



Ansia nel bambino... capire bene, prima di agire

Prima di tutto, il bambino è davvero "ansioso" o il suo stato può essere indotto da un'eccessiva ansia dei genitori? Qualche mamma, infatti, definisce così il bambino già nei primi mesi di vita, sulla base di transitorie manifestazioni che spesso dipendono da fattori ambientali o da eccessive apprensioni dello stesso genitore, soprattutto con il primo figlio.

Cominciando, dunque, dai più piccoli, i primi "calmanti naturali" sono alcuni utili accorgimenti che inducono alla calma. **Oscurità:** l'esposizione al buio completo di notte e alla luce naturale di giorno favorisce un sonno migliore. **Rumore costante:** la maggior parte dei bambini riposano meglio se circondati dai normali rumori della casa o da un po' di musica. **Temperatura ambiente:** ideali 18°C, meglio se con un lenzuolo e due coperte. **Riposare di**

giorno: una regolarità del sonno diurno facilita il riposo notturno.

Orari regolari: metterlo a riposo anche se il bambino non dà segni di essere assennato, poiché la stanchezza genera agitazione. **Rituale della nanna:** mangiare, bagnetto, un racconto, due coccole o una ninnananna ricordano al bambino che è arrivato il momento di dormire. **A letto quando è ancora sveglio:** impara ad addormentarsi senza il genitore e in caso di risveglio notturno non richiederà la vostra presenza. Qualora questi accorgimenti non diano i risultati attesi si può ricorrere in prima battuta a **omeopatia e fitoterapia**, chiedendo all'esperto in farmacia. Nella scelta del farmaco naturale occorrerà tener conto della tipologia dello stato di agitazione. Per esempio in omeopatia, se il bambino è **iperattivo o irrequieto, ma in re-**

altà allegro e pacifico si possono somministrare globuli a base di Magnesium carbonicum, Cypridium pubescens, Zincum valerianicum, Avena sativa e Chamomilla con una ripetizione di dosaggio di 7 globuli 3 volte al giorno, per preparare la somministrazione serale che favorirà il sonno sempre con la dose di 7 globuli 10 minuti prima di metterlo a letto. Per i più piccoli, i 7 globuli si possono sciogliere preventivamente in 5 ml di acqua. Per i più grandini sarà invece un piacere sciogliere direttamente in bocca i dolci globuli. Per bambini **altamente irritabili con forte agitazione psichica e tensione emotiva, molto "stressanti" in casa, con risvegli notturni dovuti a incubi**, l'omeopatia risponde con globuli a base di Bella-

donna, Stramonium, Hyoscyamus, Mandragora, Ambra, Avena sativa, Coffea, Chamomilla, Gelsemium e Magnesium carbonicum con questa precisa somministrazione: 5-7 globuli 2 ore prima di andare a letto, 5-7 globuli subito prima di coricarsi, 5-7 globuli a ogni risveglio notturno.

Nei bambini **sopra i 6 anni i condizionamenti esterni** si sommano a quelli "domestici", per cui è importante che il genitore si informi sempre sui comportamenti del figlio fuori casa (scuola eccetera). Per **stati d'ansia, irritabilità o aggressività** la fitoterapia offre prodotti a base di estratti di Passiflora e Tilia Tomentosa. Le soluzioni in concentrato di mele sono le migliori. Un farmacista esperto in fitoterapia può allestire per voi le miscele più idonee.

Per i bambini che iniziano a sostenere anche **impegni sportivi**, oltre a un'accurata alimentazione consiglio di far assumere periodicamente Magnesium phosphoricum come sale di Shussler, che agisce come equilibratore del sistema nervoso e per il recupero dell'energia. In casi di **difficoltà ad addormentarsi o risvegli notturni** sarà utile una soluzione in concentrato di mele a base di Escoltzia. Attenzione a non fare uso eccessivo di prodotti a base di melatonina che va somministrata a piccole dosi, per non più di 40 giorni. In casi di **inappetenza** è efficacissimo il Fieno Greco, da assumere venti minuti prima dei pasti principali. Infine, alle **mamme eccessivamente preoccupate** consiglio Rodiola Rosea: aiuterà a controllare l'ansia da genitore.



COME CAPIRE SE VOSTRO FIGLIO SOFFRE DI ANSIA

Considerate obbiettivamente il comportamento del bambino/ragazzo e valutate se le seguenti affermazioni sono Vere (V) o False (F). Poi controllate il vostro punteggio: V=1, F=0

- | | | |
|--|-----|-----|
| 1. Si preoccupa spesso per le cose | (V) | (F) |
| 2. Si spaventa facilmente | (V) | (F) |
| 3. Piange facilmente | (V) | (F) |
| 4. Si agita facilmente | (V) | (F) |
| 5. È pieno di risentimento | (V) | (F) |
| 6. Fa spesso il broncio | (V) | (F) |
| 7. È spesso di malumore | (V) | (F) |
| 8. Si lamenta spesso | (V) | (F) |
| 9. Piagnucola e si lamenta spesso | (V) | (F) |
| 10. È di umore volubile | (V) | (F) |
| 11. Lamenta spesso dei malesseri | (V) | (F) |
| 12. Non riesce a stare seduto tranquillo per il nervosismo | (V) | (F) |

Da 0 a 7:
il bambino potrebbe non avere problemi d'ansia

Da 8 a 10:
il bambino potrebbe essere LIEVEMENTE ANSIOSO

Da 11 a 12:
il bambino potrebbe essere MEDIAMENTE ANSIOSO: sarebbe opportuno consultare uno specialista.

(fonte: Istituto Wolpe - Besozzo - Varese)