



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI PADOVA



DIPARTIMENTO DI  
PSICOLOGIA  
GENERALE

*"Benessere Psicologico in Preadolescenza: la Relazione tra  
Umore ed Emozioni"*



# Cosa aspettarsi dall'adolescenza: sfide, difficoltà e risorse

Prof. Sara Scrimin, Prof. Simone Messerotti Benvenuti, Dr. Nicola Cellini,  
Dr. Carola Dell'Acqua, Dr. Marta Peruzza

Dipartimenti di Psicologia Generale & Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e  
della Socializzazione, Università di Padova

17/01/2024

# Salute mentale

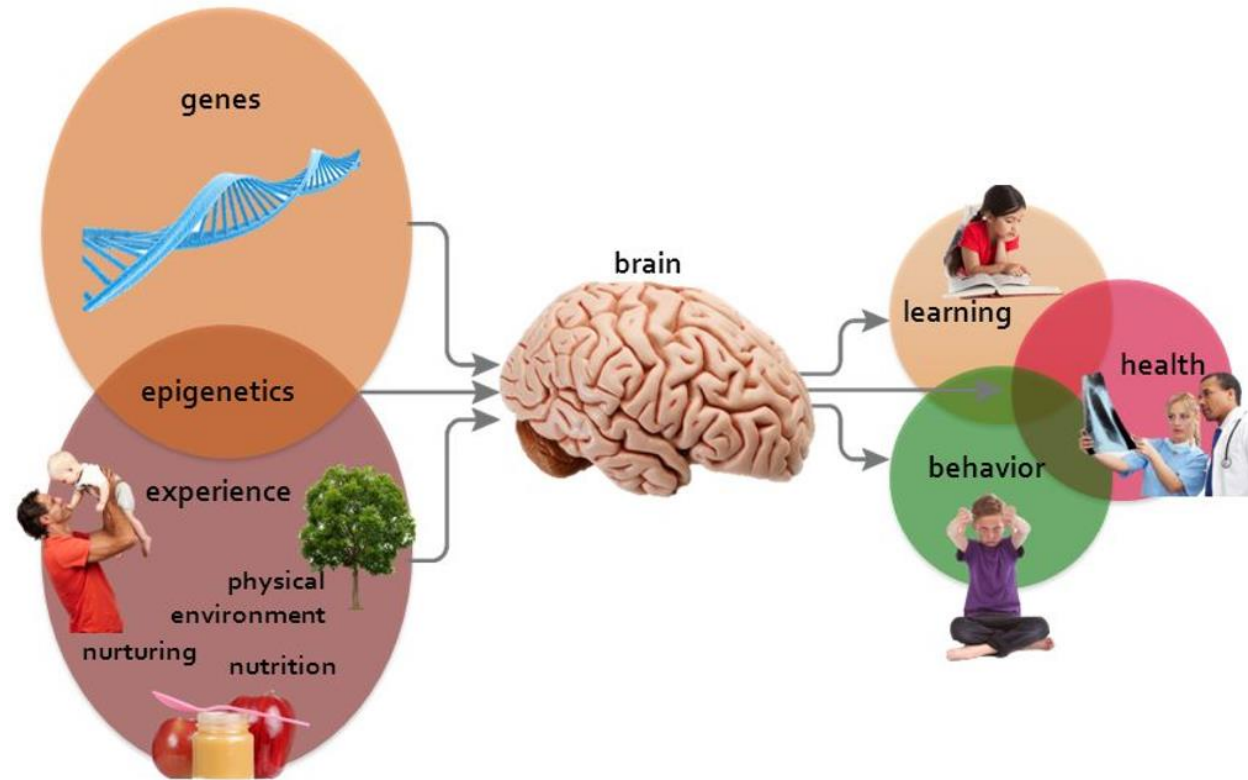
*"uno stato di benessere in cui ogni individuo realizza il proprio potenziale, può far fronte ai normali stress della vita, può lavorare in modo produttivo e fruttuoso ed è in grado di dare un contributo alla propria comunità"*

*(Organizzazione Mondiale della Sanità, 2005, 2014).*



# Il modello bio-psico-sociale

L'assunzione fondamentale del modello bio-psico-sociale è che ogni condizione di salute o di malattia sia la conseguenza dell'interazione tra fattori biologici, psicologici e sociali (Engels, 1977, 1980; Scwartz, 1982).



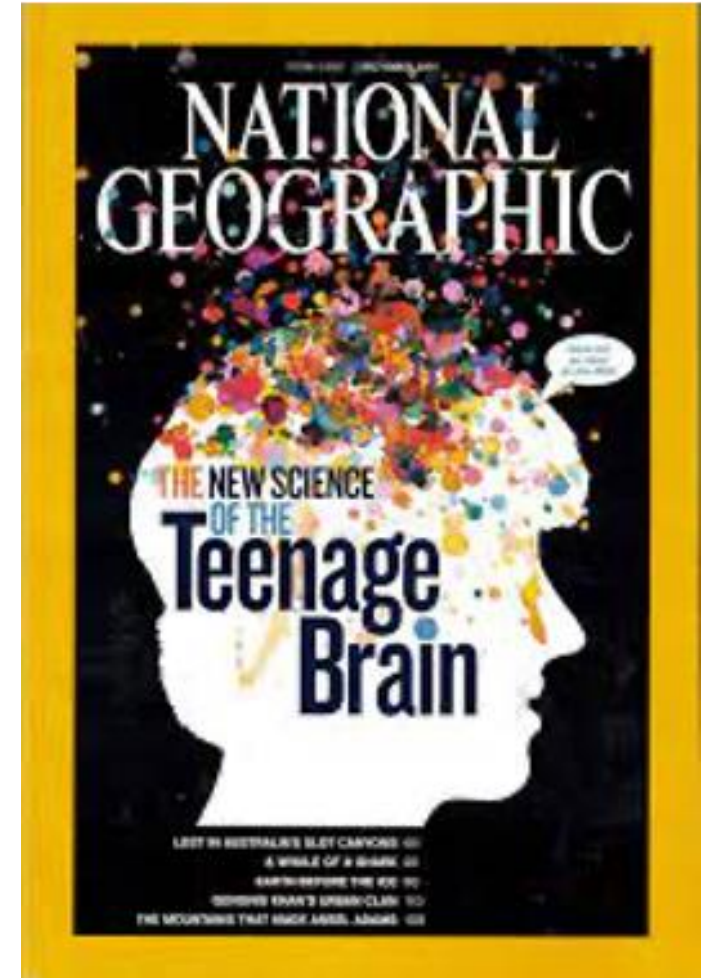
Adapted from: Fields, D. (2011); Kandel, E., Schwartz, J. & Jessell, T. (2000); McCain, M., Mustard, J.F. & Shanker, S. (2007).

# Adolescenza

"We're so used to seeing adolescence as a problem. But the more we learn about what really makes this period unique, the more adolescence starts to seem like a highly functional, even adaptive period.»

--BJ Casey

Siamo abituati a vedere l'adolescenza come un problema. Ma la ricerca ci insegna come questo periodo unico nella vita dell'individuo è estremamente funzionale ed adattivo

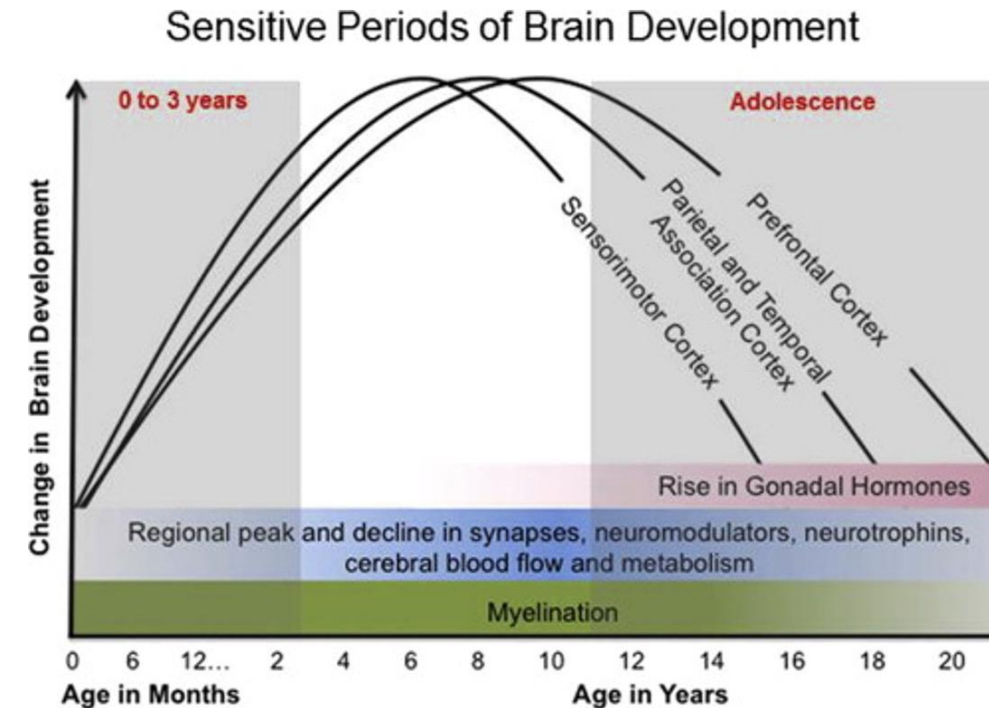


# Adolescenza *(adolescere=crescere)*

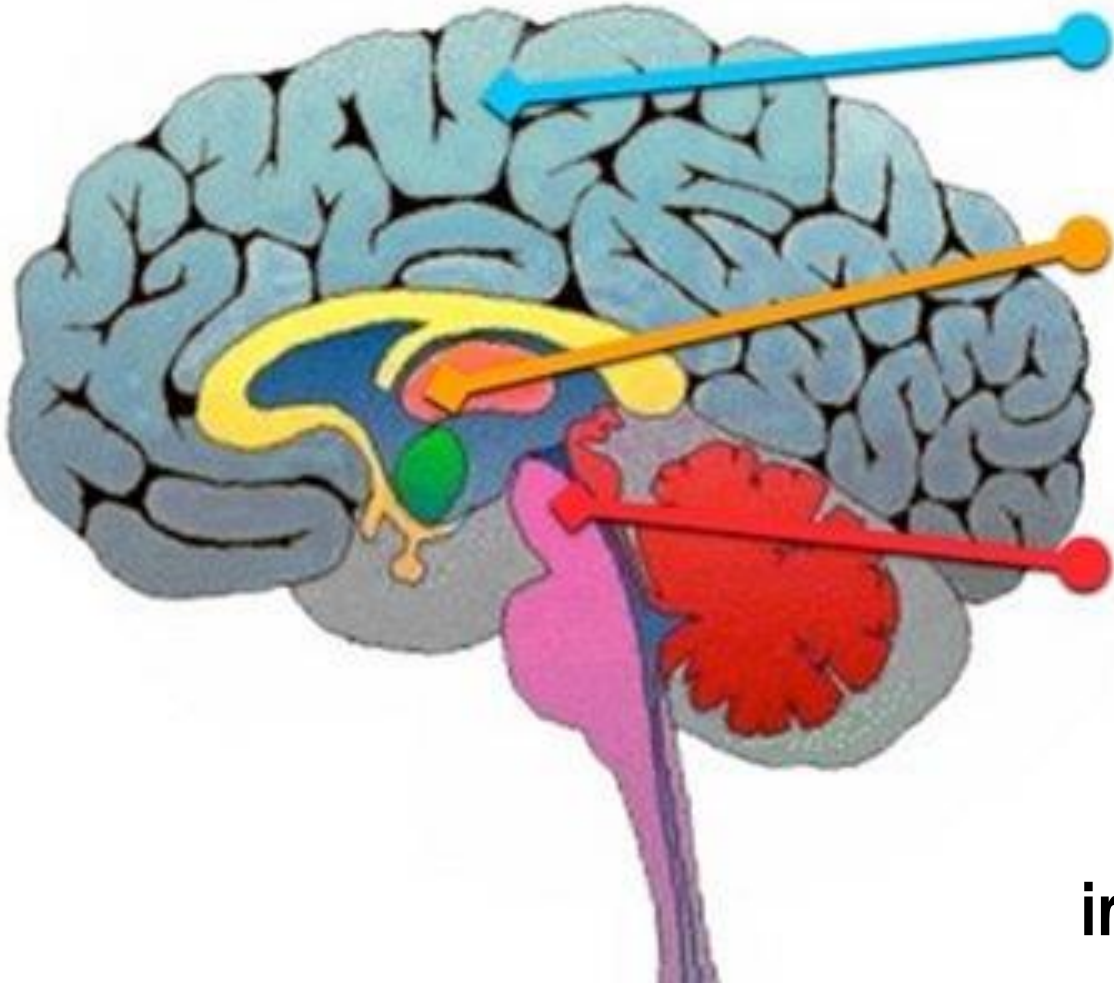
- Periodo pieno di sfide...fisiche, sociali, cognitive... che vanno gestite con sempre maggiore autonomia.
- Il cervello ci prepara a questi cambiamenti modificandosi in maniera importante attraverso tre processi fondamentali:
  - Pruning (sfoltimento sinaptico)
  - Mielinizzazione dendritica
  - Sviluppo are prefrontali



- **Apprendono più rapidamente**
- **Si specializzano (e scoprono le loro passioni)**
- **Scarso controllo inibitorio**



# Sviluppo neurocognitivo: l'acceleratore e il freno



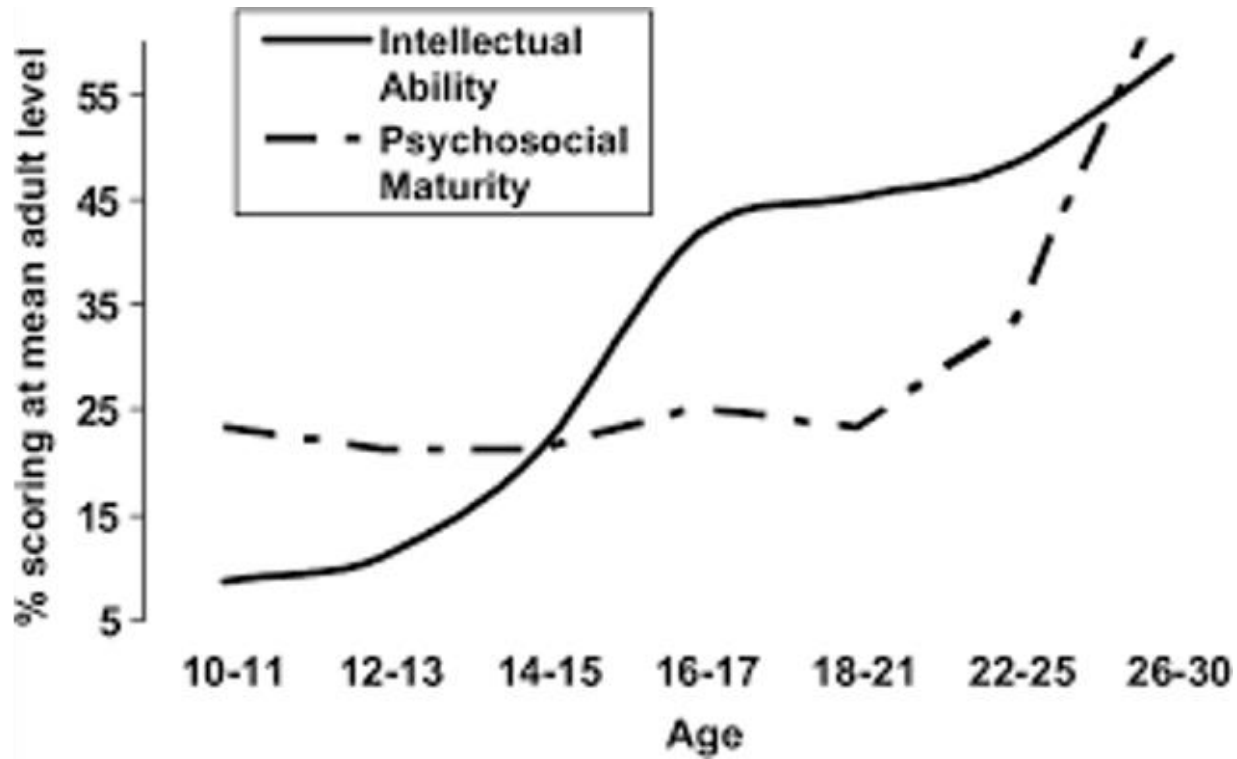
**Centro cognitivo** (ragionamento logico, decision-making, pianificazione, valutazione ed anticipazione degli esiti)

**Centro emotivo** (risposte emozionali, memoria emozionale)

**Centro rettiliano** (funzioni omeostatiche)

**Reazioni e risposte apparentemente irrazionali e illogiche perché maggiormente guidate dalla spinta emotiva**

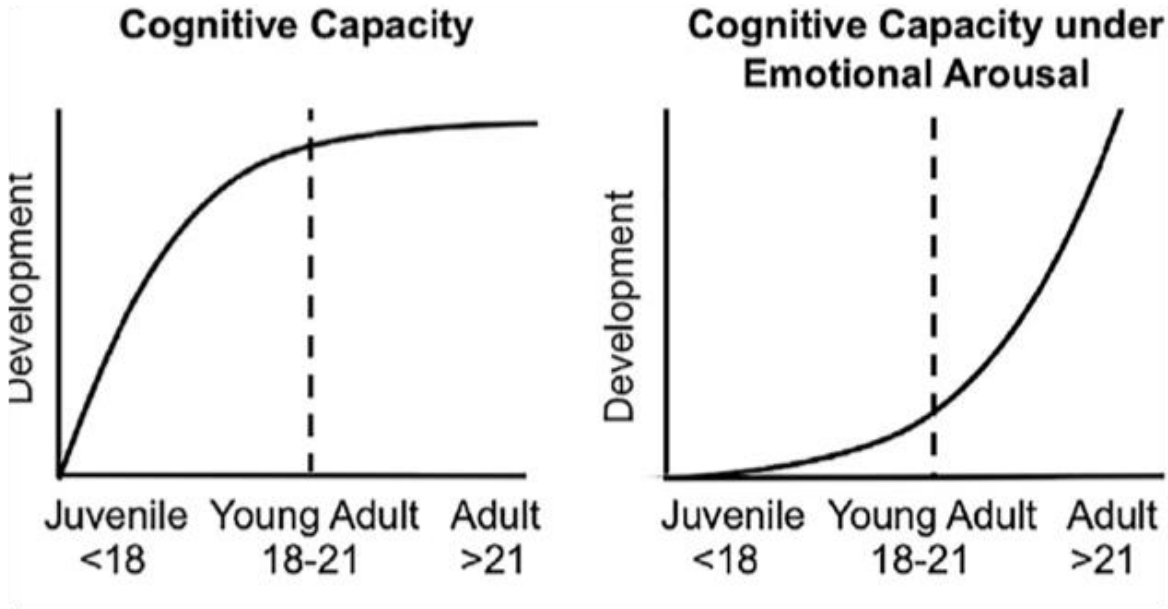
# Sviluppo e adolescenza



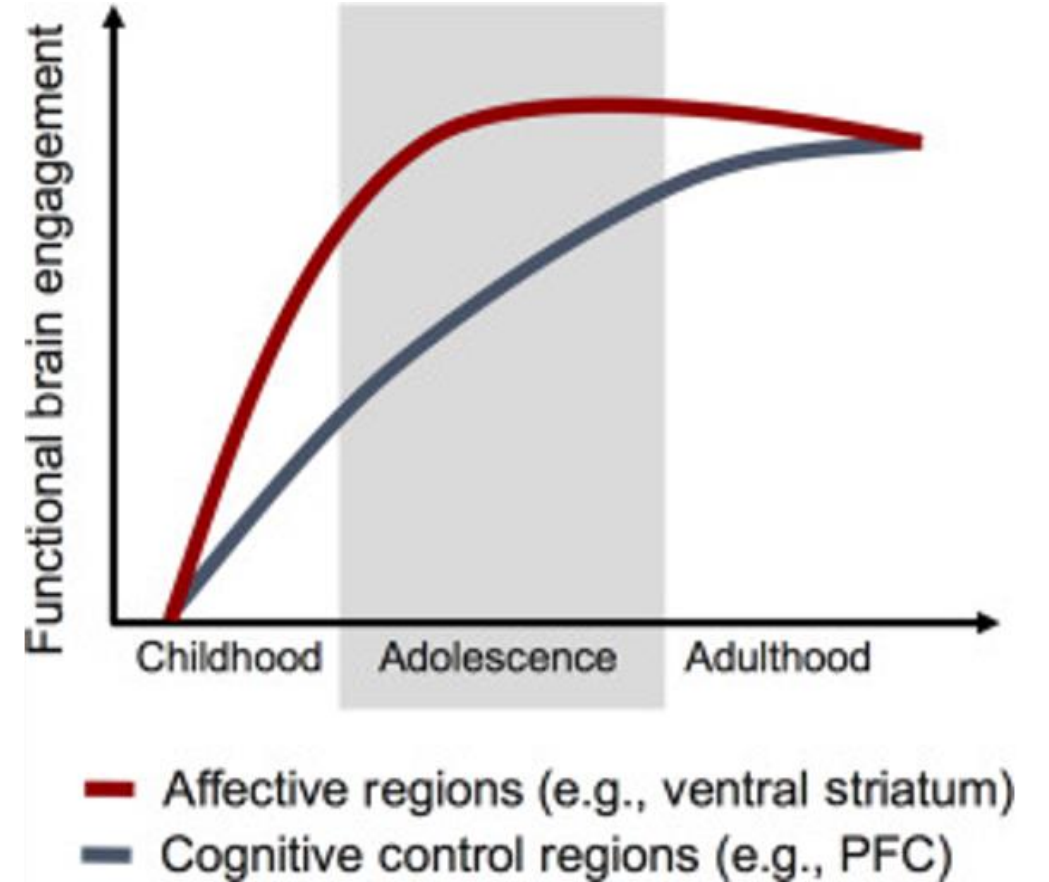
Steinberg 2009



# Capacità cognitive e attivazione emotiva



Casey et al 2019



Casey et al 2011

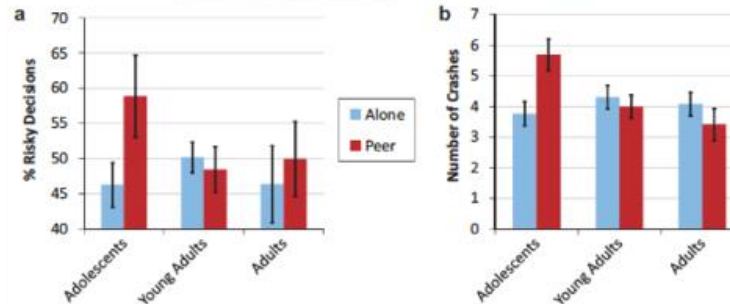
# E nella vita quotidiana?



Apprendimento  
più rapido che in  
qualsiasi altra  
fascia d'età

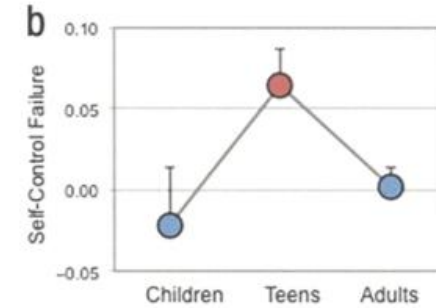


Ruolo molto  
importante della  
ricompensa!



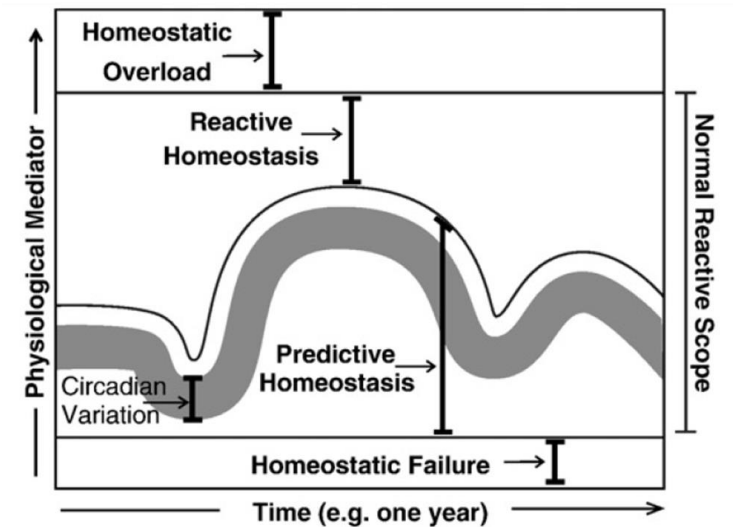
SOURCE: Chein et al *Dev Sci* 2010

Propensione al  
rischio...ma solo in  
compagnia



Reattività  
elevata e scarso  
controllo di  
fronte a stimoli  
emotivi e sociali

# Un equilibrio precario: attenzione a non andare in riserva!



# Cambiamenti fisici: sonno, attività fisica e alimentazione

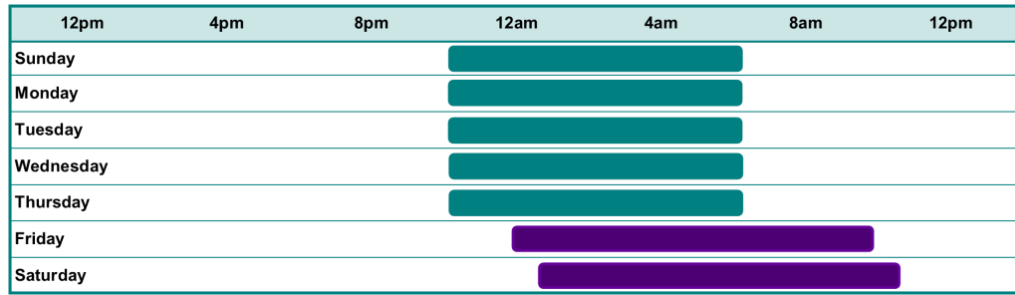
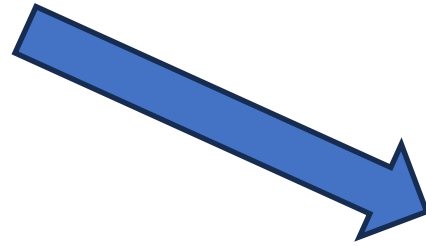
- Maggiore sonnolenza diurna, dovuta ad un **bisogno di sonno elevato** durante questo periodo di rapida crescita fisica, sviluppo cognitivo e cambiamenti emotivi, **che non viene soddisfatto**



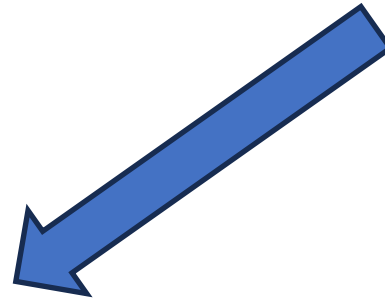
- **Si dorme di meno per ragioni sociali, culturali, e comportamentali, TUTTAVIA** gli studi suggeriscono che il "bisogno" di sonno non subisca cambiamenti drammatici durante l'adolescenza (circa 9 ore per notte)



**Cambiamenti biologici nel sistema circadiano: si va a letto più tardi (si diventa gufi)**



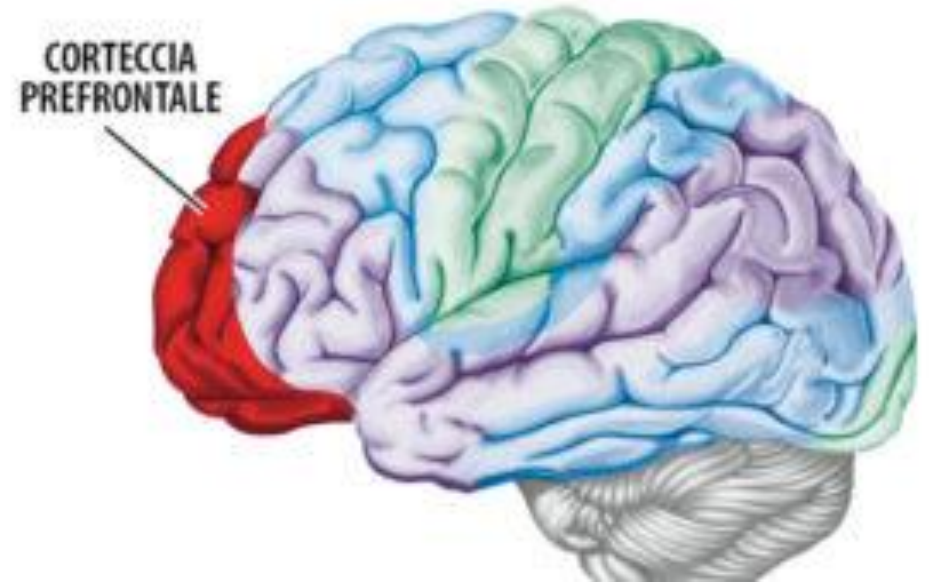
**L'inizio delle lezioni al mattino presto contribuisce ad una estrema deprivazione di sonno: si «recupera il sonno» durante i fine settimana e le festività seguendo un programma estremamente ritardato**



**Effetto simile al "jet-lag" il lunedì mattina: le studentesse e gli studenti devono in un momento che spesso è almeno 3-4 ore prima di quanto il loro orologio biologico si "aspetti" di svegliarsi**



La **corteccia prefrontale** continua a **maturare lentamente** durante l'adolescenza



Questa parte del cervello da un lato serve (tra le varie funzioni) a **regolare gli stati emozionali**, dall'altro è particolarmente **suscettibile alla privazione di sonno**

La privazione del sonno negli adolescenti è particolarmente rilevante **quando si discute delle funzioni di regolazione del comportamento e del controllo cognitivo**





La pratica sportiva aumenta dall'infanzia all'adolescenza fino all'incirca alla prima età adulta (ISTAT 2021)

Rapido sviluppo del corpo, spesso accompagnato da un aumento dell'appetito, rendendo necessari cibi nutrienti (ferro, calcio, vitamine) per soddisfare le crescenti esigenze di crescita



La deprivazione di sonno aumenta il desiderio di cibi ad alto contenuto (anche senza reale bisogno)

# Facilitiamo l'equilibrio

**Stile di vita sano**



**SONNO**

**ALIMENTAZIONE**



**SPORT**



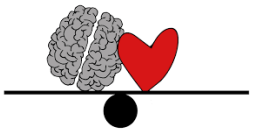
**Supporto sociale  
positivo**



**Migliorare la  
regolazione emotiva**



# Regolazione emotiva



*«l'insieme di tutti i processi estrinseci e intrinseci responsabili del monitoraggio, della valutazione e della modifica delle reazioni emotive, in particolare nelle loro caratteristiche di intensità e temporalità, al fine di realizzare i propri scopi» (Thompson, 1994).*



# esempio di strategie di regolazione



## Situazione spiacevole

(e.g., *La maestra critica il lavoro svolto e dà un brutto voto*)



**Rivalutazione cognitiva:** «*mi rendo conto del problema e la mia sfida sarà migliorare*»

**Espressione emozionale:** «*cerco di esprimere quello che provo*»



**Soppressione emozionale:** inibizione cosciente dell'espressione emotiva e del relativo comportamento

«*sopprimo le mie emozioni, me le tengo per me!*»

**Ruminazione:** «*non riesco a smettere di pensare a queste critiche*»

...



## Aumentato rischio di....

Disturbi del sonno (e.g., Vandekerckhove & Wang, 2018)

Disturbi cardiovascolari (e.g., Chapman et al., 2013)

Depressione (e.g., Larsen et al., 2013)

....La regolazione emotiva è quindi la capacità di controllare e modificare il **tipo, l'intensità e la durata** della propria risposta emotiva di fronte a stimoli o situazioni diverse

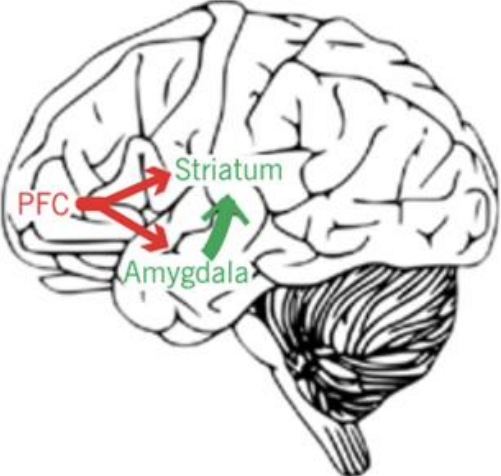


Le relazioni tra questi diversi livelli spiegano la modalità di ciascuno di regolare le proprie emozioni e di conseguenza le sue capacità di **rispondere a stimoli emotigeni e cognitivi** sempre più complessi (Calkins, 2011; Sameroff, 2010).

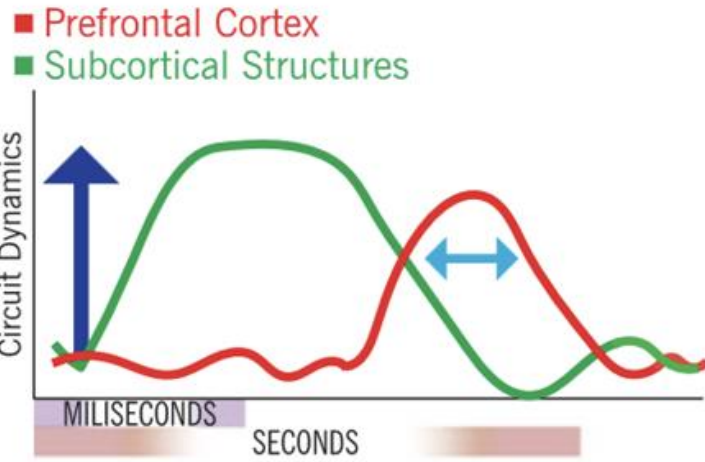
# Come varia la risposta agli stimoli emotigeni nello sviluppo?

Adolescence

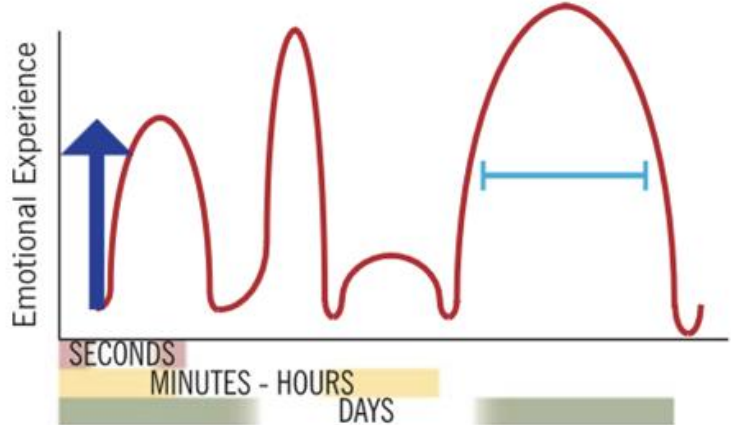
Circuit Level



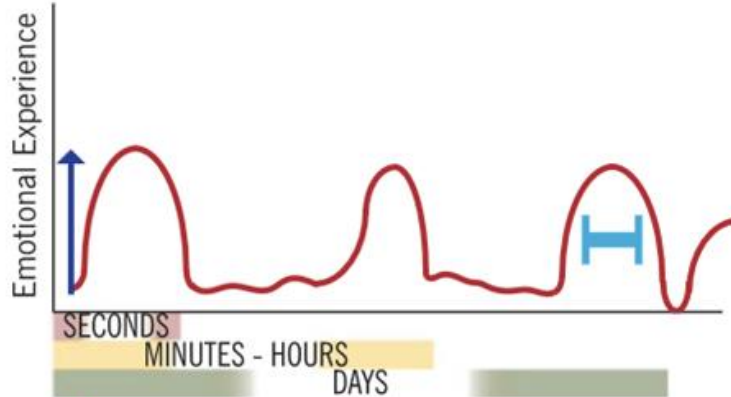
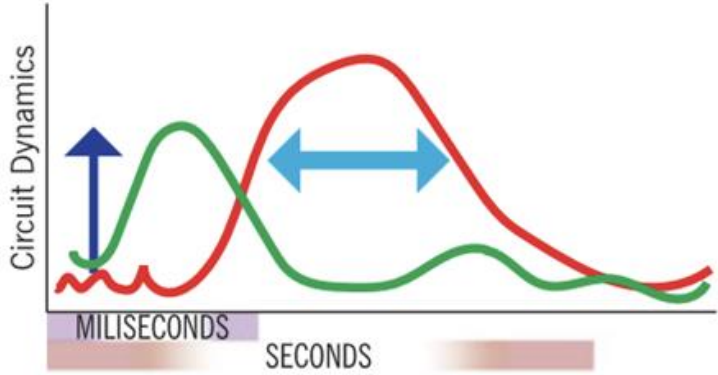
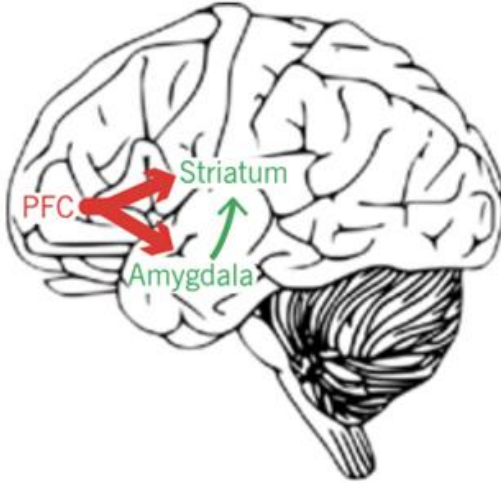
Neural Level



Psychological Level



Adulthood



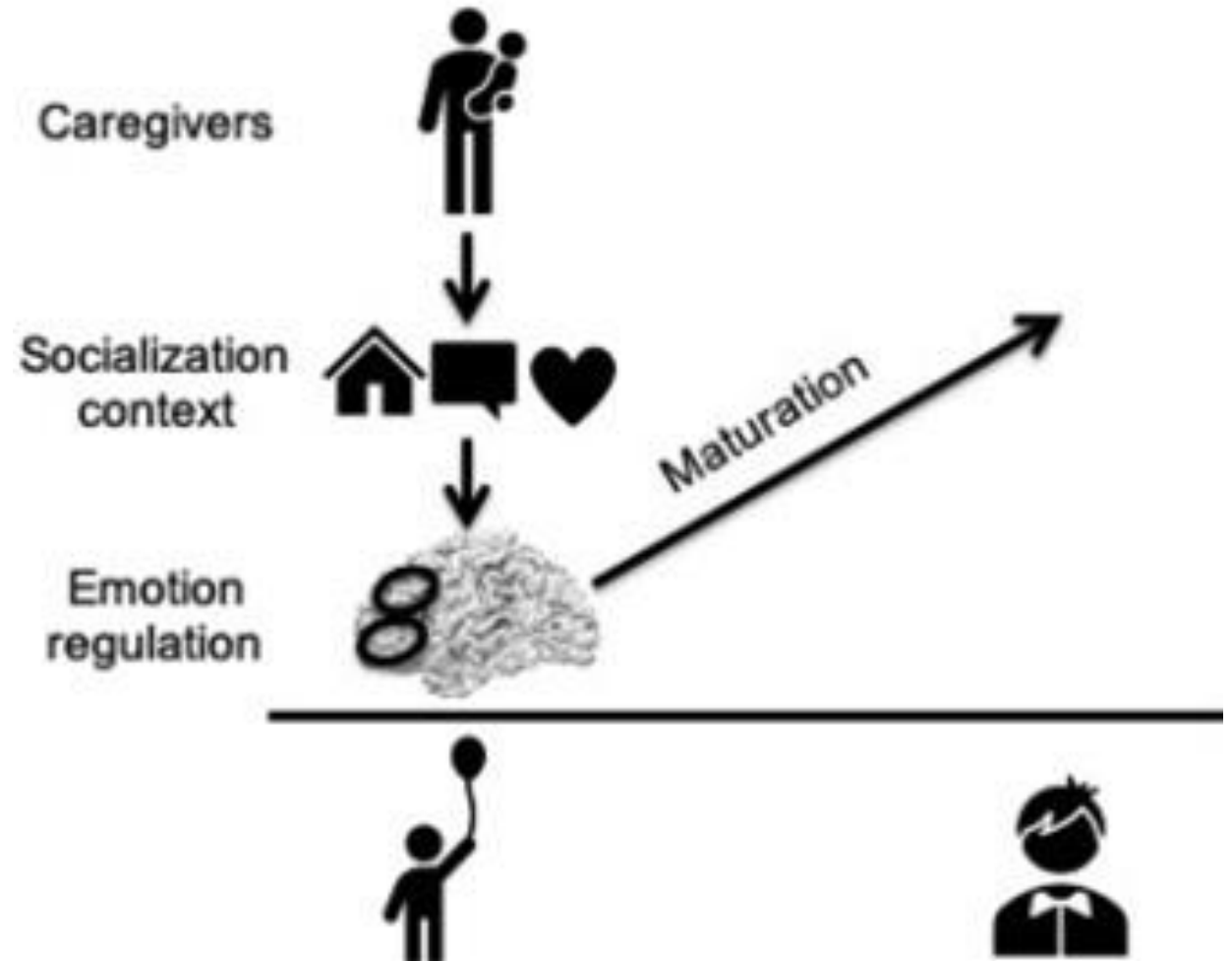
➔ Magnitude ➔ Duration

➔ Reactivity — Regulation

**Regolazione emotiva  
(capacità interna)**



**Modulata anche da fattori esterni**



# Che ruolo ha lo stress nella regolazione emotionale nello sviluppo?

Gli eventi di vita stressanti prolungati (traumi, maltrattamenti, bullismo, ambienti conflittuali) hanno conseguenze sullo sviluppo cerebrale e, quindi, sull'autoregolazione emotiva.



Difficoltà nel controllo emotivo  
Iperattivazione fisiologica  
Impulsività

**Ridotta intensità delle emozioni positive**

# La regolazione dell'affettività positiva: una risorsa nello sviluppo (e non solo!)



Gli stimoli piacevoli e appetitivi provocano emozioni positive a livello soggettivo e un insieme comportamenti (comportamenti sociali, ricerca di ricompense, attività motoria).



**Le emozioni positive hanno un ruolo importante nello sviluppo degli adolescenti**

**→ instaurare e mantenere relazioni interpersonali, mettere in atto comportamento motivato all'azione e al raggiungimento di una ricompensa**

# Un esempio di disregolazione emozionale: la risposta agli stimoli piacevoli negli adolescenti con minor affettività positiva (anedonia)

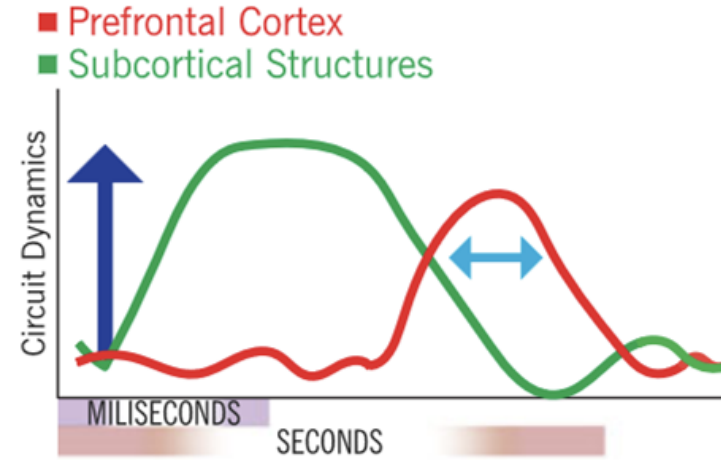


Adolescenti senza  
anedonia

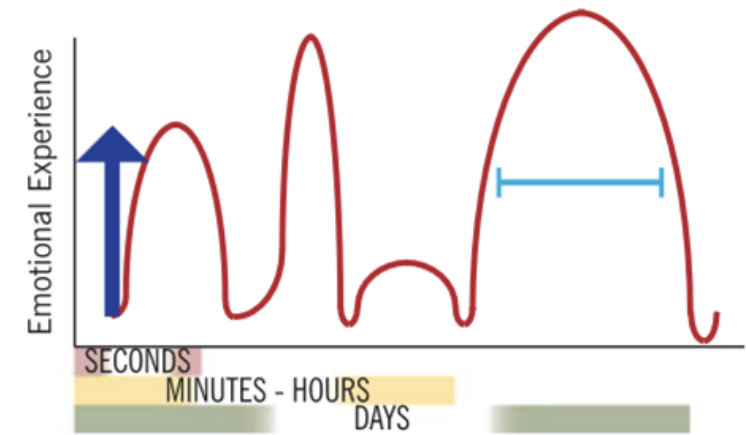


Adolescente con  
anedonia

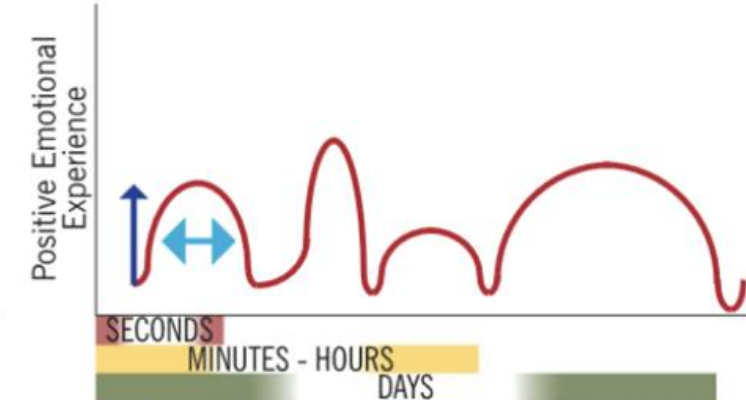
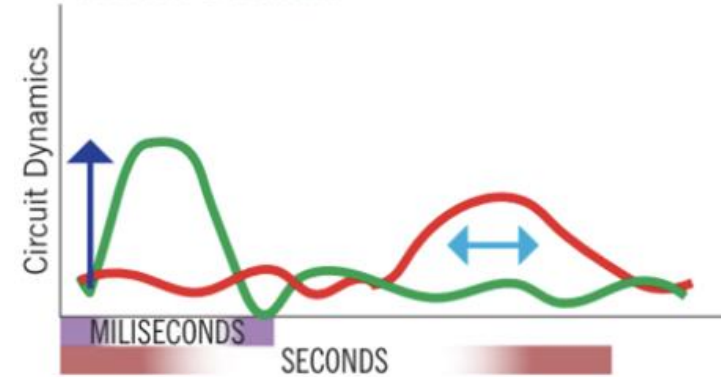
Neural Level



Psychological Level



■ Ventral Striatum



➔ Magnitude ➔ Duration

➔ Reactivity ➔ Regulation

# Ridotta risposta verso stimoli piacevoli: fattori di rischio e protettivi



- **Eventi di vita stressanti** (e.g., bullismo, relazioni conflittuali)
  - **Isolamento sociale**
  - **Uso di strategie di regolazione emozionale maladattive** (e.g., soppressione emozionale)
  - **Storia parentale di depressione**



- **Strategie di regolazione emozionale adattive** (rivalutazione, accettazione)
- **Co-regolazione e comunicazione positiva con il caregiver**
- **Supporto sociale e relazioni significative**
- **Attività extrascolastiche** (sport, eventi, socializzazione, e.g., Oberle et al., 2020)

Che cosa possiamo  
fare?



# Cosa si può fare?

## Regolazione emotiva anche per gli adulti..

In un relazione (partner, figli, colleghi di lavoro, familiari ecc) le parti coinvolte nel processo di regolazione sono almeno DUE—> voi e i vostri figli

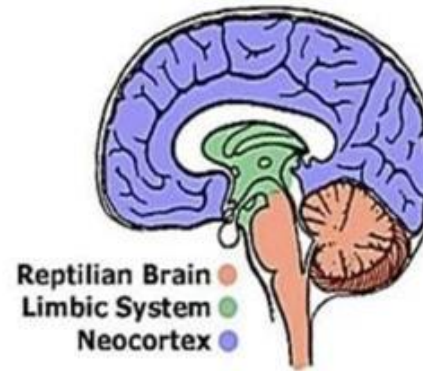
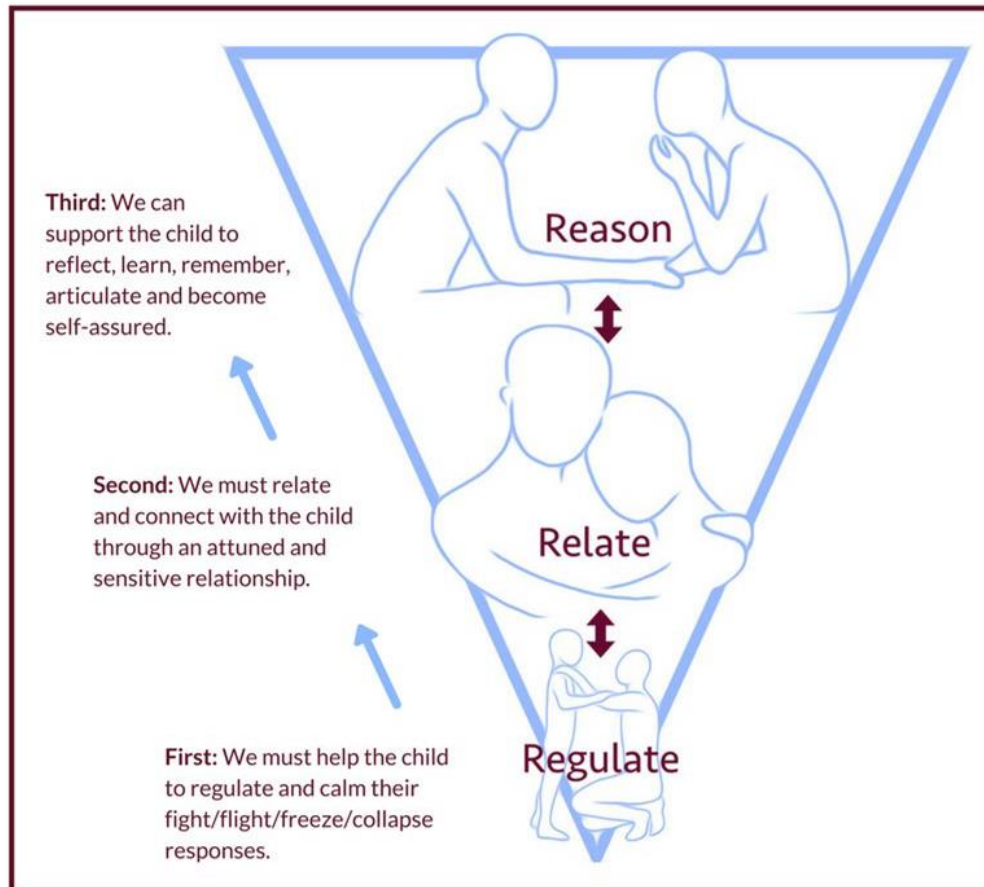


Impariamo a riconoscere come stiamo e regoliamo la risposta emotiva per primi!

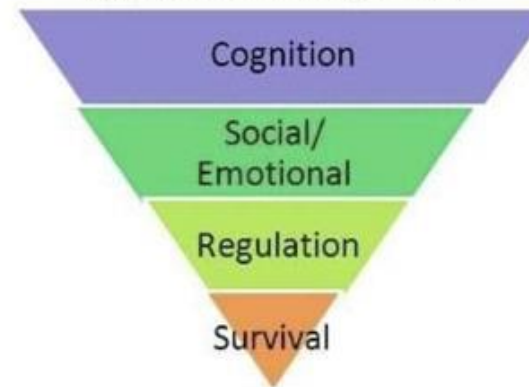


# Cosa si può fare?

## Connessione emotiva



### Typical Development

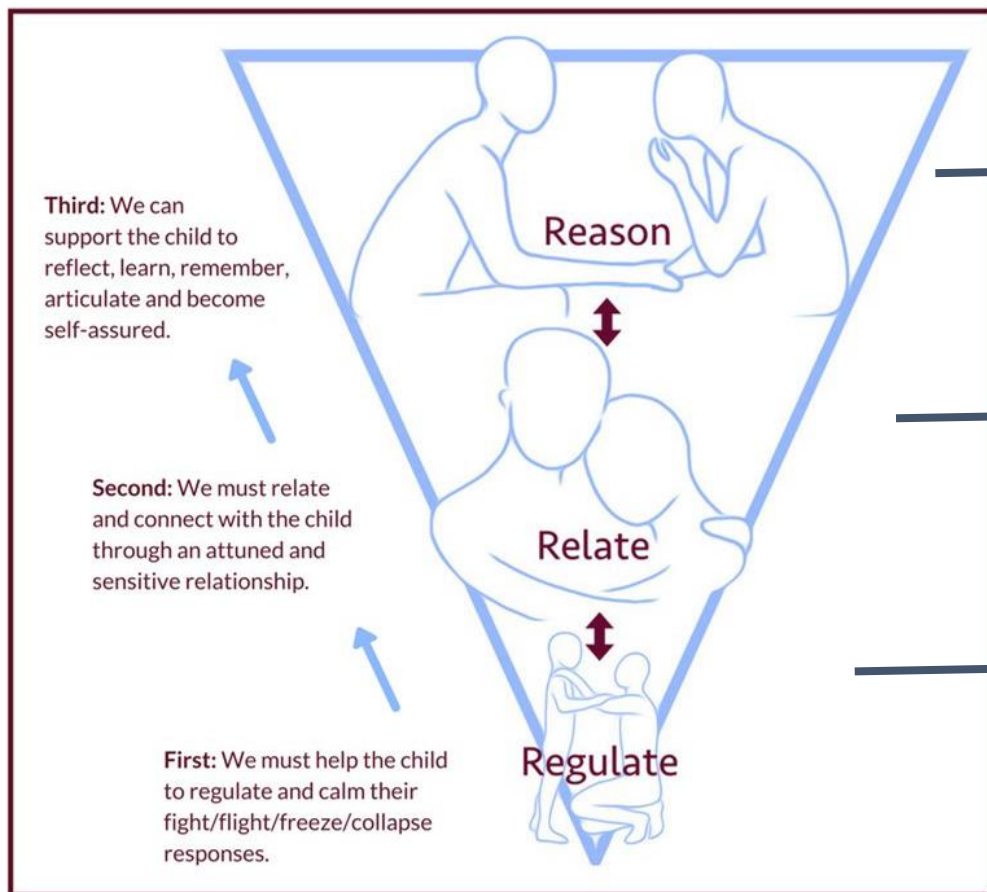


### Developmental Trauma



# Cosa si può fare?

## Connessione emotiva



Comunicare e ragionare sull'accaduto

---

Far percepire all'altro che ho capito cosa sta provando e che va bene così, anche se non sono d'accordo

---

Connettersi emotivamente significa...  
comprendere l'emozione provata dall'altro,  
validarla e provare a sintonizzarsi sul suo  
stato d'animo aiutandolo a regularsi

# Connessione emotive

## Come?

Che cosa ci permette di avvicinarci all'altro?

- tocco
- comportamento non verbale
- contatto visivo
- tono della voce adeguato
- ...

## Quali benefici?

- ❖ breve termine: meno comportamenti reattivi e più comportamenti ricettivi
- ❖ lungo termine: permette la costruzione del cervello del bambino/ragazzo
- ❖ benefici relazionali: rende più profonda e significativa la relazione con il bambino/ragazzo  
(comunicare in modo efficace validando le nostre emozioni e quelle dell'altro contribuisce all'incremento di connessioni tra aree subcorticali e prefrontali)



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI PADOVA



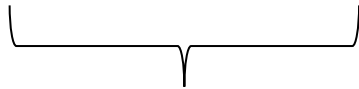
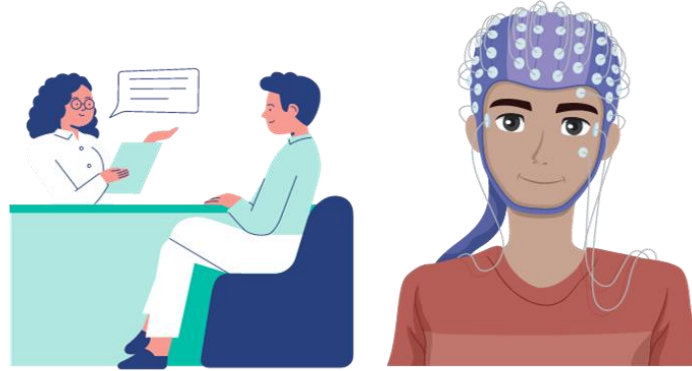
DIPARTIMENTO DI  
PSICOLOGIA  
GENERALE

Studio presso il laboratorio di Psicofisiologia del Dipartimento  
di Psicologia Generale dell'Università di Padova



Compenso di 50 euro

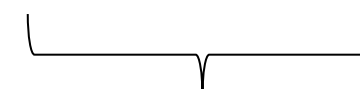
# Procedura



**A casa:**  
compilazione  
di questionari  
per i genitori  
(10 minuti)



**In laboratorio:** sarà richiesto ai ragazzi di  
compilare alcuni questionari psicologici +  
Registrazione attività neurale tramite  
cuffia EEG durante un compito di visione  
di stimoli emozionali (1 ora e mezza)



**A casa  
(opzionale):**  
utilizzo di un  
braccialetto  
che misura  
l'attività fisica

Per partecipare compilate il seguente modulo,  
verrete ricontattati con tutte le informazioni

