

19 NOVEMBRE 2020

CRONACA

ADOLESCENTI: I CONSIGLI DELLA PSICHIATRA LUCATTINI PER DIMINUIRE LO STRESS NEI PERIODI DI DISAGIO



**Intervista ad Adelia Lucattini, Psichiatra e psicoanalista della Società Psicoanalitica Italiana e child analyst dell'International Psychoanalytical Association
Di Marialuisa Roscino**

Gli studi condotti dalle ricercatrici Emily Barkley-Levenson e Adriana Galván dell'Università della California a Los Angeles pubblicati su PNAS (Proceedings of the National Academy of Sciences of United States of America) e su Science Nation, il mondo adolescenti appare come un periodo non semplice, durante il quale gli adolescenti si sentono continuamente messi alla prova e per questo possono andare facilmente incontro a stanche da stress sia acuto che cronico con disagio psicologico e sintomi fisici da somatizzazioni. La pandemia da Covid-19 è una situazione di stress prolungato, si parla di "cronico" quando tecnicamente supera i sei mesi.

Che cos'è l'adolescenza di cui si sente parlare così spesso?

L'adolescenza è un importante periodo nella vita degli individui che inizia intorno ai 12 anni e si conclude tra i 22 e i 24 anni. È un lungo periodo in cui avvengono importanti trasformazioni fisiche, emotive, affettive e mentali, fondamentali per poter vivere bene e in salute psicofisica anche l'età adulta. Al di là di quello che si crede non è e non può essere il periodo "più" spensierato della vita, né deve esserlo in modo "ideologico" poiché è un periodo di scoperte e di formazione. È inoltre il momento della vita in cui si presenta la necessità di fare il lutto dell'infanzia, per potersene separare anagraficamente e recuperarla psichicamente. Durante gli anni dell'adolescenza si verificano

avvenimenti nuovi e per certi versi sconvolgenti nella vita dei ragazzi e delle ragazze: lo “scatto puberale” con la maturazione sessuale, l’inizio della vita sociale come scoperta e l’ingresso nel gruppo dei “pari” (i coetanei), la lenta conquista dell’autonomia psicologica dai genitori e dalla famiglia. Gli adolescenti hanno strumenti diversi rispetto agli adulti per rispondere e far fronte a situazioni stressanti, sia per ragioni biologiche che psicologiche. Dal punto di vista biologico, tra i vari cambiamenti percepibili nel corpo, lo sviluppo dei caratteri sessuali secondari, dal punto di vista neurologico, si verifica il completamento della mielinizzazione delle fibre di collegamento fra due emisferi cerebrali. Da un punto di vista psicologico, i *teenagers* hanno una maggiore difficoltà a gestire le situazioni di stress perché la maturazione sessuale produce un aumento improvviso delle pulsioni e del livello emozionale anche su di una base ormonale che non si accompagna a uno sviluppo altrettanto rapido delle capacità di contenimento emotivo del cambiamento. Hanno quindi bisogno di tempo e di una guida per organizzare le nuove emozioni e utilizzarle fin da subito in modo ordinato e coerente.

Che cosa s’intende per “stress” negli adolescenti?

Gli studi delle ricercatrici statunitensi ci dicono che vi è una correlazione tra la difficoltà degli adolescenti decisi, propositivi, assertivi, “driven” come usano dire gli anglofoni, e il sovraccarico che la loro mente, intesa come emozioni, impulsi, desideri, bisogni e pensieri. Questo insieme di “turbolenze” che in parte sono tipiche dell’adolescenza, in situazione di sovraccarico di fatica mentale ed emotivo posso generare del “blocchi” degli arresti, sia nella capacità di portare avanti i propri doveri sia di dedicarsi alle attività che danno soddisfazione e piacere ed infine anche nel frequentare gli amici o volersi svagare. Non sono “svogliati” come spesso si crede, si sono “spenti” D’altro canto, non bisogna pensare che si tratti di una malattia, è però un disagio che ha alla base preoccupazione, timore e sofferenza che la mente “isola” per permettere il funzionamento razionale, rimuovendola nella maggior parte dei casi, dissociandola in altri casi. In questo secondo caso, la dissociazione che è un meccanismo difensivo contro il dolore mentale, ha però maggiori ripercussioni sul benessere personale poiché può aprire la strada a disturbi depressi reattivi alla situazione contingente e quindi transitori, cioè possono passare da soli, ma anche a comportamenti e reazioni incomprensibili per i ragazzi stessi e per i loro genitori.

E dal punto di vista neuropsicologico e neuropsicoanalitico?

Ci sono molti studi di psicoanalisi e neuroscienze, ove le neuroscienze attraverso anche studi strumentali (RMN, PET., etc.) stanno dimostrando anche da un punto di vista neuro-organico ciò che la psicoanalisi ha scoperto e teorizzato ormai da più di cento anni a partire da Freud, suo fondatore, per poi proseguire con la Klein, la Segal, la Bick, Bion, Abraham, Winnicott, Ferenczi e molti altri. Benché ancora le neuroscienze siano quasi agli inizi, la collaborazione che neuroscienziati e psicoanalisti sta portando anche i più scettici a constatare con mano la scientificità delle teorie psicoanalitiche e l’efficacia della psicoanalisi come cura, negli adulti ma anche nei bambini e negli adolescenti.

Emily Barkley-Levenson e Adriana Galván insieme alla *National Science Foundation* (NSF), hanno sottoposto a risonanza magnetica funzionale un gruppo di adolescenti che si sono prestati volontariamente, al termine di una giornata da loro stessi valutata come “molto stressante” utilizzando delle scale di autovalutazione. Le rilevazioni hanno evidenziato modificazione nel funzionamento della corteccia prefrontale, una delle aree del cervello responsabile dell’equilibrio del comportamento e della reattività adeguata agli stimoli ricevuti. “Quando un adolescente è stressato, prendere decisioni diventa difficile e in alcune circostanze quasi impossibile ma metterli in condizione di conoscere il problema li porta già a metà dell’opera”, infatti la consapevolezza del proprio disagio e comprenderne le motivazioni, agiscono molto positivamente sia nello stare meglio in tempi rapidi che nel rimettersi in marcia.



Esiste uno stress specifico negli adolescenti dovuto alla pandemia da Covid-19?

Il Covid-19 ha introdotto delle nuove regole a cui i ragazzi si sono dovuti adattare in tempi rapidi, ad esempio chiede di rimanere chiusi molto tempo a casa tra lezioni on-line, compiti, richieste di non uscire e limitazioni degli spostamenti, in uno spazio condiviso con altri, lontani dai compagni scuola, e dagli amici che provoca loro dispiacere e aumenta il senso di solitudine. Mentre durante il primo picco si erano adattati bene poiché era tutto una novità e i ragazzi amano essere stupiti e le novità che li spingono a “sfida”, questa seconda ondata, sì attesa ma che poi speravano che non ci fosse davvero, dopo il primo momento vissuto come una festa e da alcuni purtroppo cercato esponendosi al contagio, piano-piano li sta stancando ed intristendo. Bisogna stare attenti che la solitudine, la noia che è una delle prime espressioni della depressione nei ragazzi, la frustrazione, l'insicurezza, la tristezza, la rabbia non prendano mai il sopravvento, trascinando i ragazzi in un turbinio di emozioni disorganizzate che li aggrediscono dall'interno. Questo complesso, inaspettato, faticoso periodo è importante che sia ben gestito anche con l'aiuto dei genitori, dei nonni, degli zii, degli amici di famiglia. Adulti che possano ascoltare con pazienza, rispondere e spiegare se richiesto, proporre qualcosa di bello da fare insieme. Agire dopo aver pensato, è necessario affinché il disagio e il disorientamento non portino a malessere interiore che li faccia soffrire, che peggiori ulteriormente la qualità della loro vita, fino a comportamenti dannosi contro se stessi o contro gli altri. Gli adolescenti sono pieni di forza fisica, vitalità psichica ed hanno incredibili risorse interiori, emotive e di pensiero, a cui attingere anche quando si ritrovano davanti ad avvenimenti oggettivamente gravi, è importante riconoscere loro queste qualità ed esortarli ad utilizzarle dicendo loro “tu intanto fai, se hai bisogno io ci sono”.

Cosa consiglia ai ragazzi, per stare meglio?

Per diminuire il disagio nei momenti di stress è importante:

1. Evitare di prendere decisioni impulsive nelle situazioni importanti;
2. Fermarsi a pensare un minuto prima di agire;
3. Chiedersi che cosa sta accadendo;
4. Cercare di capire le possibili conseguenze dei propri pensieri.
5. Cercare di capire le possibili conseguenze dei propri comportamenti;
5. Contattare un/a amico/a in videochiamata ma se possibile incontrandosi con tutte le protezioni necessarie per proteggersi dal Covid-19;
6. Ascoltare una musica che piace;
7. Vedere una buona serie TV;
8. Dedicarsi alla cura di una pianta;
9. Dedicarsi o prendere un animale domestico, non solo cane o gatto ma anche tartarughe, pesci, criceti, porcellini d'india, coniglietti e altri;
10. Coltivare il rapporto con il proprio/a “fidanzatino/a” o cercarne uno/a senza scoraggiarsi;
11. Fare sport tutti i giorni, a casa o fuori, per quello che le limitazioni del lockdown attuale permettono;
12. Curare l'alimentazione, mangiando bene e limitando il “junk food” (cibo spazzatura), dolci e bevande gassate.

Vai all'articolo:

<https://www.ilmediterraneo.online/2020/11/19/adolescenti-i-consigli-della-psichiatra-lucattini-per-diminuire-lo-stress-nei-periodi-di-disagio/>