

Clandestinoweb

ADOLESCENTI PIU' STRESSATI DEGLI ADULTI: TROPPI IMPEGNI. LO RIVELA UNO STUDIO CALIFORNIANO



sabato 25 giugno 2011

L'avreste mai detto? Secondo uno studio condotto dalla neurologa Adriana Galvan, dell'Università della California (Los Angeles), **il cervello degli adolescenti è ipersensibile e sopporta lo stress molto meno degli adulti.**

La ricercatrice ha evidenziato una diretta relazione tra l'incapacità dei ragazzi di essere assertivi e il sovraccarico che il loro cervello non riesce a smaltire. Le sue rilevazioni condotte su un gruppo di volontari ha portato a una scoperta interessante:

"Quando sei stressato come un adolescente, prendere decisioni diventa quasi impossibile, ma conoscere il problema ci porta già a metà dell'opera". Quindi per la Galvan, per abbassare i livelli è necessario che i ragazzi si fermino un minuto a pensare alle conseguenze prima di agire.

A sostegno della tesi anche la dottoressa Adelia Lucattini psichiatra e psicoanalista SPI-IPA e presidente della SIPSIS, Società Internazionale di Psichiatria Integrativa e Salutogenesi di Roma: "L'adolescenza non è affatto il periodo più spensierato della vita. Durante questa fase si verificano avvenimenti nuovi e 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", indipendente dalla famiglia. Oltre a ciò, gli adolescenti hanno strumenti diversi rispetto agli adulti per rispondere e far fronte a situazioni stressanti, sia per ragioni biologiche che psicologiche".