



Proteggere bambini e ragazzi dai rischi associati ai contenuti diffusi dai media in occasione di eventi traumatici

I contenuti diffusi dai media per raccontare un evento traumatico potrebbero risultare particolarmente scioccanti o sconvolgenti per bambini e ragazzi. In questo opuscolo troverai alcune informazioni utili per proteggere i tuoi figli dal possibile impatto negativo delle notizie (audio, video e immagini) diffuse dai media per raccontare un evento traumatico. Per ricevere subito assistenza per problemi relativi alla salute mentale o all'abuso di sostanze in modo gratuito e riservato, chiama o invia un SMS al numero **988**, oppure usa la chat sul sito nyc.gov/988. Potrai parlare in oltre 200 lingue con consulenti esperti e qualificati disponibili 24 ore su 24, 7 giorni su 7, che ti daranno tutte le informazioni necessarie sui servizi di cui hai bisogno.

Consigli per genitori e personale di assistenza

Quando si verificano incidenti, tragedie, catastrofi o altri eventi traumatici, sia a livello locale che a livello globale, è assolutamente normale andare in cerca di notizie e informazioni. Ma in questi casi, assistere continuamente al racconto dei media tramite video e immagini diffuse in TV, online (anche sullo smartphone o tramite i social media) e sui giornali può avere un impatto negativo su bambini e ragazzi, sia a livello emotivo che comportamentale, con possibili ripercussioni anche sulle loro performance scolastiche. La capacità di bambini e ragazzi di elaborare le informazioni ricevute dai media in presenza di un evento traumatico può variare molto in base alla loro età e al loro grado di maturità. In questi casi potrebbero manifestare alcuni dei seguenti comportamenti e reazioni, suddivisi per fasce di età:

Bambini di età inferiore ai sei anni:

- Credono che tutti gli eventi a cui assistono in televisione siano in presa diretta.
- Sono convinti che un evento traumatico si ripeta continuamente se vedono più volte lo stesso video o la stessa immagine.
- Trovano particolarmente scioccanti le immagini di persone che soffrono, piangono o vengono aggredite.

Bambini tra i sette e i 12 anni di età:

- Sono consapevoli del fatto che gli eventi mostrati si sono già verificati.
- Potrebbero essere molto turbati dai contenuti diffusi dai media in occasione di eventi traumatici.
- Potrebbero sentirsi in ansia o in pericolo e temere per la sicurezza dei propri familiari.

Ragazzi di età superiore ai 13 anni:

- Guardando i contenuti diffusi dai media in occasione di eventi traumatici, potrebbero avere paura ed essere sconvolti nonostante siano adolescenti.
- Potrebbero sentirsi molto in ansia e temere per la sicurezza e per il futuro di se stessi e dei propri familiari.
- Potrebbero chiedere spiegazioni sui motivi per cui si sono verificati questi eventi.

Valuta attentamente le reazioni di bambini e ragazzi ai contenuti diffusi dai media

Se i tuoi figli sono particolarmente turbati da notizie, video o immagini diffuse dai media, potrebbero reagire in diversi modi. Eccone alcuni:

- Dire di avere mal di testa, mal di stomaco o dolori al petto anche se in realtà non stanno davvero male.
- Cambiamenti nel senso di appetito e nel ritmo sonno-veglia, ed eventuali incubi.
- Paura, ansia o tristezza, oppure reazioni o comportamenti insoliti, ad esempio cercare ossessivamente genitori o personale di assistenza o manifestare un'attitudine aggressiva a scuola o con i compagni.

Evitare che bambini e ragazzi entrino in contatto con contenuti traumatici diffusi dai media

Ecco alcune strategie che puoi adottare in questo senso:

- Riduci al minimo le occasioni in cui bambini e ragazzi potrebbero assistere al racconto di eventi traumatici in TV, online (anche sullo smartphone o tramite i social media) e sui giornali.
- Se dovessero entrare in contatto con contenuti diffusi dai media su un evento traumatico che potrebbero turbarli, non lasciare che li guardino da soli, specialmente prima di andare a dormire.
- Non lasciare accesa la TV e non lasciare in giro giornali con contenuti potenzialmente traumatici.
- Quando si verifica un evento traumatico che viene ripreso dai media, cerca di distogliere l'attenzione di bambini e ragazzi coinvolgendoli in altre attività.
- Evita a tua volta di consultare notizie o di guardare video o immagini potenzialmente traumatici diffusi dai media: farà stare meglio anche te.

Cosa fare quando si verifica un evento traumatico ripreso dai media

Quando si verifica un evento traumatico che viene ripreso dai media e i tuoi figli entrano in contatto con contenuti che potrebbero turbarli e generare ansia, non minimizzare. È proprio in questi casi che dovresti trascorrere più tempo con loro.

- Guarda il telegiornale insieme a loro e spiega loro con calma che cosa sta succedendo.
- Quando parli con i tuoi figli, assicurati di fornire loro informazioni comprensibili e adeguate in base alla loro età e al loro grado di sviluppo.
- Ad esempio, se hai bambini piccoli, spiega loro che anche se le stesse immagini vengono mostrate più volte, l'evento si è verificato una volta sola.
- Rispondi alle loro domande e verifica che abbiano compreso bene quello che è successo.
- Rassicurali e mostra comprensione per ciò che provano.
- Spiega loro che anche se sui media si vedono spesso eventi tragici, al mondo ci sono tantissime brave persone che lavorano per rendere il mondo un posto migliore.

Dove trovare assistenza

Se hai bisogno di aiuto per affrontare un trauma o una situazione di stress, o per aiutare i tuoi figli a farlo, dovresti rivolgerti a un professionista.

- Chiama o invia un SMS al numero **988**, usa la chat sul sito nyc.gov/988 oppure visita il sito nyc.gov/988 per maggiori informazioni.
- Inoltre, rivolgendoti a un professionista potrai scoprire se tu o tuo figlio soffrite di depressione o di altri disturbi, ad esempio un disturbo post-traumatico da stress (PTSD). Se hai bisogno di assistenza per contattare un operatore sanitario, chiama il **311** oppure il numero 844-692-4692.

Sono disponibili servizi di assistenza per tutti i cittadini di New York, anche se non hanno un'assicurazione o sono indigenti, e a prescindere dal loro status di immigrazione.