



Attenzione



Che cos'è?

E' la funzione che regola l'attività cognitiva (l'elaborazione delle informazioni provenienti dall'ambiente esterno) e che, attraverso il filtro e l'organizzazione delle informazioni ricevute, permette di rispondere adeguatamente agli stimoli ambientali.

Poiché non siamo in grado di percepire e di elaborare tutti i dati contemporaneamente presenti nell'ambiente circostante, tendiamo

mo a selezionare alcune informazioni e a tralasciarne altre. Di solito scegliamo di prestare maggiore attenzione alle informazioni che risultano rilevanti per l'attività che intendiamo svolgere, come se l'attenzione fosse sempre volontariamente indirizzata. Nel caso, però, di stimoli nuovi e inusuali, tendiamo a prestare attenzione indipendentemente dalla nostra volontà.

Attenzione e HIV

Nel caso di persone con HIV, l'attenzione appare compromessa al pari delle altre funzioni neurocognitive e la gravità del deterioramento procede di pari passo con la progressione dell'infezione.

Nelle fasi precoci l'attenzione/concentrazione appare sostanzialmente inalterata, mentre nelle fasi più avanzate ($CD4 < 200$) emergono deficit nelle funzioni attentive.



Sintomi/manifestazioni

In particolare, molti studi evidenziano difficoltà:

1. Nell'attenzione divisa o distribuita: le persone con HIV incontrano difficoltà nell'elaborazione di informazioni provenienti contemporaneamente da più fonti. Qualsiasi operazione mentale, per essere svolta in maniera ottimale, richiede attenzione. La qualità dell'esecuzione di due compiti dipende dalla quantità di risorse che ciascun compito comporta. Secondo tale prospettiva, solo se le richieste non eccedono la risorsa complessiva del sistema, allora i due compiti possono essere svolti in maniera ottimale. In molti casi invece l'esecuzione di uno dei due compiti assegnati disturba l'esecuzione dell'altro, portando quindi a ridotte prestazioni per entrambe.

2. Nell'attenzione selettiva: le persone con HIV mostrano ridotte prestazioni nella capacità di selezionare una parte degli stimoli in entrata e a sottoporli ad un'elaborazione accurata lasciando la parte restante degli stimoli ad un'elaborazione più parziale e superficiale. La selezione non è rigidamente collocata ad un determinato livello del processo, ma avviene il prima possibile tenendo conto delle circostanze e delle richieste del compito stesso, in modo tale da rendere il processo più flessibile. Mancando questa

flessibilità, la selezione diviene meno efficace.

3. Nei processi inibitori dell'attenzione: normalmente per consentire un'elaborazione dettagliata degli stimoli, è necessario che l'attenzione non torni continuamente a informazioni già visitate e sarebbero proprio i processi inibitori a impedire questo ritorno. Nel caso di pazienti con HIV risultano alterati questi processi inibitori con diminuzione della prestazione in compiti con stimoli multipli che, in assenza di inibizione, producono una maggior complessità delle informazioni da processare.

Il grado di deterioramento del funzionamento attentivo ha importanti conseguenze nella vita di tutte le persone ed in particolare nella persona sieropositiva.

La concentrazione è, infatti, molto importante nella valutazione della capacità di seguire con precisione la terapia farmacologica.

Deficit nella memoria di lavoro (working memory) e deficit di attenzione sono ritenuti fondamentali nel determinare una buona qualità di vita per ottenere il corretto svolgimento di attività quotidiane come guidare o usare adeguatamente il denaro.

Inoltre, insieme alla depressione, il deficit d'attenzione è un forte predittore di un ulteriore possibile peggioramento neurologico.

Gestione

Esistono metodi ed esercizi che possono aiutare a mantenere una buona capacità attentiva oppure a bilanciarne le lacune. Innanzitutto le condizioni ambientali, in cui si apprende, e il tempo, che a questa attività si dedica, hanno una grossa importanza: sarà sempre più difficile ricordare cose lette in fretta, magari in un ambiente rumoroso, e disturbati da altri stimoli.

L'attenzione funziona bene anche grazie al livello di attenzione che l'individuo rivolge ad un determinato fatto, alla risonanza emotiva che quest'ultimo esercita e alle circostanze in cui l'evento deve

essere ricordato.

Una persona con carenze dell'attenzione dovrebbe, ad esempio, avere a disposizione un tempo adeguato per richiamare un'informazione e non essere costretto a rispondere molto velocemente; deve essere rilassato e non trovarsi in uno stato di apprensione o ansia, che influenza negativamente la memoria.

Anche il contesto è molto importante: sono da preferirsi gli ambienti comodi e tranquilli, da evitare invece ambienti pieni di gente, caotici e ricchi di distrazioni.

Problematiche confondenti

La depressione e l'ansia interferiscono pesantemente sull'attenzione: monopolizzando il funzionamento cognitivo, rendono impossibile al soggetto concentrarsi su qualsiasi altra cosa. Pertanto, per

una corretta diagnosi differenziale, sarà necessario anche valutare quanto eventuali episodi depressivi e/o ansiosi in atto, possano interferire su un eventuale deterioramento dell'attenzione.

Domande da porsi

- Tendo ad evitare le attività che chiedono concentrazione per un periodo di tempo moderatamente lungo (per esempio guardare un film)?
- Riesco a leggere una pagina di libro senza distrarmi?
- Riesco a svolgere due compiti contemporaneamente (per esempio ascoltare la radio e cucinare)?
- Durante la guida della mia autovettura qualsiasi stimolo improvviso (come per esempio lo squillo del cellulare) tende a distrarmi dal compito principale (la guida)?
- In una situazione caotica (come per esempio un supermercato affollato) riesco a concentrarmi sul mio compito principale (scegliere i prodotti di cui ho bisogno)?



nadir

www.nadironlus.org

Consulenza scientifica: Raffaele Visintini, Psichiatra, Dirigente del Servizio di Psicologia Medica e Psicoterapia dell'Istituto Scientifico S. Raffaele di Milano, ed i suoi collaboratori.

Ringraziamo Abbott per il supporto a questa iniziativa.

Fondazione Nadir Onlus
Via Panama n. 88 - 00198 Roma
C.F. e P.IVA: 08338241006
fondazione@nadironlus.org

Progetto grafico e supervisione: David Osorio
Disegno grafico e illustrazioni: Simona Reniè
Stampa: Tipografia Messere Giordana - Via Enrico Bondi, 154/a Roma