



Co-funded by
the European Union



COME AFFRONTARE L'IPERSENSIBILITÀ SENSORIALE NELLA SINDROME DI TOURETTE

CONSIGLI SEMPLICI ED EFFICACI



QUESTO DOCUMENTO È STATO CREATO NELL'AMBITO DEL PROGETTO ERASMUS+ "IL PERCORSO PER L'INCLUSIONE: GIOVANI CON SINDROME DI TOURETTE CHE SI IMPEGNANO PER COSTRUIRE UN MONDO MIGLIORE". QUESTO PROGETTO È COFINANZIATO DAL PROGRAMMA ERASMUS+ DELL'UNIONE EUROPEA. IL CONTENUTO DI QUESTA PRESENTAZIONE È DI ESCLUSIVA RESPONSABILITÀ DI REDTREE MAKING PROJECTS COOP.V. E DELLE ORGANIZZAZIONI CHE COLLABORANO AL PROGETTO, E NÉ LA COMMISSIONE EUROPEA NÉ IL SERVIZIO SPAGNOLO PER L'INTERNAZIONALIZZAZIONE DELL'ISTRUZIONE (SEPIE) POSSONO ESSERE RITENUTI RESPONSABILI PER L'USO FATTO DELLE INFORMAZIONI QUI DIFFUSE.

L'ipersensibilità sensoriale è una sfida comune per le persone con sindrome di Tourette (TS), che rende gli stimoli quotidiani, come rumori forti, luci intense o determinate consistenze, opprimenti. Questo può intensificare i tic e causare stress, rendendo più difficili le situazioni sociali. Comprendere e gestire questi stimoli sensoriali è fondamentale per migliorare il comfort e la qualità della vita.

Questo ebook offre strategie pratiche per aiutare le persone con sindrome di Tourette e i loro coetanei a creare un ambiente più accogliente e stimolante per le loro sensazioni. Semplici accorgimenti, come ridurre il rumore di fondo, concedersi delle pause in situazioni stressanti e utilizzare strumenti sensoriali, possono fare una grande differenza. Promuovendo la consapevolezza e il supporto tra i coetanei, le persone con sindrome di Tourette possono sentirsi più a loro agio nelle interazioni sociali.

Oltre alle strategie individuali, questa guida sottolinea il ruolo del supporto tra pari. Alla fine del libro, suggeriamo attività di gruppo pensate per aiutare i giovani a esplorare insieme la propria sensibilità sensoriale. Questi esercizi incoraggiano l'empatia, l'espressione di sé e una migliore comprensione delle sfide che le persone con sindrome di Tourette devono affrontare.

Che tu soffra della sindrome di Tourette o voglia sostenere un amico che ne soffre, questo libro fornisce strumenti pratici per affrontare l'ipersensibilità sensoriale, rafforzare le amicizie e creare un ambiente sociale più inclusivo e comprensivo.

GESTIRE GLI STIMOLI AMBIENTALI

UTILIZZA CUFFIE CON CANCELLAZIONE DEL RUMORE

IL RUMORE PUÒ ESSERE UNO DEI PRINCIPALI SCATENATORI DEL SOVRACCARICO SENSORIALE. SUONI INASPETTATI O CONTINUI, COME IL RUMORE DEL TRAFFICO, DEI MACCHINARI O LE VOCI IN LUOGHI AFFOLLATI, POSSONO INTENSIFICARE IL DISAGIO. L'USO DI CUFFIE CON RIDUZIONE DEL RUMORE PUÒ AIUTARE A RIDURRE QUESTI STIMOLI. PER CHI PREFERISCE NON UTILIZZARLE COSTANTEMENTE, UN'ALTERNATIVA È L'USO DI TAPPI PER LE ORECCHIE, CHE ATTENUANO I SUONI SENZA ISOLARE COMPLETAMENTE L'AMBIENTE. UN'ALTRA OPZIONE EFFICACE È ASCOLTARE MUSICA RILASSANTE, RUMORE BIANCO O SUONI DELLA NATURA, CREANDO UN AMBIENTE DI ASCOLTO PIÙ CONTROLLATO.

Crea uno spazio studio o di lavoro con luci soffuse

LA LUCE FLUORESCENTE, COMUNE NELLE AULE E NEGLI UFFICI, PUÒ ESSERE ECCESSIVAMENTE BRILLANTE E INTENSA, IL CHE PUÒ AGGRAVARE L'IPERSENSIBILITÀ. QUANDO POSSIBILE, OPTA PER LUCI CALDE E OSCURANTI O APPROFITTA DELLA LUCE NATURALE. INOLTRE, POSIZIONARE LO SCHERMO DEL COMPUTER IN MODO CHE NON CAUSI RIFLESSI INTENSI PUÒ FARE LA DIFFERENZA.

EVITARE LUOGHI AFFOLLATI O CON STIMOLI INTENSI

AMBIENTI COME MENSE, BIBLIOTECHE AFFOLLATE E MEZZI PUBBLICI POSSONO ESSERE ESTREMAMENTE STIMOLANTI. QUANDO POSSIBILE, SCEGLIETE ORARI MENO AFFOLLATI PER VISITARE QUESTI SPAZI. SE È INEVITABILE TROVARSI IN LUOGHI AFFOLLATI, CERCATE DI TROVARE UN'AREA PIÙ TRANQUILLA DOVE POTETE SENTIRVI PIÙ A VOSTRO AGIO. NEL CASO DI AULE O RIUNIONI, SEDERSI VICINO ALL'USCITA PUÒ CONSENTIRVI DI USCIRE CON DISCREZIONE SE L'AMBIENTE DIVENTA TROPPO INTENSO.

SCEGLI MATERIALI E ABBIGLIAMENTO COMODI

L'ipersensibilità tattile può rendere scomode alcune texture, come le etichette sui maglioni, i tessuti sintetici o le cuciture irritanti. Scegliere abiti morbidi, senza etichette o in cotone può ridurre la sensazione di irritazione. Allo stesso modo, coperte pesanti o tessuti morbidi al tatto possono offrire comfort e aiutare a rilassarsi nei momenti di sovraccarico sensoriale.

TECNICHE DI AUTOREGOLAZIONE

Pratica la respirazione profonda e il rilassamento

Il sovraccarico sensoriale può generare ansia e peggiorare i tic. Imparare tecniche di respirazione profonda (come la respirazione 4-7-8: inspirare per 4 secondi, trattenere il respiro per 7 secondi ed espirare per 8 secondi) può aiutare a calmare il sistema nervoso. Altre tecniche, come la meditazione guidata o la mindfulness, possono essere utili per ridurre l'impatto degli stimoli esterni.

PORTARE OGGETTI SENSORIALI

AVERE PICCOLI OGGETTI CHE AIUTANO A TENERE LE MANI IMPEGNATE PUÒ DARE SOLLIEVO NEI MOMENTI DI SOFFERENZA. ALCUNI ESEMPI INCLUDONO:

- GIOCATTOLI ANTISTRESS (COME I CUBI ANTISTRESS O LE PALLINE DI GOMMA), CHE AIUTANO A DISPERSERE L'ATTENZIONE DEL SOVRACCARICO SENSORIALE.
- STRISCE DI TESSUTO MORBIDO O OGGETTI CON TEXTURE PIACEVOLI PER ALLEVIARE L'IPERSENSIBILITÀ TATTILE.
- ANELLI O BRACCIALETTI TATTILI, CHE CONSENTONO UNA SOTTILE REGOLAZIONE SENSORIALE SENZA ATTIRARE L'ATTENZIONE.

Usa profumi delicati e familiari

Anche gli stimoli olfattivi possono rappresentare una sfida, soprattutto quelli forti o inaspettati. Portare con sé una piccola bottiglia con un profumo familiare e gradevole può aiutare a neutralizzare gli odori sgradevoli. La cosa più importante è scegliere un profumo che trasmetta comfort.



ADATTAMENTI NELLA VITA QUOTIDIANA

AVVERTIRE I COETI E GLI INSEGNANTI SUI BISOGNI SENSORIALI

Se ti senti a tuo agio, spiegare semplicemente la necessità di evitare determinati stimoli può facilitare la comprensione e la cooperazione da parte degli altri. Potrebbe essere qualcosa di semplice come:

"Sono ipersensibile al rumore e alle luci intense. Se mi vedete indossare le cuffie o gli occhiali da sole in classe, non è una mancanza di rispetto, mi aiuta solo a concentrarmi meglio."

Richiedi modifiche agli spazi di studio e di lavoro

NON È SEMPRE POSSIBILE CONTROLLARE L'AMBIENTE, MA CHIEDERE PICCOLI ADATTAMENTI PUÒ FARE UNA GRANDE DIFFERENZA. PER ESEMPIO:

- COME GRUPPO, SUGGERISCI POSTI PIÙ TRANQUILLI PER INCONTRI O STUDIO.
- IN CLASSE, CHIEDERE DI SEDERE IN UN POSTO STRATEGICO, LONTANO DA FINESTRE RUMOROSE O LUCI AGGRESSIVE.
- SUL POSTO DI LAVORO, SE POSSIBILE, RICHIEDERE UNO SPAZIO PIÙ SILENZIOSO O UTILIZZARE DEI DIVISORI PER RIDURRE GLI STIMOLI VISIVI E Uditivi.

Fare pause regolari per ridurre il sovraccarico sensoriale

FARE PAUSE FREQUENTI PUÒ IMPEDIRE CHE LA STIMOLAZIONE SENSORIALE SI ACCUMULI DURANTE IL GIORNO. CREARE UNA ROUTINE CHE INCLUDA PAUSE DI 5-10 MINUTI PER FARE RESPIRI PROFONDAMENTE, CAMMINARE O CAMBIARE AMBIENTE PUÒ AIUTARE A RIPRISTINARE L'EQUILIBRIO. LUOGHI ALL'APERTO O SPAZI TRANQUILLI SONO IDEALI PER QUESTE PAUSE.

Crea delle routine: riduci al minimo le sorprese e gli stimoli eccessivi

L'imprevedibilità può rendere gli stimoli ancora più difficili da elaborare. Mantenere una routine strutturata, con orari costanti e una preparazione anticipata per eventi sociali o accademici, può aiutare a ridurre l'impatto degli stimoli sensoriali. Alcune strategie includono:

PIANIFICA I TUOI VIAGGI PER EVITARE LE ORE DI PUNTA.

PORTA SEMPRE UN KIT SENSORIALE CON OGGETTI CALMANTI.

CREA UN AMBIENTE FAMILIARE, AD ESEMPIO UN LUOGO SPECIFICO IN CLASSE DOVE TI SENTI PIÙ A TUO AGIO.

LE SEGUENTI DINAMICHE DI GRUPPO SONO STATE PROGETTATE PER AUMENTARE LA CONSAPEVOLEZZA E PROMUOVERE L'EMPATIA TRA GLI STUDENTI DELLE SCUOLE SECONDARIE E DELL'UNIVERSITÀ.

L'obiettivo è che i partecipanti sperimentino, riflettano e sviluppino soluzioni congiunte per migliorare la convivenza e il benessere negli ambienti accademici e sociali.

1, 2, 3 (4)
VIA!

ATTIVITÀ

SOVRACCARICO DEI SENSI

OBIETTIVO:

AVVERTIRE I PARTECIPANTI DELLE SFIDE DELL'IPERSENSIBILITÀ SENSORIALE, PROVOCANDO LORO TEMPORANEAMENTE UNA STIMOLAZIONE ECCESSIVA.

MATERIALE RICHIESTO:

- CUFFIE CON RUMORE BIANCO O SUONI CAOTICI (TRAFFICO, VOCI SOVRAPPOSTE, SIRENE).
- LUCI LAMPEGGIANTE O TORCE ELETTRICHE.
- GUANTI SPESSI PER RENDERE DIFFICILE IL TOCCO.
- TESSUTI RUVIDI O IRRITANTI.

Come funziona:

1. OGNI PARTECIPANTE UTILIZZA DIVERSI STIMOLI SCOMODI CONTEMPORANEAMENTE (ESEMPIO: CUFFIE FORTI, LUCE LAMPEGGIANTE E GUANTI).
2. CHIEDETE LORO DI SVOLGERE COMPITI SEMPLICI, COME SCRIVERE UNA FRASE, LEGGERE UN TESTO O RISOLVERE UN BREVE GIOCO MATEMATICO.
3. DOPO QUALCHE MINUTO, INTERROMPI L'ATTIVITÀ E PARLA DI COME TI SENTIVI, COSA TI HA DISTRATTO DI PIÙ E COME CIÒ POTREBBE INFLUIRE SULLA VITA QUOTIDIANA DI QUALCUNO.
4. RIFLETTI SULLE STRATEGIE PER CREARE AMBIENTI PIÙ ACCESSIBILI.

ATTIVITÀ

COMUNICARE SENZA PAROLE

OBIETTIVO:

DIMOSTRARE COME IL SOVRACCARICO SENSORIALE PUÒ OSTACOLARE LA COMUNICAZIONE E AUMENTARE LO STRESS IN CONTESTI SOCIALI E ACCADEMICI.

Materiale necessario:

- SCHEDE CON PAROLE CHIAVE O FRASI SEMPLICI.
- CARTA E PENNE.
- SUONI DI SOTTOFONDO FORTI (PLAYLIST CON RUMORI MIXATI).

Come funziona:

1. DIVIDERE I PARTECIPANTI IN COPPIE.
2. IL PARTECIPANTE RICEVE UNA CARTA CON UNA PAROLA O UNA FRASE E DEVE COMUNICARE L'IDEA SENZA PARLARE (CON I GESTI O SCRIVENDO).
3. L'ALTRO PARTECIPANTE CERCA DI INDOVINARE MENTRE C'È UN FORTE RUMORE DI FONDO.
4. CAMBIATE I RUOLI E RIPETE L'ESERCIZIO.
5. ALLA FINE, DISCUTERE:
 - a. COM'È STATO CERCARE DI COMUNICARE CON DELLE DISTRAZIONI?
 - b. COME SI SONO SENTITI I PARTECIPANTI NEL CERCARE DI COMPRENDERE IL MESSAGGIO?
 - c. QUALI STRATEGIE POSSONO ESSERE UTILIZZATE PER FACILITARE LA COMUNICAZIONE IN CONTESTI CON STIMOLI ECCESSIVI?

ATTIVITÀ

IL GIOCO DELLE SENSAZIONI

OBIETTIVO:

AIUTARE I PARTECIPANTI A RICONOSCERE LE DIVERSE SENSIBILITÀ SENSORIALI E A IMPARARE A RISPETTARE I BISOGNI DEGLI ALTRI.

MATERIALE RICHIESTO:

- OGGETTI CON TEXTURE DIVERSE (AD ESEMPIO: COTONE, CARTA VETRATA, VELLUTO, PLASTICA RUGOSA).
- ODORI DIVERSI (OLI ESSENZIALI, CAFFÈ, ACETO).
- VARI TIPI DI SUONI (MUSICA CALMA, RUMORE DI FONDO, SILENZIO ASSOLUTO).

Come funziona:

1. CREA STAZIONI SENSORIALI CON DIVERSI STIMOLI (TATTO, OLFATTO E UDITO).
2. I PARTECIPANTI PERCORRONO OGNI STAZIONE E SCRIVONO COSA È PIACIUTO LORO O COSA LI HA MESSI A DISAGIO.
3. ALLA FINE, CONDIVIDONO LE LORO ESPERIENZE E RIFLETTONO SU COME OGNI PERSONA POSSA AVERE PERCEZIONI DIVERSE DEGLI STESSI STIMOLI.
4. METTI IN RELAZIONE QUESTO CON L'IPERSENSIBILITÀ SENSORIALE E DISCUTI SU COME RISPETTARE I BISOGNI INDIVIDUALI IN UN GRUPPO OGNI GIORNO.

ATTIVITÀ

SPAZIO AMICO DELLE SENSAZIONI

OBIETTIVO:

STIMOLARE LA CREATIVITÀ E LA COLLABORAZIONE PER RENDERE GLI SPAZI ACCADEMICI PIÙ INCLUSIVI.

Materiale necessario:

- POSTER O FOGLI DI GRANDI DIMENSIONI.
- PENNE COLORATE.

COME FUNZIONA:

1. DIVIDERE I PARTECIPANTI IN PICCOLI GRUPPI.
2. OGNI GRUPPO SCEGLIE UNO SPAZIO NELLA SCUOLA/UNIVERSITÀ (AULA, BIBLIOTECA, MENSA, RESIDENZA STUDENTESCA).
3. DOVREBBERO IDENTIFICARE LE POTENZIALI SFIDE SENSORIALI IN QUELLO SPAZIO SPECIFICO E SUGGERIRSI MODI PER RIDURLE AL MINIMO (ESEMPIO: AREE SILENZIOSE, ILLUMINAZIONE REGOLABILE, AREE DI RIPOSO SENSORIALE).
4. PRESENTARE IDEE AD ALTRI GRUPPI E DISCUTERE SOLUZIONI REALISTICHE E INCLUSIVE.

LA GESTIONE DELL'IPERSENSIBILITÀ SENSORIALE NELLA SINDROME DI TOURETTE COMPORTA PICCOLI ADATTAMENTI CHE POSSONO FARE UNA GRANDE DIFFERENZA NEL BENESSERE E NELLA CONCENTRAZIONE.

Comunicare le proprie esigenze ai compagni e agli insegnanti e fare pause regolari può contribuire a rendere l'ambiente più confortevole E AMICHEVOLE.

Ridurre gli stimoli ambientali, come il rumore e la luce intensa, utilizzare strategie di autoregolazione, come la respirazione profonda e gli oggetti sensoriali, e creare routine prevedibili sono metodi efficaci per ridurre al minimo il sovraccarico sensoriale.

Con queste SEMPLICI misure è possibile ridurre l'impatto degli stimoli eccessivi e migliorare la qualità della vita quotidiana.

**COME AFFRONTARE
L'IPERSENSIBILITÀ
SENSORIALE NELLA
SINDROME DI TOURETTE**

CONSIGLI SEMPLICI ED EFFICACI

