

# Adolescenza

*Gestione dell'ansia e dello stress  
in ambito scolastico con pratiche Mindfulness*



Doriano Dal Cengio  
psicologo – psicoterapeuta

# Adolescenza



L'Adolescenza è una fase che più delle altre rappresenta un momento di passaggio nel ciclo vitale individuale



Con l'inizio dell'adolescenza si chiude il mondo dell'infanzia e ci si affaccia al mondo dell'adulità

# Adolescenza

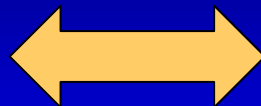


Il tema dominante dell'adolescenza è  
la confusione di identità. (E. Erikson)

sul piano psicologico ciò che si verifica è una riorganizzazione della struttura psichica e quindi della personalità per renderla più adeguata alle scelte e agli impegni che le fasi successive giovinezza prima e adultità poi richiedono

# Significato psicologico dell'Adolescenza

Confusione di Identità  
(Stagnazione e conflitto)



Ricerca di Identità  
(Evoluzione e sviluppo)



Il Corpo cambia

I Pensieri cambiano

Le relazioni cambiano

Le emozioni si fanno più intense

Gli interessi cambiano



Conoscenza di Sé

Consapevolezza di Sé con gli altri

Conoscenza del proprio mondo  
affettivo/emotivo

Sviluppo di competenze

Sviluppo di un proprio senso etico

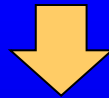
**La Confusione di Identità stimola la Ricerca di Identità**

# Adolescenza: l'età dell'Ansia



La **Confusione di Identità** si esplicita nella sensazione di non saper bene chi si è perché tutto sta cambiando questo induce la percezione di un senso di persistente **instabilità e incertezza**:

questa è l'Ansia in Adolescenza

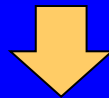


**Nell'Adolescenza** si sperimenta per la prima volta l'Ansia intesa come sensazione di **apprensione**, di **agitazione interna**, di **incertezza** e di **allarme**  
Spesso senza apparente motivo

# Adolescenza: l'età dell'Ansia



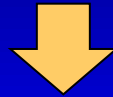
**L' Ansia** è uno Stato psicofisico di sovraeccitazione  
In cui l'Organismo si prepara ad affrontare un **evento**  
**spesso indefinito ma percepito come pericoloso**



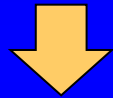
**La Paura** è uno Stato psicofisico di sovraeccitazione  
In cui l'Organismo si prepara ad affrontare **un evento noto**  
**ritenuto minaccioso o pericoloso**

**L'Ansia è Paura senza Oggetto**

# Adolescenza: l'età dell'Ansia



**L' Ansia** è quello Stato psicofisico di sovraeccitazione  
In cui l'Organismo si prepara ad affrontare **un evento/prova**  
**il cui esito non è scontato** (prova scolastica)



**L'Ansia** è la **paura di fallire**, è la **paura di non essere**  
**all'altezza del compito** (della prova)



**Il non sentirsi all'altezza ....** è la sensazione tipica  
**dell'Adolescente perché non sa bene chi è**

# Cambiamenti fisiologici che si accompagnano a uno stato di allerta



Il **respiro** si fa più frequente e le narici e i polmoni si espandono

Il **ritmo cardiaco** e la **pressione** del sangue aumentano

Il **sangue** viene dirottato al **cervello** per aumentare

la performance intellettuale

e ai **muscoli** per attivare la reazione muscolare

Aumenta la **sudorazione**

Si accentua la **Lipolisi** e la **Glicolisi**

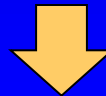
per mettere a disposizione dell'Organismo **Energia**



# Cambiamenti fisiologici che si accompagnano a uno stato di allerta



Tali modificazioni svaniscono non appena cessa lo stato di allerta

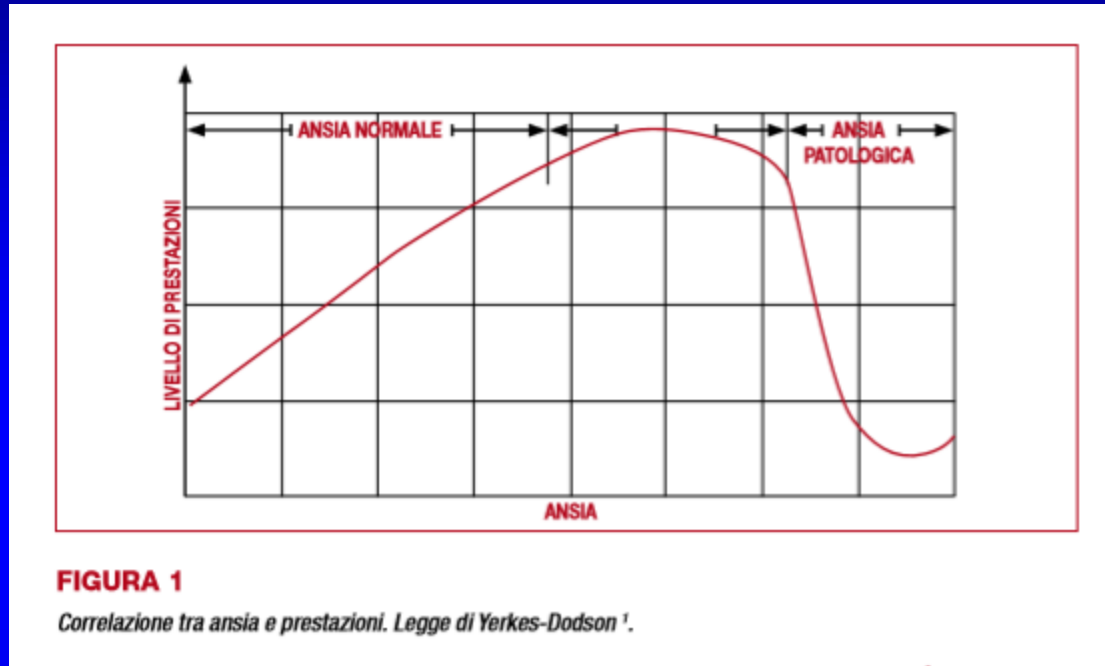


L'**Ansia** come **la Paura** svolge una funzione di **adattamento** all'ambiente, migliorando le prestazioni in modo da favorire il **fronteggiamento** del compito o della situazioni critica



è la **reazione di attacco o fuga** (Fight or Flight)

# La Curva dell'Ansia



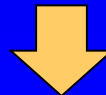
Superato il picco ottimale, le reazioni fisiche e psichiche diventano esagerate, interferendo con la qualità della prestazione

**ANSIA NEGATIVA o DISADATTIVA**

# Ansia e Stress



**Stress** (Sindrome Generale di Adattamento) implica uno stato di allerta (sovraeccitazione) funzionale al fronteggiamento di situazioni complesse



la fase di **Eustress** = reazione positiva di Adattamento

la fase di **Distress** = reazione negativa di Logoramento psico-fisico



Il passaggio da uno **stato ansioso** circoscritto ad un evento ad uno **stato ansioso continuativo** porta ad una situazione di logoramento psico-fisico (distress)

Cosa determina lo Stato psicofisico di sovraeccitazione o reazione di allerta che sta alla base dell'Ansia e dello Stress?

# Il Sistema Nervoso



```
graph TD; A[Il Sistema Nervoso] --> B[Sistema Nervoso Centrale]; A --> C[Sistema Nervoso Neurovegetativo]; B --> D["Encefalo<br/>Midollo spinale<br/>Nervi periferici<br/>(afferenti ed efferenti)"]; C --> E[Sistema Simpatico]; C --> F[Sistema Parasimpatico]; D --> G[Attività Volontaria]; E --> H[Attività Autonoma]; F --> H;
```

The diagram is a hierarchical flowchart on a blue background. At the top is a box labeled 'Il Sistema Nervoso'. A vertical line descends from this box and splits into two horizontal lines. The left horizontal line leads to a box labeled 'Sistema Nervoso Centrale'. The right horizontal line leads to a box labeled 'Sistema Nervoso Neurovegetativo'. From the 'Sistema Nervoso Centrale' box, a vertical line descends to a larger box containing three lines of text: 'Encefalo', 'Midollo spinale', and 'Nervi periferici (afferenti ed efferenti)'. From the 'Sistema Nervoso Neurovegetativo' box, a vertical line descends and splits into two horizontal lines. The left horizontal line leads to a box labeled 'Sistema Simpatico'. The right horizontal line leads to a box labeled 'Sistema Parasimpatico'. Below the 'Sistema Nervoso Centrale' box, a large yellow arrow points downwards to a box labeled 'Attività Volontaria'. Below the 'Sistema Simpatico' and 'Sistema Parasimpatico' boxes, a large yellow arrow points downwards to a box labeled 'Attività Autonoma'.

**Sistema Nervoso Centrale**

**Encefalo**

**Midollo spinale**

**Nervi periferici**  
(afferenti ed efferenti)



**Attività Volontaria**

**Sistema Nervoso Neurovegetativo**

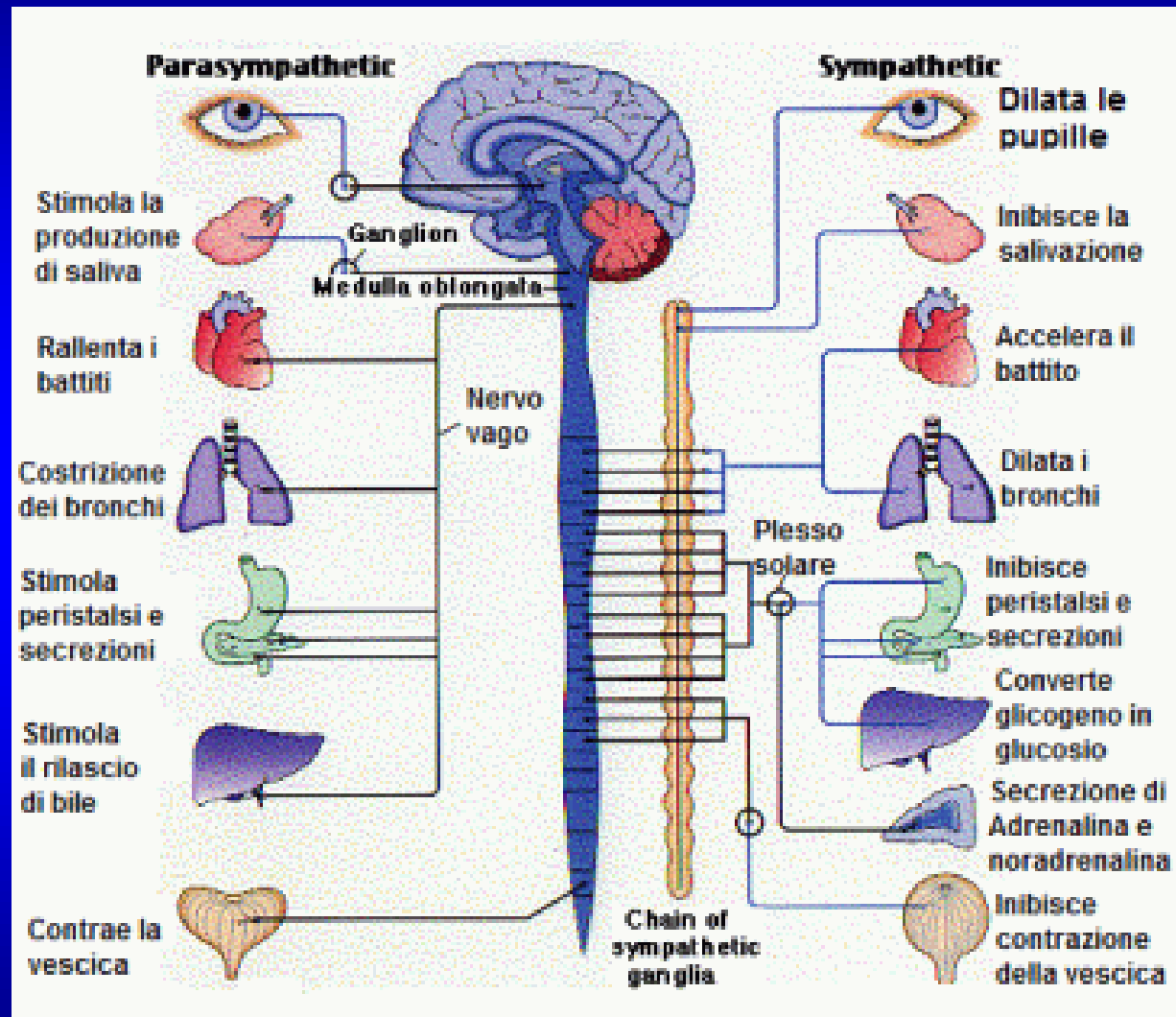
**Sistema Simpatico**

**Sistema Parasimpatico**



**Attività Autonoma**

# Sistema Nervoso Neurovegetativo (Autonomo)



# La Reazione di Allerta (Ansia)

**Sistema Simpatico**



**Stimolante**



Acido Glutammico

Acetilcolina  
Adrenalina  
Noradrenalina  
Serotonina  
Cortisolo

**Sistema Parasimpatico**



**Inibente**



GABA (Acido  $\gamma$ -  
amino butirrico)

Acetilcolina  
Adrenalina  
Noradrenalina  
Serotonina  
Cortisolo

Quindi cosa significa imparare a gestire l'ansia e lo stress?



Significa imparare delle pratiche che riducano l'azione del sistema nervoso **simpatico** a favore di una maggiore attivazione del sistema nervoso **parasimpatico**



# Mindfulness



# Mindfulness: significato della parola



**Mindful** che significa: essere attento, prestare attenzione



Si sostiene che il termine **Mindfulness** sia la traduzione inglese della parola *sati* che nell'antica lingua pali: ricordarsi, tenere bene a mente



**Mindfulness** significa: **attenzione consapevole**

# Mindfulness: significato del termine



## Mindfulness come Stato Mentale

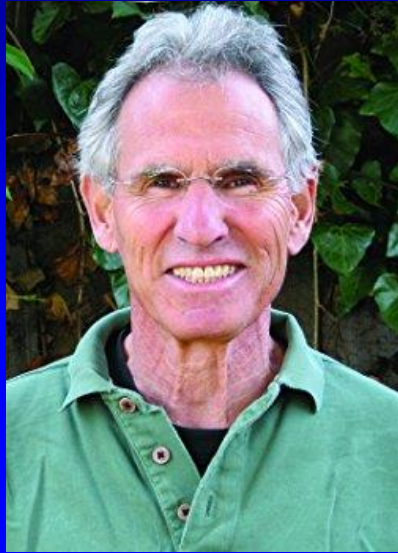
Essere essere attenti al presente, ricordarsi di vivere nel presente, di essere cioè nel qui ed ora.



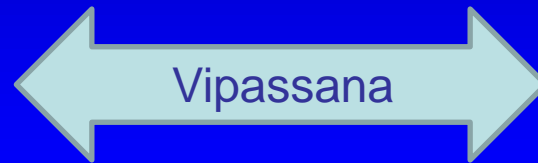
## Mindfulness come pratica Meditativa

Come pratica Meditativa la **Mindfulness** deriva da una pratica di meditazione buddhista: la **Vipassana**

# Mindfulness: le origini e la storia



Jon Kabat Zinn



Tich Nhat Nanh

## Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Il protocollo MBSR è un corso intensivo di formazione in 8 settimane con incontri a cadenza settimanale che riunisce pratiche di consapevolezza mindfulness, esercizi di stretching e yoga, incontri e discussioni di gruppo, compiti per casa

# Mindfulness: evoluzione della pratica



Oggi il protocollo base di **MBSR** viene proposto e adattato per svariate forme di disagi e patologie come:

- disturbi di somatizzazione
- dolori cronici
- malattie cardiovascolari
- cancro
- malattie polmonari
- ipertensione, cefalea
- disturbi del sonno
- disturbi del comportamento alimentare
- prevenzione delle ricadute nelle dipendenze patologiche
- disturbi d'ansia e attacchi di panico
- malattie della pelle
- malattie a manifestazione psicosomatica

# Mindfulness: evoluzione della pratica

Centrale in tutti questi percorsi è la pratica della **Mindfulness**, intesa come pratica meditativa da intendersi



*“ ... un lavoro che coinvolge la regolare e disciplinata pratica di consapevolezza del respirare momento per momento e la completa accettazione non giudicante di ogni momento della esperienza, buono o cattivo che sia.” Jon Kabat-Zinn*

# Mindfulness e Salute



- Riduzione dell'ansia e dello stress
- Riduzione dei livelli di Cortisolo
- Riduzione dei livelli di adrenalina e noradrenalina
- Riduzione dei livelli di citochine infiammatorie
- Aumento dei livelli di Gaba
- Aumento dei livelli di Serotonina e Dopamina
- Aumento dei livelli di beta-endorfine
- Aumento dei livelli di Ossitocina

E' dimostrato che le pratiche Mindfulness riequilibrano l'attività del sistema nervoso autonomo

L'interazione delle pratiche mindfulness con l'attività cerebrale ed endocrina favorisce un aumento delle emozioni positive e della stabilità emotiva

# Progetto

## *Gestione dell'ansia e dello stress in ambito scolastico con pratiche Mindfulness*



### **Obiettivo generale**

Questo percorso ha l'obiettivo di aumentare il controllo personale nella gestione dell'ansia e delle situazioni difficili, migliorare le performance scolastiche e sportive, attraverso tecniche che permettono di potenziare il controllo sulla propria emotività, incrementare l'autostima e la propria percezione di efficacia, in modo che i ragazzi si sentano più sicuri e sereni.



# Adolescenza

## *Gestione dell'ansia e dello stress in ambito scolastico con pratiche Mindfulness*



### **Obiettivi specifici**

- acquisire la conoscenza teorica dell'ansia, dello stress e delle emozioni
- sviluppare la consapevolezza del proprio mondo emotivo imparando a dare significato alle proprie emozioni
- apprendere tecniche di auto-osservazione, di consapevolezza e rilassamento utilizzando come strumento principale il respiro, in modo da gestire più efficacemente situazioni ansiogene e stressanti
- promuovere e potenziare il proprio livello di benessere psico-fisico attraverso lo sviluppo di abilità, competenza e consapevolezza

# Adolescenza

## *Gestione dell'ansia e dello stress in ambito scolastico con pratiche Mindfulness*



### **Destinatari**

I destinatari sono studenti della scuola secondaria di secondo grado, interessati ad approfondire la conoscenza di sé.

Il percorso è rivolto, in particolare, a studenti che manifestano ansia da prestazione, nervosismo, preoccupazione eccessiva, scarso livello di autostima, difficoltà ad interagire con compagni e/o professori e presentano disturbi psicosomatici.

# Adolescenza

## *Gestione dell'ansia e dello stress in ambito scolastico con pratiche Mindfulness*



### **Organizzazione degli incontri**

Il percorso è articolato in 6 incontri della durata di circa un'ora e mezza l'uno, a cadenza settimanale (totale 9 ore).

### **Metodologia:**

- spiegazione frontale con utilizzo di slide
- visione e discussione di video
- strumenti e tecniche psicologiche, quali: tecniche di rilassamento guidato e auto-indotto, tecniche immaginative, pratiche mindfulness, condivisione e ascolto attivo.
- Questionario a inizio e fine corso per registrare i livelli di ansia e un questionario di valutazione finale del percorso.

# Adolescenza

## *Gestione dell'ansia e dello stress in ambito scolastico con pratiche Mindfulness*



### **Programma degli incontri**

1° Incontro: **Cos'è l'Ansia e a cosa serve**

2° incontro: **Lo Stress: come affrontarlo**

3° incontro: **Ansia e Stress nelle prestazioni scolastiche**

4° incontro: **Perché ci emozioniamo?**

5° incontro: **Il corpo e le emozioni**

6° incontro: **Consapevolezza (Mindfulness)**

*....Meditate .... Gente .... Meditate ....*



*Grazie per l'attenzione*

Per ulteriori informazioni: [www.physis-institute.it](http://www.physis-institute.it)  
[dalcengio@libero.it](mailto:dalcengio@libero.it)