

DISTURBI EMOTIVI DOPO UN ICTUS: COMPRENDERE I CAMBIAMENTI DI COMPORTAMENTO

Una formazione per le famiglie e i cari di una persona che ha subito un ictus
Comprendere i cambiamenti emotivi post-ictus per preservare il legame con il vostro caro

Durata : 2 ore	Moduli : 4 moduli
Lezioni : 16 lezioni	Destinatari : Famiglie e cari di persone colpite da ictus
Formato : 100 % online, asincrono	Organismo : N° 11757351875
Certificazione : Qualiopi	Tariffa : Su preventivo

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Descrizione della formazione

Dopo un ictus, la personalità sembra a volte cambiare: pianti incontrollati, rabbia improvvisa, indifferenza, ansia permanente. Questi sconvolgimenti emotivi sono spesso vissuti come una seconda ferita dai cari, che non riconoscono più la persona che amavano. Questa formazione di 2 ore spiega l'origine neurologica di questi cambiamenti e aiuta le famiglie a non viverli come un rifiuto o un fallimento. Offre chiavi concrete per affrontare questa prova senza perdere il legame, preservando al contempo la propria salute mentale.

Sommario dei moduli

MODULE 1	Perché il comportamento cambia dopo un ictus	4 lezioni
MODULE 2	La depressione e l'ansia post-ictus	4 lezioni
MODULE 3	Vivere con questi cambiamenti quotidianamente	4 lezioni
MODULE 4	Prendersi cura di te	4 lezioni

Obiettivi pedagogici

Obiettivi pedagogici

- Comprendere le basi neurologiche dei cambiamenti emotivi dopo un ictus
- Distinguere labilità emotiva, apatia, disinibizione e depressione
- Riconoscere i segni di depressione, ansia e stress post-traumatico
- Apprendere strategie concrete per gestire le crisi emotive quotidiane
- Adattare la comunicazione e la vita familiare alle nuove realtà emotive
- Preservare il legame affettivo nonostante i cambiamenti di comportamento
- Identificare l'impatto emotivo sul caregiver e autorizzarsi a chiedere aiuto
- Costruire un equilibrio di vita che non ruoti solo attorno all'ictus

Informazioni generali

Durata	2 ore
Pubblico destinatario	Famiglie, cari, caregiver di persone che hanno subito un ictus
Prerequisiti	Nessuno
Tariffa	Su preventivo - IVA non applicabile (articolo 261-4-4° del CGI)
Certificazione	Qualiopi - Attestato di fine formazione
Organismo	DYNSEO - N° di dichiarazione di attività: 11757351875

Lezione 1 - Il cervello emotivo colpito dall'ictus

- Le zone cerebrali coinvolte nella regolazione delle emozioni
- Perché una lesione cerebrale può trasformare il modo di esprimere le emozioni
- La differenza tra un cambiamento di personalità e un cambiamento neurologico
- Ciò che significa per la responsabilità e la relazione con il tuo caro

Lezione 2 - La labilità emotiva — risate e pianti incontrollati

- Definizione: emozioni che si esprimono in modo sproporzionato e incontrollabile
- Ciò che il tuo caro prova: vergogna, incomprensione, impressione di perdere il controllo
- Come reagire senza alimentare né minimizzare un episodio di labilità
- Non è manipolazione: perché è cruciale comprenderlo

Lezione 3 - Irritabilità, impulsività e disinibizione

- Perché il tuo caro dice cose dolorose che non direbbe mai prima
- La disinibizione: comportamenti o parole inappropriate di origine neurologica
- L'impulsività: decisioni affrettate, acquisti, assunzione di rischi
- Proteggere la relazione comprendendo che non è "lui" a parlare, è la lesione

Lezione 4 - Apatia e perdita di iniziativa — quando il tuo caro non fa più nulla

- Definizione di abulia e apatia post-ictus
- Differenza fondamentale tra apatia neurologica e depressione o pigrizia
- Ciò che puoi fare per mantenere una leggera stimolazione senza forzare
- Perché insistere e colpevolizzare il tuo caro aggrava la situazione

Lezione 1 - Riconoscere la depressione post-ictus

- Frequenza: colpisce il 30 al 50% delle persone dopo un ictus
- Segni specifici: tristezza persistente, perdita di interesse, rallentamento, pianti frequenti
- Differenziare depressione, lutto pregresso e apatia neurologica
- Perché la depressione ostacola il recupero e deve essere gestita rapidamente

Lezione 2 - Sostenere un familiare depresso senza esaurirsi

- Ciò che puoi fare: presenza, ascolto, non minimizzare
- Ciò che non puoi fare: guarire la depressione con l'amore o la volontà
- Le frasi che aiutano vs le frasi che affondano
- Quando e come indirizzare verso un medico o uno psicologo

Lezione 3 - L'ansia post-ictus — vivere nella paura del domani

- Le paure più frequenti: secondo ictus, caduta, dipendenza, morte
- Come si manifesta l'ansia: agitazione, richieste ripetute, attaccamento
- Ciò che puoi fare per creare un ambiente rassicurante
- Ciò che aggrava l'ansia: catastrofismo, sovrapprotezione, informazioni allarmanti

Lezione 4 - La sindrome da stress post-traumatico dopo un ictus

- L'ictus come evento traumatico: flashback, evitamento, ipervigilanza
- Come riconoscere un PTSD nel tuo caro
- Il tuo stesso trauma da testimone: quando anche tu hai vissuto uno shock
- Verso chi rivolgersi: psicologo, psichiatra, gruppi di supporto

Lezione 1 - Gestire i momenti di crisi emotiva a casa

- Rimanere calmi: il vostro stato emotivo influisce direttamente su quello del vostro caro
- Validare senza approvare: "vedo che sei sconvolto" senza avallare
- Non argomentare durante la crisi: aspettare che l'ondata passi

- Ciò che bisogna fare dopo: riprendere contatto dolcemente, senza rancore

Lezione 2 - Adattare la vita familiare alle nuove realtà emotive

- Spiegare i cambiamenti ai bambini, ai fratelli e sorelle, agli amici stretti
- Proteggere i momenti di vita ordinaria nonostante le perturbazioni emotive
- Porre limiti benevoli senza rifiutare il proprio caro
- Trovare spazi di leggerezza e umorismo nonostante tutto

Lezione 3 - Quando la relazione di coppia è sconvolta

- I cambiamenti emotivi e il loro impatto sulla relazione intima
- La perdita della reciprocità emotiva: non sentirsi più compresi né sostenuti
- Parlare al proprio caro di ciò che si sta vivendo: come, quando, con quali parole
- Trovare un accompagnamento di coppia se necessario: terapia, mediazione

Lezione 4 - Mantenere il legame nonostante la distanza emotiva

- La persona che ami è sempre lì, anche se si esprime in modo diverso
- Trovare i canali di connessione preservati: sguardo, tocco, musica, ricordi
- Non rinunciare alla relazione perché è cambiata forma
- Testimonianze di familiari che hanno attraversato questa prova e ricostruito un legame

MODULE 4

Prendersi cura di te

4 lezioni

Lezione 1 - L'impatto dei disturbi emotivi su di te

- Camminare sulle uova in continuazione: l'esaurimento del familiare ipervigilante
- La vergogna e l'isolamento di fronte a comportamenti difficili da spiegare
- La rabbia che non osate esprimere e che si accumula
- Il senso di colpa di non "amare allo stesso modo": una reazione umana e normale

Lezione 2 - Nomina ciò che senti senza giudicarti

- È normale provare rabbia, disgusto, tristezza o rifiuto
- Queste emozioni non fanno di te un cattivo caregiver o un cattivo familiare
- Trovare uno spazio per esprimerle: diario, terapeuta, gruppo di parola
- Non portare tutto da solo: condividere il carico emotivo con altri

Lezione 3 - Ricevere aiuto senza aspettare il punto di rottura

- I segnali che indicano che hai bisogno di aiuto adesso
- Il supporto psicologico per i caregiver: come accedervi facilmente
- I gruppi di parola per i familiari di persone post-ictus
- Delegare alcune responsabilità per preservare la tua salute mentale

Lezione 4 - Costruire una vita che non ruoti solo attorno all'ictus

- Mantenere attività, relazioni e piaceri che vi appartengono
- Non fare del vostro caro il vostro unico progetto di vita
- Il diritto alla gioia anche quando il vostro caro soffre
- Preparare il futuro: anticipare i bisogni senza vivere nell'ansia permanente

Modalità pedagogiche

- Formazione online accessibile 24/7 su piattaforma dedicata
- Contenuti video, testi ed esercizi pratici
- Possibilità di seguire al proprio ritmo
- Attestato di fine formazione rilasciato da DYNSEO
- Accesso illimitato ai contenuti per 12 mesi