



WIND  
*your*  
mind!

# Problem Solving: risoluzione del problema



NadirPonte

NadirPonte

## Che cos'è?

Il "problem solving" è un'espressione inglese che indica tutti quei processi che utilizziamo ogni giorno per analizzare, affrontare e risolvere situazioni problematiche, nuove o familiari che siano. Un problema è qualsiasi situazione, pratica o teorica, la cui risoluzione implica l'utilizzo delle conoscenze che abbiamo, in modo più o meno creativo. Il processo di problem solving può essere visto come:

- **Ricerca** di una soluzione: il risultato viene raggiunto passo dopo passo (step by step), ogni fase è legata a quella precedente (come nella costruzione di una casa: prima le fondamenta, ecc.).
- **Scoperta** di una soluzione: il risultato viene raggiunto attraverso un'intuizione, che determina una trasformazione del problema o il cambiamento della comprensione di un suo elemento decisivo.

## Problem solving e HIV

In presenza di HIV il processo di "problem solving" può essere limitato dalla penetrazione del virus nella barriera ematoencefalica. Vi sono farmaci che hanno una maggiore capacità di penetrazione

nel santuario e, quindi, offrono una maggiore protezione. Altri, viceversa, hanno una ridotta efficacia o possono produrre tossicità che influenzano il funzionamento dei processi cognitivi.



## Sintomi/manifestazioni

Eventuali deficit nelle capacità di "problem solving" hanno un forte impatto sulle cosiddette Activities of Daily Living (ADLs o attività del vivere quotidiano), la cui corretta esecuzione è considerata di fondamentale importanza per mantenere uno stile di vita soddisfacente. Le ADLs si suddividono in basiche (BADLs) (igiene personale, vestirsi autonomamente, mangiare, trasferirsi dal letto alla sedia e viceversa, controllo volontario della minzione, capacità di deambulazione) e in strumentali (IADLs), le quali permettono all'individuo di condurre una vita indipendente (di usare il telefono, fare acquisti, utilizzare i mezzi di trasporto, responsabilità nell'uso dei medicinali, maneggiare il denaro, cucinare, prendersi cura della propria abitazione).

Il riconoscimento di un eventuale deficit può essere valutato in modo autonomo, notando crescenti difficoltà che emergono nell'esecuzione di compiti/azioni che abbiamo sempre eseguito senza difficoltà. In generale, problematiche riferibili al "problem solving" si possono manifestare

soprattutto quando non si riesce a portare a termine attività che richiedono un certo dispendio di risorse cognitive (attività riferibili alle IADLs). Difficoltà riferibili alle BADLs, invece, con particolare riferimento alla deambulazione, non sono un indice correlato a problematiche riferibili al "problem solving". Le problematiche, riferite a ciascuna delle IADLs, possono riguardare la preoccupazione nell'eseguire l'attività, le difficoltà a ricordare procedure necessarie a un'adeguata esecuzione, la difficoltà di concentrazione, il senso di confusione, il senso di inadeguatezza, le difficoltà nella corretta pianificazione delle attività.

Un'altra fonte di riconoscimento è l'opinione di persone di fiducia (partner, amici, parenti, medico curante), le quali si trovano in una posizione utile a individuare eventuali difficoltà di "problem solving".

Per ogni attività, è necessario valutare se si è in grado di svolgerla in piena autonomia (in tutte le sue articolazioni) o se ci sono dei casi in cui non siamo in grado di svolgerla adeguatamente senza l'aiuto di qualcuno.

trattamento comprende, in termini generali, l'esecuzione di specifici esercizi al fine di sviluppare le abilità residuali e l'apprendimento di opportune strategie compensatorie. Le abilità così acquisite vengono poi progressivamente applicate (generalizzazione) a svariati ambiti di vita.

Uno stile di vita denso di stimoli può aiutare a limitare gli effetti invali-

danti di un deficit di "problem solving" e a prevenirli.

In particolare, leggere, mantenere e coltivare i propri interessi e i rapporti sociali contribuisce a conservare un contatto dinamico con le attività della vita di tutti i giorni, contribuendo a preservare la capacità di utilizzare in modo creativo le proprie risorse cognitive e di svilupparne l'efficienza.

## Problematiche confondenti

E' molto importante individuare alcuni fattori che potrebbero confondere la corretta valutazione di una problematica relativa al "problem solving" che necessitano di un approfondimento diagnostico a livello neuropsicologico rispetto a condizioni non degne di attenzione clinica. Tali fattori sono:

**1. Ansia:** condizioni ansiogene possono facilmente influire sulle nostre capacità di "problem solving", non permettendoci di utilizzare le risorse (altrimenti disponibili) che i compiti che abbiamo di fronte richiederebbero.

**2. Depressione:** valgono le stesse considerazioni fatte per l'ansia. Si consideri nello specifico il periodo seguente alla scoperta dell'infe-

zione da HIV, momento particolarmente delicato (di norma collegato a un abbassamento del tono dell'umore).

**3. Fattori ambientali e sociali:** condizioni abitative, economiche, assistenziali, sanitarie sfavorevoli possono impedirci di utilizzare le risorse necessarie per risolvere i compiti che abbiamo.

**4. Fattori culturali:** nella prima valutazione delle capacità di "problem solving", è fondamentale stabilire che cosa noi e coloro che ci stanno attorno consideriamo come la "normalità", cioè la performance cognitiva che riteniamo ottimale. E' necessario considerare che gruppi di condizioni sociali, economiche e culturali diverse hanno standard differenti.

## Gestione

Un primo passo nella gestione di problematiche relative al "problem solving" riguarda la consapevolezza del deficit: se nascon-

diamo a noi stessi e agli altri il problema, non possiamo neanche provare a risolverlo. Dopo un'adeguata valutazione del problema, il

## Domande da porsi

- Svolgo autonomamente le attività quotidiane principali (vedi elenco delle IADLs)?
- Ho notato delle differenze nella mia capacità di svolgere tali attività rispetto a 6/12/18/24 mesi fa?
- Svolgo le attività quotidiane con maggiore sforzo rispetto a 6/12/18/24 mesi fa?
- Se ho di fronte un problema per me nuovo (per esempio, leggere le istruzioni di un apparecchio elettronico appena acquistato), come mi comporto?
- Mi sento a disagio, tanto da evitare di farlo, nell'affrontare situazioni nuove, come partecipare a una festa in cui non conosco nessuno o svolgere un'attività per me insolita/sconosciuta?



**nadir**

[www.nadironlus.org](http://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](mailto: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