

# Ansia: denominatore comune del disagio psichico in adolescenza

Rosalba Trabalzini - Responsabile scientifico - [www.guidagenitori.it](http://www.guidagenitori.it)

# Ansia in adolescenza: il termine può evocare varie situazioni

- Può essere semplicemente una risposta emotiva ad un particolare stato d'animo, es. prima degli esami;
- Può essere una sensazione particolare di attesa dovuta ad una paura particolare;
- Può essere il sintomo di un disagio emotivo, es. conflitto familiare;
- Può essere il sintomo di un disagio emotivo provocato da un disarmonico equilibrio dell'asse ipotalamo - ipofisi - gonadi;
- Può essere il sintomo di una sindrome patologica organica, es. ipertiroidismo;
- Può essere il sintomo di una malattia del sistema neuropsichiatrico al suo esordio;

# Ansia - campanello d'allarme per permettere l'accomodamento del disagio adolescenziale

L'ansia è uno stato funzionale fino a quando ci permette di assimilare, accomodare e rilasciare le corrette risposte a ciò che genera difficoltà

L'ansia diventa patologica quando le risposte messe in atto non sono sufficienti a farla cessare

Per meglio comprendere questo stato emotivo è necessario un rapido sguardo alla sua biologia

# La biologia dell'ansia non è ancora perfettamente chiara

Lo studio del meccanismo d'azione degli ansiolitici ha permesso di capire i ruoli dei recettori e neuromediatori implicati nello sviluppo e nel mantenimento dell'ansia, primo tra tutti il GABA che copre circa il 40% di tutte le sinapsi

- GABA - Acido gamma-amino-butirrico è il recettore più diffuso circa il 40% di tutte le sinapsi
- Recettore serotoninergico per la 5HT e la Serotonina
- Recettore dopaminergico per la Dopamina
- Recettore noradrenergico per la Noradrenalina con effetto amplificante degli altri sistemi

# Lo stato di serenità o calma è dovuto al perfetto equilibrio del sistema GABA - ergico

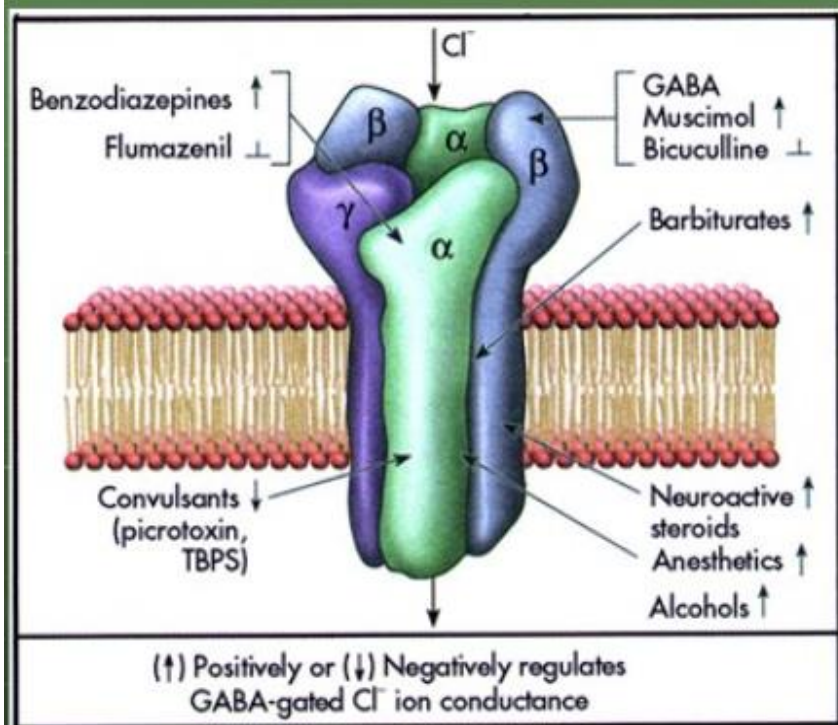
La presenza nello spazio sinaptico dell'Acido-gamma-amino-butirrico esercita la funzione fisiologica inibente del canale di membrana dello ione Cloro, i neurotrasmettitori chimici sono in perfetto equilibrio tra loro e minime variazioni possono minarlo

La rivoluzione ormonale dell'asse: ipotalamo - ipofisi - gonadi della fase adolescenziale è in grado apportare modifiche ai recettori del sistema GABA - ergico

Lo stato di ansia si attiva e mantiene quando la produzione dell'acido-gamma-amino-butirrico viene meno per l'insufficiente trasformazione del suo precursore: l'acido Glutammico. A fare la differenza tra i due composti è solo una molecola di  $-COOH$

# Biologia molecolare dei recettori nell'attivazione e nel mantenimento dell'ansia

## Recettore delle BDZ



- E' funzionalmente correlato al recettore GABA<sub>A</sub>

- Il recettore delle BZD è localizzato a livello della subunità  $\alpha$  del recettore GABA

- Non si conosce la natura della molecola endogena con cui interagisce

# Aree dello sviluppo cognitivo in adolescenza in grado di alterare l'equilibrio molecolare dell'ansia

## 1 - Controllo degli impulsi sessuali

Con l'attivazione molecolare dell'asse ipotalamo-ipofisi-gonadi, hanno inizio le prime pulsioni sessuali e con esse anche il modello di rettitudine da perseguire.

L'adolescente inizia a sperimentare ciò che infonde piacere e quello che non è permesso sperimentare. Inizia a prendere forma la convinzione di ciò che è bene e ciò che è male. Il tutto calato nella realtà in cui l'adolescente è immerso, compreso il credo religioso seguito dalla famiglia.

Il controllo degli impulsi sessuali interiori è richiesto dalla famiglia e dal suo contesto abituale come forma di rettitudine. La negazione del piacere inevitabilmente pone l'adolescente davanti ad un conflitto di non facile risoluzione

# Aree dello sviluppo cognitivo in adolescenza in grado di alterare l'equilibrio molecolare dell'ansia

## 2 - Spinta verso l'indipendenza

I genitori, solido pilastro nella prima infanzia e nella fanciullezza, subiscono una trasformazione nello spazio di pochi mesi.

Dalla sicurezza dall'essere depositari della verità assoluta, l'immagine dei genitori si trasforma, diventano coloro che negano le competenze e criticano i risultati scolastici: iniziano ad essere percepiti l'antitesi delle compagnie scelte.

Il tempo passato insieme con i compagni di scuola, le prime esperienze con gli amici vissute fuori casa e il confronto con i genitori degli amici, diventano i modelli esterni da contrapporre ai propri genitori tanto da contestarli: l'ansia dell'insicurezza inizia a prendere corpo.

I genitori diventano il sistema repressivo da combattere per raggiungere l'agognata indipendenza. Lo scontro tra le due valenze dei genitori: passato e presente, apre la strada del conflitto e dell'inevitabile ansia



# Aree dello sviluppo cognitivo in adolescenza in grado di alterare l'equilibrio molecolare dell'ansia

## 3 - Identificazione sessuale finale

Fino alla pre-adolescenza, l'identificazione sessuale non è ancora ben vissuta dai ragazzini, è con lo sviluppo degli organi sessuali secondari che si acquista la vera consapevolezza del sesso di appartenenza.

E' questa la fase della vita più complicata da accettare per i ragazzi ed è dovuta alla reale trasformazione del corpo:

- il seno e il menarca per le femmine
- il complesso del pene per il maschio

Che, associati alla peluria pubica attivano i meccanismi dell'imbarazzo e della vergogna.

Dall'accettazione o meno della trasformazione corporea si avvia la conflittualità interiore con il suo carico di ansia a corredo.

# Aree dello sviluppo cognitivo in adolescenza in grado di alterare l'equilibrio molecolare dell'ansia

## 4 - Scelta della scuola e del futuro

La scelta sul tipo di istruzione, apre una serie di scenari su cui si proietta direttamente il futuro della vita dei ragazzi. E' qui che si gioca l'altra fetta della consapevolezza del proprio futuro.

L'adolescente deve inevitabilmente confrontarsi con i propri desideri da una parte e dall'altra con l'influenza del contesto in cui è calato: la famiglia, il gruppo etnico di appartenenza, la scuola ed i coetanei. L'ulteriore fonte di conflittualità va a sommarsi alle precedenti.

# Il conflitto interiore apre la strada al disagio psichico

## Può riguardare tutte o alcune aree tematiche

Gli adolescenti, si trovano a gestire un vortice di valori morali partoriti dalla gestione delle quattro grandi aree evolutive.

Si fanno strada i primi disagi fonte di ansia

- Le prime incomprensioni con i genitori, iniziano ad essere percepiti come fonte di limitazioni alla libertà: ansia da stress
- La trasformazione fisica del proprio corpo può attivare la paura di non essere accettati dai coetanei stimolando la chiusura all'esterno: chiusura e isolamento generano ansia
- primi approcci sessuali ravvicinati possono essere fonte di conflitti interiori. Le prime esperienze vissute segretamente tra sentimenti opposti del piacere e la vergogna: l'impudicizia vissuta come fonte di stress

# Il conflitto interiore apre la strada al disagio psichico

## Può riguardare tutte o alcune aree tematiche

L'educazione, l'insieme di regole impartite dai genitori fin dall'infanzia, all'improvviso è messa in discussione, ed anche se le soluzioni, attraverso il sistema dell'assimilazione e dell'accomodamento possono arrivare, si paventa un compromesso e come tale, le difese innalzate nei confronti delle problematiche, possono condurre a disadattamenti vari nel tentativo di risolvere i problemi con conseguente conflitto che apre la strada alla reazione ansiosa

Allo strappo dell'equilibrio del sistema GABA-ergico, la sintomatologia ansiosa si attiva. Se non si apportano nel breve le soluzioni, il meccanismo biologico che la sottende può cristallizzarsi e ristabilire l'iniziale equilibrio non è sempre di facile gestione.

# Il conflitto interiore apre la strada al disagio psichico

## Può riguardare tutte o alcune aree tematiche

La spinta innata verso l'indipendenza e l'emancipazione pone l'adolescente a ripercorrere schemi utilizzati nei primi anni di vita, quando iniziava a esplorare il suo ambiente. Aver sperimentato positivamente la libertà di esplorare il nuovo in totale sicurezza lo pone nella situazione ottimale: può continuare a esplorare in tutta sicurezza.

In caso contrario, se la sperimentazione è stata resa paurosa a causa di genitori ansiosi per la paura del nuovo, il bisogno di indipendenza entra in conflitto con le proprie insicurezze.

La paura prende il sopravvento e il nuovo diventa difficile da gestire, la paura diventa la grande regista della vita.

# Il conflitto interiore apre la strada al disagio psichico

## Può riguardare tutte o alcune aree tematiche

Ecco che la paura diventa l'emozione primaria, più intensa diventa più si amplifica fino a diventare angoscia passando per l'emozione intermedia: l'ansia.

Il sistema GABA-ergico amplifica ulteriormente la paura elevandola ad ansia pura. Il pensiero dell'adolescente si carica di dolore, le uniche reazioni possibili in grado di lenirlo è di aggiungere dolore al dolore così da annullarlo: l'autolesionismo risponde bene a questa logica. Più intenso è il dolore provocato minor peso è attribuito al dolore psichico interiore.

Se il dolore fisico non riesce a compensare quello psichico o se si trasforma il qualcosa di insopportabile per la vita, l'idea del suicidio potrebbe aprirsi un varco nella mente dell'adolescente per porre fine al suo male oscuro.

# I comportamenti impulsivi rappresentano una fuga dalle emozioni dolorose

Gli adolescenti , per superare l'ansia generata dalla conflittualità tra le varie aree tematiche, possono intraprendere una serie di comportamenti problematici impulsivi:

- Comportamenti alterati in classe,
- uso di droghe,
- consumo di alcool
- comportamenti sessuali rischiosi,
- comportamenti auto-lesivi: tagliare, bruciare o colpirsi fino al suicidio
- Comportamenti ossessivi - compulsivi.

# I comportamenti impulsivi rappresentano una fuga dalle emozioni dolorose

Il sistema di relazione può utilizzare il corpo come linguaggio preferenziale per manifestare il disagio. Mal di pancia e conati di vomito la mattina, mal di testa, irrequietezza e crisi di pianto per l'intera giornata. Possono essere le manifestazioni di un disturbo di ansia: le psico-somatizzazioni. L'ansia può essere sperimentata in molti modi: fisicamente, emotivamente e nel modo in cui si percepisce il mondo.

L'ansia viene riferita principalmente come preoccupazione per ciò che potrebbe accadere: un pericolo imminente come la perdita di un parente caro o il divorzio dei genitori. Le grandi transizioni di vita come spostarsi in una nuova città o scuola sono indicate come cause comuni.

Gli adolescenti con una storia di abuso infantile sono più vulnerabili all'ansia.



# L'ansia diventa fonte di stress quando raggiunge livelli non più accettabili

Se lo stato di allerta emotiva si protrae per molto tempo - mesi - e l'adolescente non trova soluzioni utili da assimilarle attraverso la strutturazione di nuovi accomodamenti, tanto da incidere sulla sua serenità e sul benessere, è bene chiedere aiuto ai professionisti della psiche. Le situazioni che generano ansia non vanno mai sottovalutate né tanto meno vanno minimizzate: sono fonte di dolore.

Può rendersi necessario l'intervento farmacologico sul sistema GABA. Le benzodiazepine e le nuove molecole atipiche stimolano i recettori GABA-ergici a ristabilire la propria funzione inibitoria sulle porte dello ione Cloro mentre i composti serotoninergici potenziano la trasmissione in accordo con la teoria per cui alla base della depressione vi sarebbe una carenza di questo neurotrasmettitore tra le cellule nervose. Si tratta di molecole potenti, appositamente progettate per esercitare un'azione mirata su specifici siti-bersaglio: i recettori dei neurotrasmettitori.

# Rimedi terapeutici dell'ansia

Se è presente un disturbo d'ansia in famiglia, l'adolescente avrà maggiori probabilità di sviluppare il disagio. L'ansia può essere correlata a geni che possono influenzare la chimica cerebrale e la regolamentazione dei neurotrasmettitori. E' fondamentale la corretta diagnosi per stabilire un percorso mirato.

- **Rimedi terapeutici**

Le terapie psicologiche più efficaci sono quelle che prendono in considerazione il sistema cognitivo:

la CBT - terapia cognitivo-comportamentale.

Solo in caso di ansia generata da una estrema complessità emotiva di grado tale da inficiare lo sviluppo psico-emozionale si renderà necessario il sostegno farmacologico

# Uno sguardo alla terapia cognitivo - comportamentale applicata all'adolescenza

**I neurotrasmettitori** : Dopamina, Serotonina, Adrenalina e Noradrenalina oltre ai neuro peptidi :Sostanza P ed Encefaline e le endorfine: metionina e leucina Formano i circuiti responsabili dello stato emotivo, dello stress e del dolore: le informazioni **neurobiologiche basali**.

**Gli ormoni** dando l'avvio all'adolescenza, iniziano ad interagire con i sistemi dopaminergici, serotoninergici e noradrenergici **generando l'altalena emotiva** tipica dell'età e questo, nonostante le strutture cerebrali siano sviluppate adeguatamente.

I collegamenti tra i circuiti delle aree cerebrali possono subire un ritardo temporale mettendo gli adolescenti in una situazione di gap emotivo simulando un eventuale disagio psichico di natura patologica.

# Uno sguardo alla terapia cognitivo - comportamentale applicata all'adolescenza

Il **fattore genetico** ha un ruolo **determinante** nell'evoluzione della mente così come le esperienze vissute nella prima infanzia e nell'adolescenza.

Lo **sviluppo cognitivo** è modulato dall'assimilazione - dalle esperienze - e dal successivo accomodamento. L'assimilazione altro non è che la ripetizione di capacità cognitive già acquisite, ad esempio gettare un gioco sonoro dal seggiolone e aspettarsi un rumore e il successivo accomodamento dovuto alla scoperta che toccare una leva dello stesso gioco si ottiene un suono armonico.

La **costruzione della realtà e del pensiero** è frutto dell'interazione dei due processi - assimilazione e accomodamento.

Le **problematiche di tipo psichico** possono essere meglio comprese analizzando l'epoca in cui avvengono i maggiori cambiamenti cognitivi: prima infanzia e adolescenza con lo sviluppo del pensiero logico deduttivo.

# Uno sguardo alla terapia cognitivo - comportamentale applicata all'adolescenza

Il sistema cerebrale dell'adolescente è fisiologicamente più recettivo alle esperienze in fase di nuovo accomodamento. La conoscenza si inserisce su un sistema aperto non ancora ben stabilizzato, in questo contesto il pensiero logico- deduttivo, in fase iniziale, può spaziare a 360° acquisendo tutto e di più. Tutte le informazioni sono apprese velocemente dal cervello adolescente rispetto a quello adulto. E' questa la fase in cui vanno colti i primi segnali di un eventuale disagio psichico per apportare i giusti correttivi , così da arginare sul nascere un pensiero distorto della realtà e far si che non abbia accesso ai labirinti oscuri della depressione, di un disturbo alimentare , di una forma psicotica o di una dipendenza

Gli adolescenti dovrebbero essere messi in grado di conoscere meglio la loro capacità di acquisire velocemente una qualsivoglia informazione, comprese le dipendenze . Purtroppo, gli effetti delle sostanze attive sul cervello adolescente sono pericolose a causa della plasticità ancora fortemente attiva delle strutture cerebrali, con il risultato di causare danni permanenti al sistema cognitivo.

# Ansia: denominatore comune del disagio psichico in adolescenza

**Rosalba Trabalzini**

Responsabile scientifico di

[www.guidagenitori.it](http://www.guidagenitori.it)

[www.guiaparalospadres.es](http://www.guiaparalospadres.es)

**GRAZIE**