <https://www.studiocolamónico.it/attacco-panico-bambini/>

PERCHÉ UNA RUBRICA PER I LIBRAI?



“La Rubrica dei Librai” di MIMebù nasce con l'intento di accorciare (o perché no? annullare) la distanza tra la casa editrice e tutti i librai e le libraie disseminati sul territorio nazionale. Vuole essere uno spazio di **conversazione** e di **condivisione** a partire da temi che animano non solo i nostri libri ma anche i lettori che abbiamo in comune. Il tempo da dedicare a ciascun nuovo titolo è ristretto e lo è anche lo spazio sulla pagina, dove MIMebù cerca di raccogliere il cuore di ogni preziosa storia avendo a disposizione poche parole. Vorremmo raccontarvi molto di più, e tanti di voi ce lo domandano. Ecco che “La Rubrica dei Librai” viene in soccorso a questa necessità. Che cosa offre? **Spunti di riflessione** a partire da articoli, interviste e approfondimenti che MIMebù raccoglie da fonti autorevoli. A voi librai e libraie la libertà di scegliere se leggere, spizzicare, saltare le pagine oppure anche non leggere, come ci ricorda Daniel Pennac. Questa è la Rubrica **DEI** Librai, perciò vi appartiene.

Essendo uno spazio di condivisione, vi invitiamo a scrivere a info@mimebu.it per scambiarsi idee e pareri su temi e letture.