



WIND
your
mind!

Flessibilità Adattamento



NadirPonte

NadirPonte

Che cos'è?

La flessibilità con cui ciascuno di noi risponde adeguatamente agli stimoli esterni è un importante indice della nostra capacità di adattamento.

L'adattamento è un processo continuo attraverso cui cerchiamo di stabilire una condizione di equilibrio con il nostro ambiente, inteso in questa accezione come tutto ciò che ci sta attorno e che fa parte della nostra vita. In ambito emotivo, il processo di adattamento riguarda la coordinazione delle emozioni come regolatrici del nostro comportamento, mentre in

ambito sociale riguarda l'adeguamento agli standard richiesti dall'ambiente culturale che ci circonda.

In altre parole, l'adattamento consiste nella capacità di adeguarsi al meglio agli stimoli e alle aspettative ambientali.

Ci sono due modalità attraverso cui avviene questo processo:

- Modalità alloplastica: l'individuo modifica l'ambiente circostante al fine di adattarvi.
- Modalità autoplastica: l'individuo modifica se stesso al fine di adattarsi all'ambiente.



Adattamento e HIV

Il riconoscimento di problematiche connesse a un disturbo dell'adattamento può essere il risultato di un'autovalutazione del modo in cui la nostra vita è cambiata in seguito all'evento stressante quale la scoperta dell'HIV, con particolare attenzione agli aspetti emotivi (tono dell'umore, manifestazioni di ansia) e ai comportamenti.

L'emergere della paura nei confronti degli altri (e delle loro reazioni di fronte a noi) e della

paura verso il futuro (e della mancanza di controllo su alcuni aspetti della nostra vita) può contribuire a rendere poco flessibili e forzate le nostre capacità di adattamento. Un'importante fonte di riconoscimento è l'opinione di persone di fiducia che ci stanno accanto (partner, amici, parenti, medico curante), i quali possono aiutarci a valutare l'impatto che l'evento stressante ha avuto sulla nostra vita.

Gestione

Il primo passo prevede lo sviluppo di una certa consapevolezza dell'impatto che l'evento stressante ha avuto su di noi. Riconoscere la natura delle conseguenze dell'evento (emotive e/o comportamentali) è altrettanto importante, al fine di individuare le aree sintomatologiche in cui necessitiamo di aiuto. In generale, l'esplorazione degli aspetti traumatici dell'evento stressante è un elemento fondamentale nel trattamento di questo tipo di disturbi. La sintomatologia prevalente attraverso cui il disturbo si manifesta richiede invece interventi specifici.

Per valutare se la reazione al fattore stressante è eccessivo e se il disagio va oltre una risposta prevedibile, è necessario considerare il contesto culturale e sociale in cui si è inseriti. Un evento può essere considerato stressante in alcuni contesti, ma non in altri, così

come la reazione a un evento può essere considerata non adattiva in alcuni contesti, ma non in altri. Inoltre, affinché si configuri il disturbo, è necessario che l'evento stressante non sia una risposta prevedibile come ad esempio la morte di una persona cara (lutto).

Uno stile di vita caratterizzato da curiosità e ricerca di nuovi stimoli aumenta la nostra capacità di essere flessibili di fronte alle circostanze della vita. Il confronto con altre persone, anche con problematiche simili alle nostre, permette di condividere gli aspetti stressanti delle esperienze di vita, riducendone l'impatto emotivo e alleviando la sofferenza connessa. Il confronto con gli altri permette anche di apprendere e paragonare le modalità con cui questi hanno affrontato eventi stressanti simili a quelli che caratterizzano la nostra vita.

Sintomi/manifestazioni

Quando il risultato di questo processo non dà esiti positivi, si parla di disadattamento o, più specificamente, di disturbo dell'adattamento. Un disturbo di questo tipo prevede lo sviluppo di sintomi emotivi e comportamentali, in risposta a uno o più fattori stressanti. Si manifesta entro tre mesi dall'insorgenza del fattore/i stressante/i. Un marcato disagio (che va al di là di quanto prevedibile in base al fattore stressante) e la compromissione della vita sociale o lavorativa sono sintomi clinicamente significativi. In assenza di questi aspetti, si considera una normale reazione di stress.

Il disturbo si manifesta attraverso:

1. Umore depresso (predominanza di facilità al pianto, sentimenti di perdita di speranza, perdita di

interessi).

2. Ansia (predominanza di irritabilità, preoccupazione, irrequietezza).

3. Ansia e umore depresso misti.

4. Alterazione della condotta (predominanza di condotte di violazione dei diritti altrui o delle norme/regole della società: vandalismo, guida spericolata, risse, inadempienza verso responsabilità legali).

5. Alterazione mista dell'emotività e delle condotte (predominanza di sintomi emotivi, come depressione e/o ansia, e alterazione della condotta).

6. Malessere fisico, ritiro sociale, inibizione sul posto di lavoro.

Nel caso il fattore stressante persista nel tempo, si può avere un disturbo dell'adattamento cronico.

Problematiche confondenti

Problematiche legate alla sintomatologia sopra specificata che non siano ascrivibili a un evento stressante scatenante non devono essere confuse con un disturbo dell'adattamento; in altre parole se l'umore depresso, le manifestazioni

ansiose o quelle comportamentali sono già presenti quando avviene l'evento scatenante, non si può parlare di disturbo dell'adattamento, ma di sindromi specifiche non legate a particolari eventi stressanti.

Domande da porsi

- Si sono verificati uno o più eventi stressanti negli ultimi tempi?
- In seguito all'accadere di tale/i evento/i ho notato delle differenze nella mia vita? Di che tipo?
- A partire dall'evento stressante, il mio comportamento è cambiato? In che modo?
- A partire dall'evento stressante, il mio tono dell'umore è cambiato? In che modo?
- A partire dall'evento stressante, mi sento generalmente più irritabile/ansioso?



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