

# L'ansia in età evolutiva

*Consultorio familiare di Verona Sud*

*consultorioveronasud@gmail.com*

*Tel. 045/583480*

*Dott.ssa Psicologa Claudia Debortoli*

24 novembre 2021

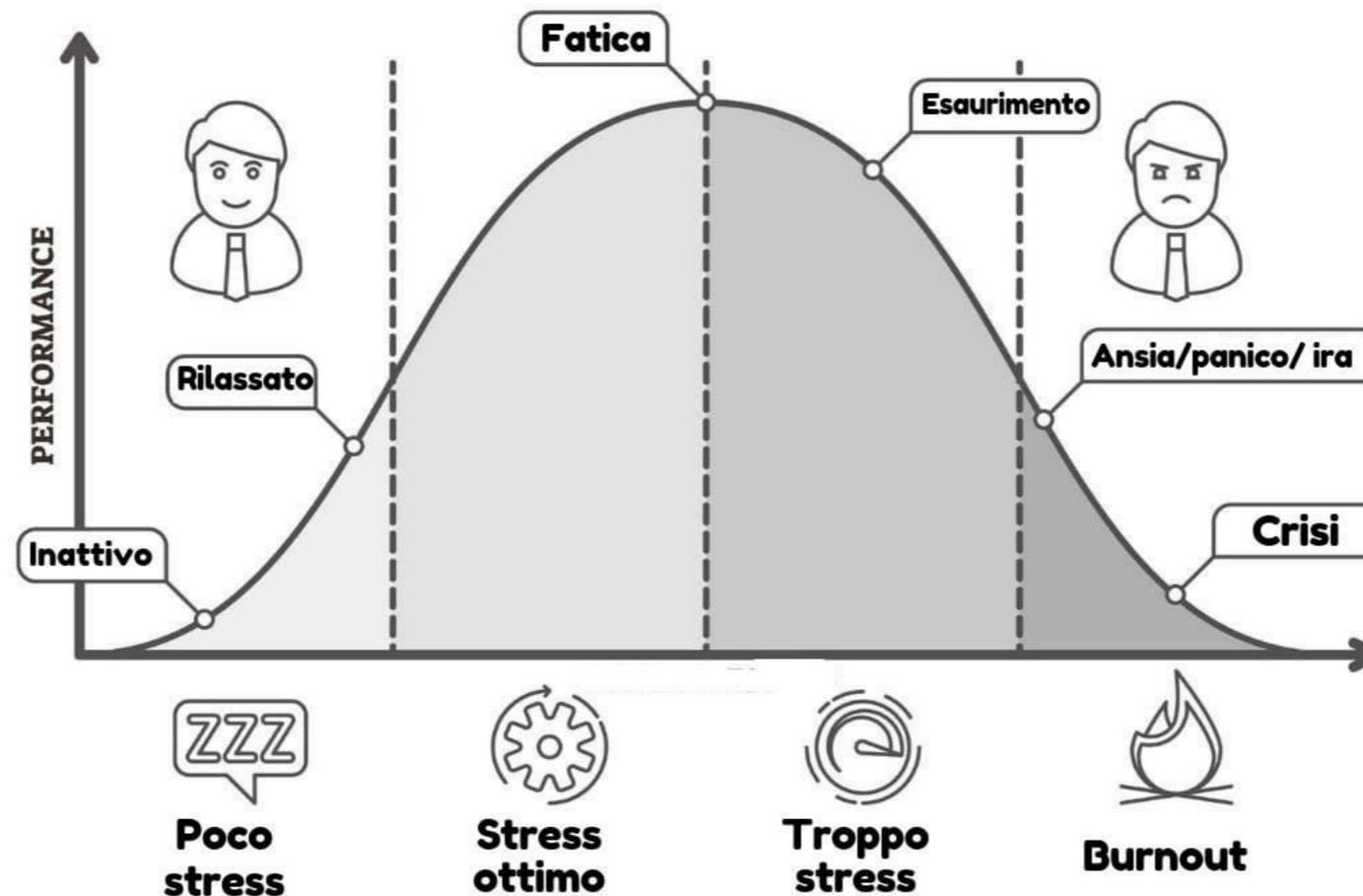
# Definizione

- ◆ Esperienza umana universale
- ◆ Fenomeno multiforme
- ◆ Non sempre è un disturbo
- ◆ Comportamento adattivo
- ◆ Anticipazione di minaccia futura

# Quali differenze?

- ◆ **Paura:** reazione di timore verso un evento esterno o una situazione che siano obiettivamente pericolosi, oppure obiettivamente inoffensivi, ma tipicamente temuti da un bambino di una data età e con un dato sviluppo cognitivo
- ◆ **Ansia:** eccessiva reazione apprensiva alle possibili conseguenze di un evento piuttosto che nei confronti deee di per sé
- ◆ **Fobia:** eccessiva reazione apprensiva con tendenza all'evitamento nei confronti di un evento esterno o di una situazione che non sono obiettivamente pericolosi

# La curva dello stress



L'ansia è un'emozione sgradevole ma decisamente molto utile che ci segnala che qualcosa di imminente sta per compromettere qualcosa di importante per noi. Tuttavia se l'ansia è molto forte può farci sentire paralizzati o se dura troppo tempo può interdirci con la nostre attività. *Ricorda sempre che l'ansia non è tutta negativa. Anzi, a livelli moderati è utile per migliorare le nostre prestazioni. L'ansia moderata prepara il nostro corpo ad essere una "perfetta macchina da guerra"*

# Tipiche cause di paure / ansia in età infantile

- ◆ **6-7 anni:** rumori strani, forti o improvvisi, fantasmi, streghe, allontanamento dei genitori, animali feroci, paura di perdersi, essere da soli di notte, andare a scuola, violenze o rifiuti dei compagni
- ◆ **7-8 anni:** buio, eventi catastrofici rappresentati in tv, non piacere agli altri, essere in ritardo a scuola, essere escluso.
- ◆ **8-9 anni:** umiliazione, insuccesso a scuola o nel gioco, essere sorpreso a mentire, genitori che litigano o si separano
- ◆ **9-10 anni:** insuccesso a scuola, negli sport, ammalarsi, alcuni animali, vertigini da altezza, persone minacciose
- ◆ **11-13 anni:** insuccesso a scuola, negli sport o in situazioni sociali, apparire strani, morte attrarre o ripugnare gli altri, essere plagiati, perdere le proprie cose, essere derubati.

# Ansia come disturbo psicopatologico in età evolutiva

- ◆ Non è causata da stimoli oggettivamente pericolosi
- ◆ Interferisce negativamente nella vita quotidiana
- ◆ Non è legata a fasi dello sviluppo in cui è naturale
- ◆ Può non essere percepita o verbalizzata

# Quando è disturbo?

- ◆ I disturbi d'ansia differiscono dalla normale paura o ansia perché sono eccessivi o persistenti rispetto allo stadio di sviluppo. La maggior parte dei disturbi tende ad essere persistente se non curata

## **Paura e ansia**



In età evolutiva (tra i 4 e i 20 anni) il tasso di prevalenza del Disturbo d'ansia risulta tra il 12 % (Costello e Tweed, 1994) e il 20-25% (Verhulst, Van Der Ende e altri, 1997; Shaffer, Fisher e Dulkan, 1995)

*Il Disturbo d'ansia da separazione è quello che ha la prevalenza maggiore, ma elevata risulta anche essere la comorbidità o associazione con i Disturbi dell'umore*



# Origine multifattoriale

- ◆ **Genetica/neurobiologica**
- ◆ **Ambientale:** eventi traumatici
- ◆ **Aspetti emotivi e personalità del bambino:**  
immaturità, eccessiva dipendenza, condiscendenza verso l'adulto, desiderabilità sociale, conformismo, pensieri disfunzionali e disadattivi.
- ◆ **Famiglia:** ansia per modellamento, stile di attaccamento non adeguato, modello educativo inadeguato

**Cosa protegge quando si è in una situazione  
di forte rischio  
di sviluppare un Disturbo d'ansia?**

Ricchezza del contesto sociale

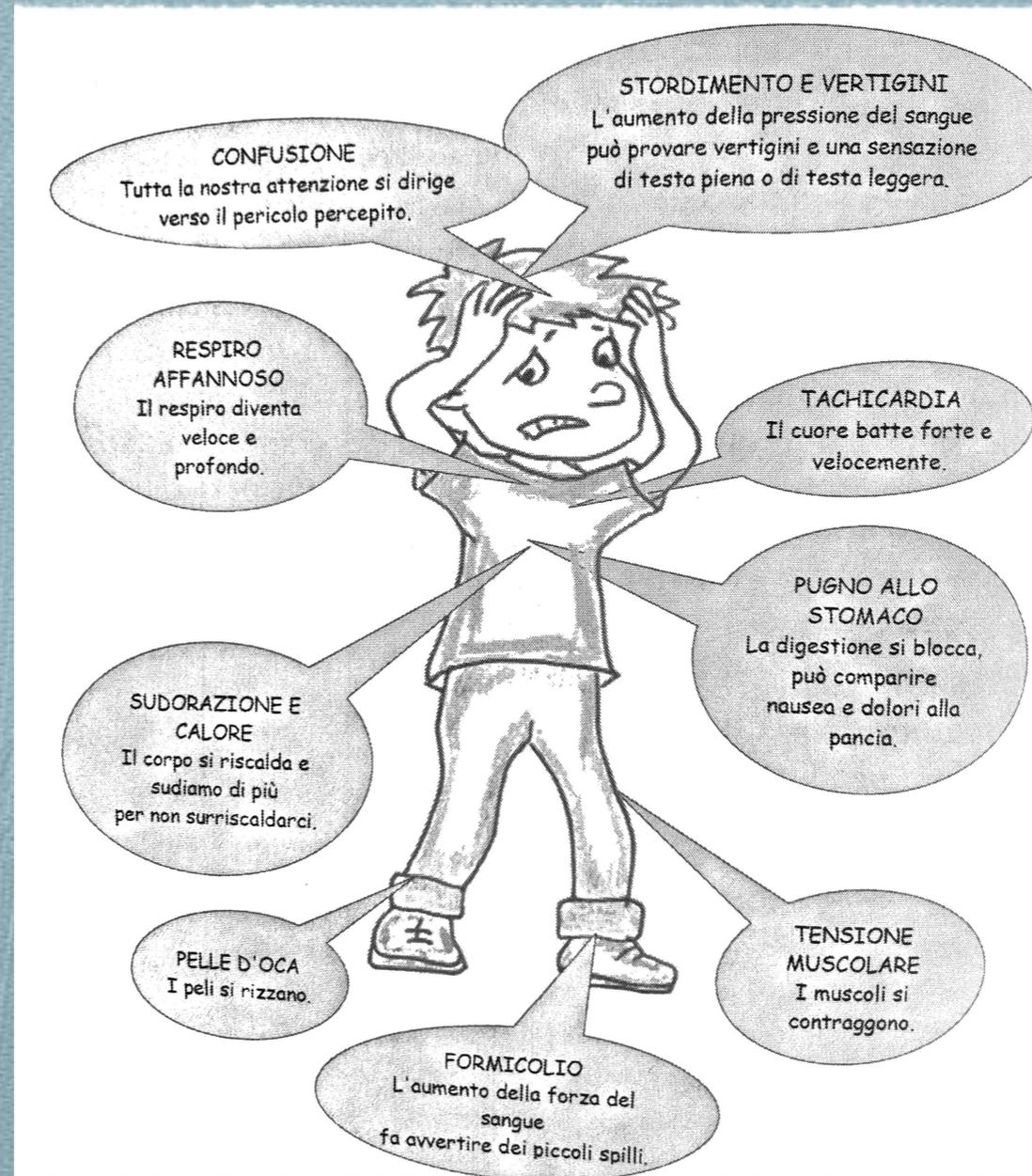
Qualità delle relazioni sociali

Presenza di almeno un genitore sano

Esperienze di vita

# Risposte all'ansia in età evolutiva

- ◆ **Risposte somatiche:** palpitazione, tremori, sudorazione, malessere gastro-intestinale, diarrea, emicrania, tensione muscolare, arrossamento viso, confusione, balbettare, voce tremante, disturbi del sonno, tic, nausea, vomito.



## Componenti somatiche:

Risposta di attacco-fuga comandata dal sistema nervoso autonomo

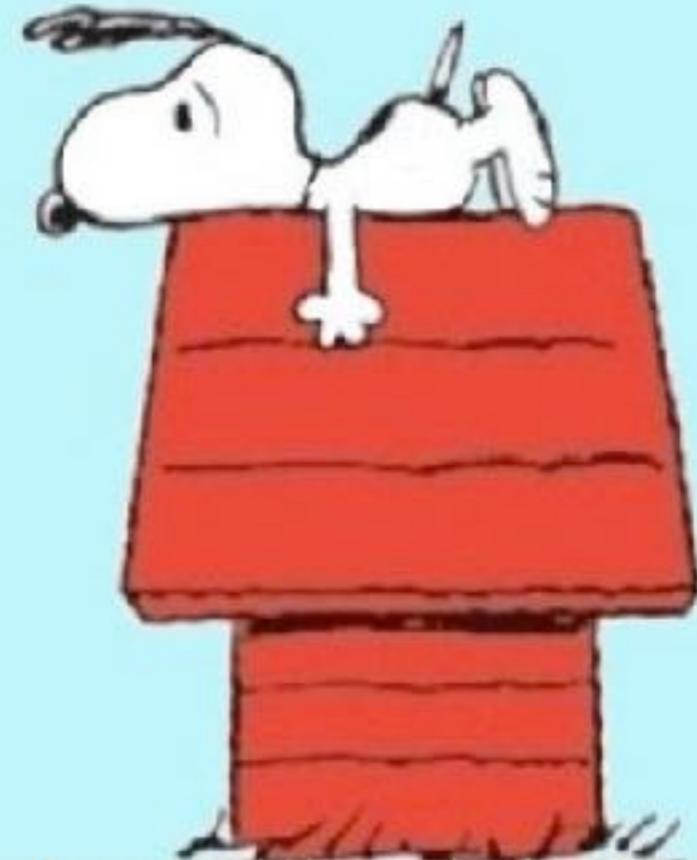
*Risposta comune agli animali*

- ◆ **Risposte comportamentali:** fuga, **evitamento**, pianti, scoppi d'ira, aggrapparsi o stare vicino ad una persona, mutismo, scarso contatto oculare, mangiarsi le unghie, irrequietezza
- ◆ **Componenti cognitive:** **pensieri** di fuga dalla situazione, valutazione negativa, senso di fallimento, imbarazzo, autocritica, ipergeneralizzazione, catastrofizzazione, paura di perdere il controllo, paura di impazzire

# Come gestire i momenti d'ansia dei bambini?

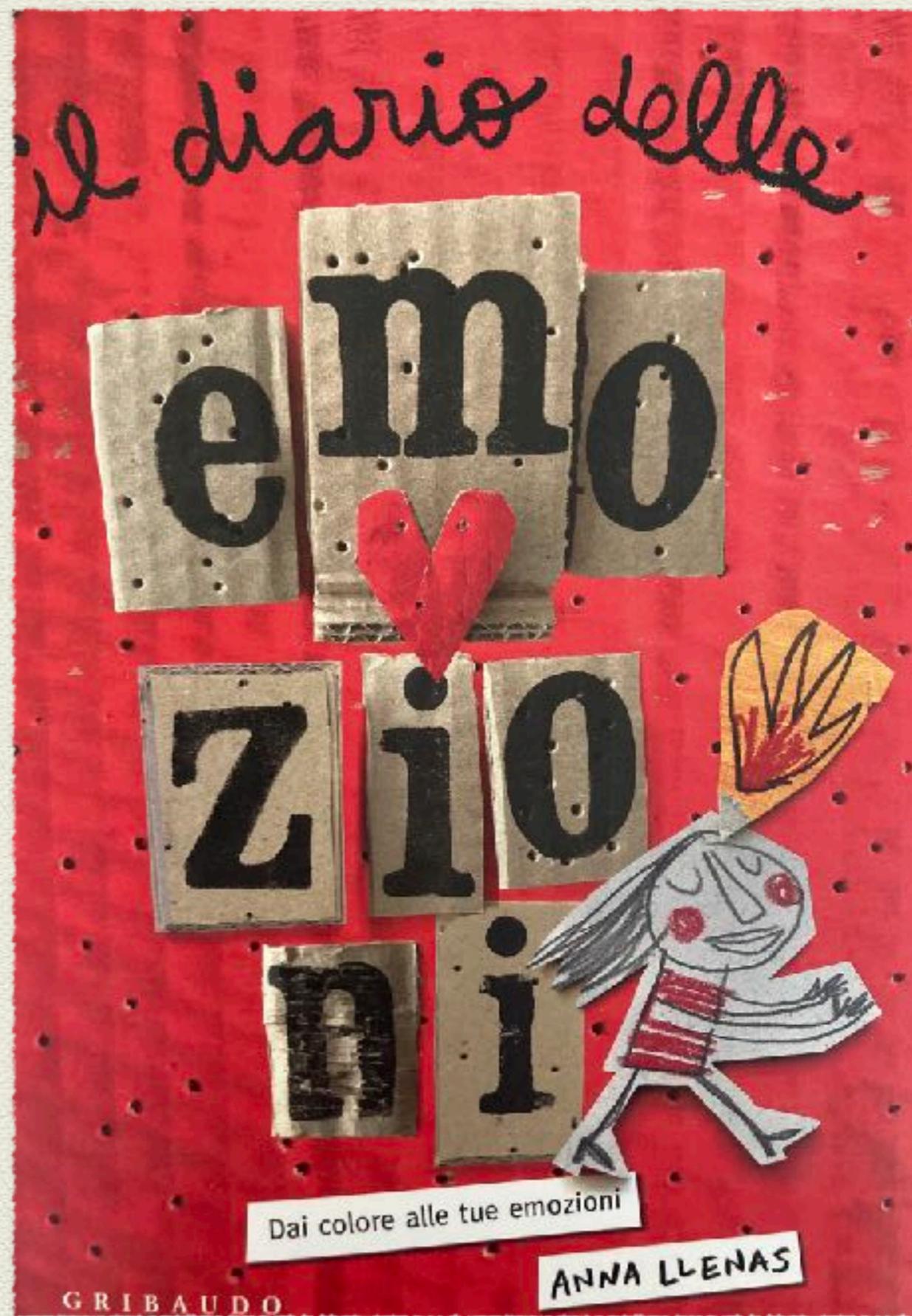
- ◆ Fare una buona psico-educazione emotiva
- ◆ Aiutare i bambini a riconoscere le loro emozioni, partendo dal corpo
- ◆ Sostenere i bambini e incoraggiarli a **NON EVITARE**
- ◆ Il super-potere della **RESPIRAZIONE**
- ◆ Comprendere, assieme ai bambini, il ruolo dei **PENSIERI**

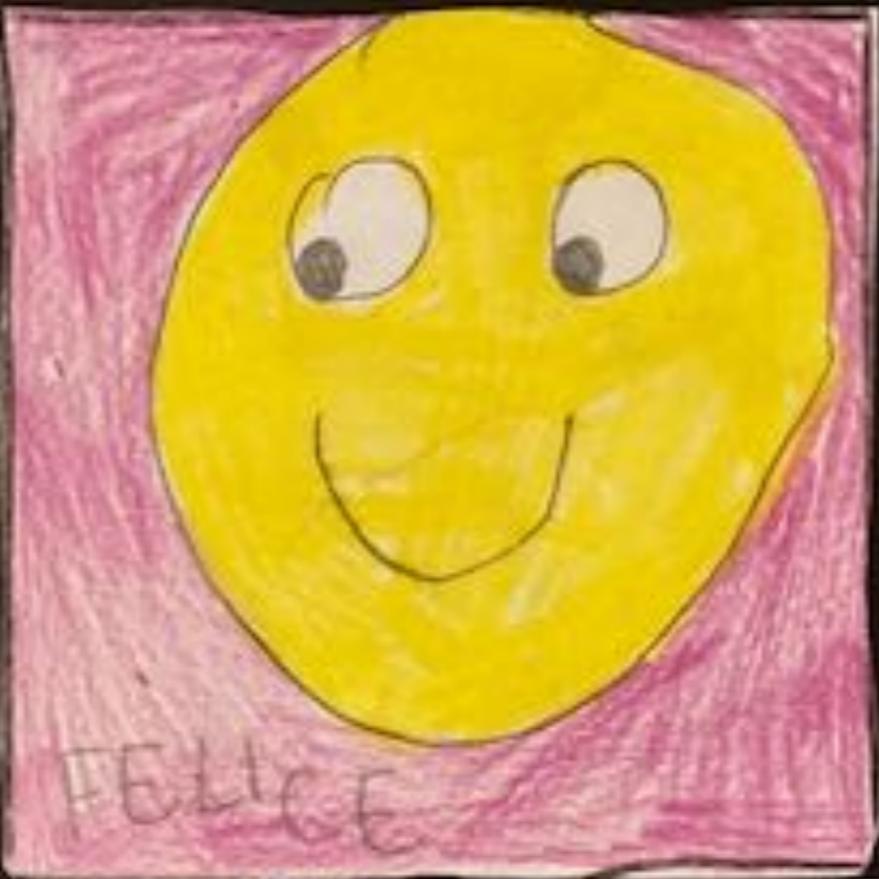
Ciao, sono l'ansia,  
non spaventarti,  
vengo in pace ....



# La psico- educazione delle emozioni

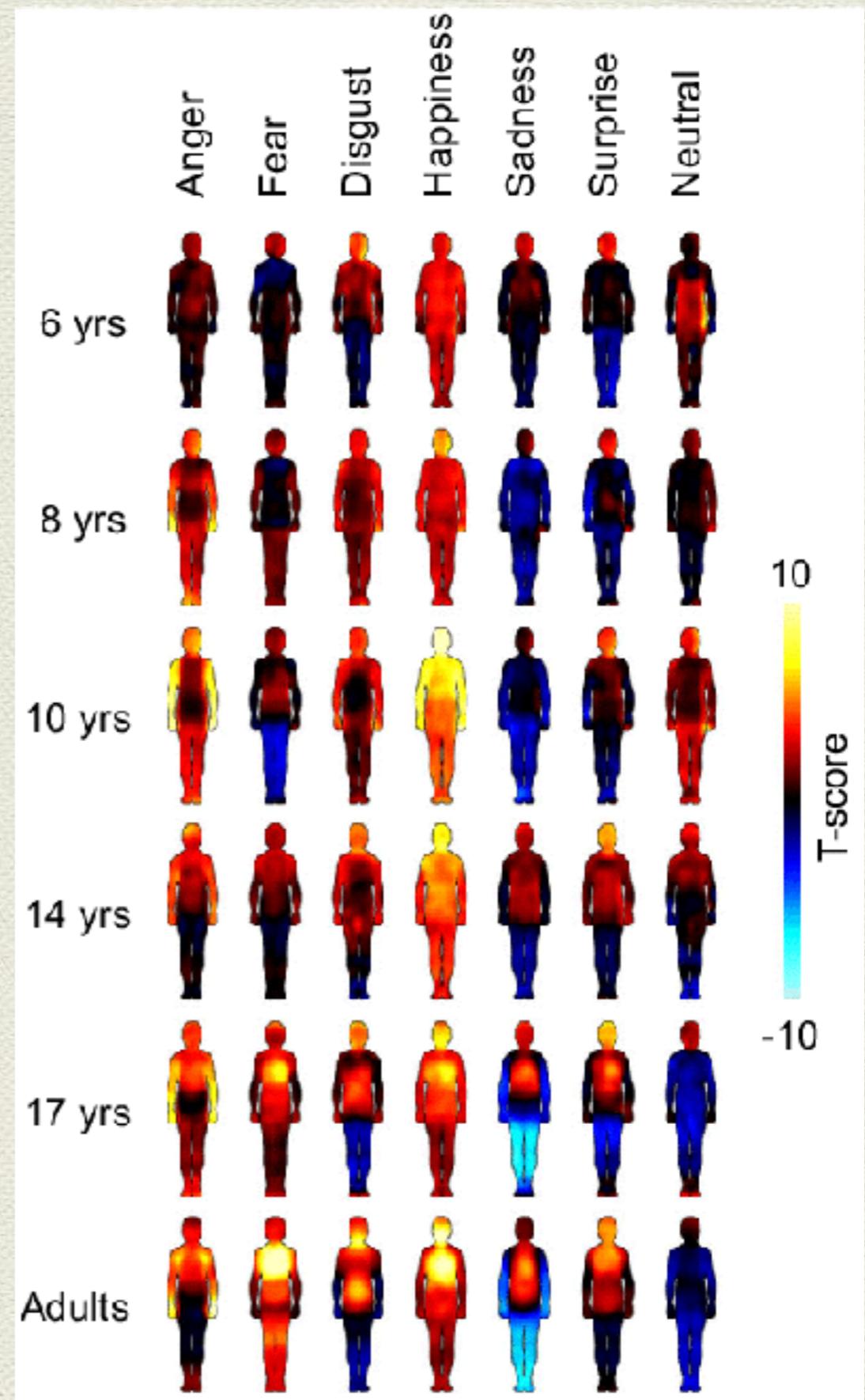
*Le emozioni non sono né buone, né cattive, anzi sono utili e necessarie perché ti consentono di conoscere e di capire ciò che accade, ciò che vuoi e ciò che è importante. A volte però, i comportamenti che derivano dalle emozioni non sono utili. Alcune emozioni ti aiutano a stare bene con te stesso, altre ti mettono in difficoltà...*





# Il rapporto tra emozioni e corpo

*Le emozioni nascono dentro di te e il tuo corpo ti dà dei segnali di quello che sta accadendo*



# Importante: evitare di evitare

*L'evitamento aumenta l'ansia:  
è un rinforzo negativo dell'ansia.  
Tutte le volte che permettiamo al  
bambino di evitare,  
permettiamo paradossalmente  
all'ansia di aumentare.*



# I super poteri della respirazione

*Aiutare i bambini ad apprendere  
tecniche di respirazione  
diaframmatica*

## I BENEFICI DI UNA CORRETTA RESPIRAZIONE



✓ DIMINUIZIONE DELLA  
STANCHEZZA

✓ AUMENTO DELLA  
CONCENTRAZIONE

✓ EFFETTO CALMANTE

✓ RAFFORZAMENTO DEI  
CIRCUITI CEREBRALI

SILVIA LONARDO



# Identificare e contrastare i pensieri

*L'ansia, come tutte le emozioni, è causata da pensieri. Ciò è particolarmente vero con l'aumentare dell'età del bambino*

# Pensieri disfunzionali

- ◆ E' importante, soprattutto in modo proporzionale all'età del bambino, aiutarlo ad avere consapevolezza dei propri pensieri, evidenziando e correggendo aspetti disfunzionali del pensiero stesso come catastrofizzazione, doverizzazione, perfezionismo, pretese assolute, intolleranza alla frustrazione, svalutazione globale, bisogni assoluti.

Ad esempio, sono pensieri dannosi:

- 1- **"Devo riuscire sempre bene"**
- 2- **"Chi sbaglia è uno stupido"**
- 3- **"Sbagliare è una cosa bruttissima"**
- 4- **"Non posso rinunciare a una cosa che mi piace"**
- 5- **"Se qualcuno mi fa un torto è una persona orribile"**
- 6- **"Tutti mi devono voler bene"**
- 7- **"Avere l'ansia è una cosa terribile"**
- 8- **"Le cose devono andare come voglio io"**
- 9- **"Non posso fare niente per migliorare la situazione"**

# Bibliografia

- ◆ Kendall P., Di Pietro M., (1995) *Terapia scolastica dell'ansia*. Trento: Edizioni Erickson
- ◆ Sunderland M. (2004) *Aiutare i bambini...che hanno paura*. Erickson: Trento
- ◆ Vignolo, Rossi, Bardazza. *Mi piace piacermi*. Franco Angeli
- ◆ Wells A. (1999) *Trattamento cognitivo dei disturbi d'ansia*. McGraw-Hill: Milano
- ◆ Bernardelli S., Glavani S., Peretto F.M., Valer L., *Sos ansia*, (2018) Aldenia Edizioni

# Letture di riferimento

Anna Llenas, *I colori delle emozioni*, Gribaudo 2017

Kathy Gordon, *Imparo a dire come mi sento*, De Agostini 2019

Molly Potter, *Come ti senti oggi*, Giunti 2016

Chris Haughton, *Non aver paura*, Lapis Edizioni 2019

Tom Percival, *Ruby e la storia di quando incontrò una preoccupazione*, Giunti 2020

Anna Llenas, *Il diario delle emozioni*, Gribaudo 2020

Fabio Celi, *Le emozioni dei nostri figli*, De Agostini 2020

Cesare De Silvestri, *I fondamenti teorici e clinici della RET*, Casa Editrice Astrolabio 1981

“L'ansia non  
ci sottrae dal  
dolore di domani  
ma ci priva della  
felicità di oggi”



Grazie per l'attenzione

*Consultorio familiare di VeronaSud*