

mente & corpo

Mindfulness, migliora



In uno Studio realizzato all'Ospedale Bambino Gesù, in un gruppo di bambini questa disciplina ha prodotto cambiamenti positivi riguardo a disattenzione, impulsività e iperattività.

Dott.ssa Deny Menghini

Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale
Unità Operativa Complessa di Neuropsichiatria dell'Infanzia
e dell'Adolescenza
Ospedale Pediatrico Bambino Gesù - Roma

La Mindfulness è un termine inglese che può essere tradotto come "consapevolezza" o "presenza mentale". Ha il suo fondamento storico nel buddismo, ma negli ultimi anni si è diffusa ampiamente nella società occidentale.

La meditazione orientata alla Mindfulness promuove la consapevolezza sul momento presente rispetto al corpo, ai pensieri, alle sensazioni ed emozioni. È una tecnica che nel momento in cui perdiamo l'attenzione, ci riporta progressivamente a rifocalizzarla sul "qui e ora" con un atteggiamento di accettazione di quanto stia accadendo. Al contrario di quanto si possa credere, non è quindi un processo che conduce necessariamente al rilassamento, ma rappresenta un "allenamento" mentale alla concentrazione e all'attenzione. Progressivamente infatti ci si allena a diminuire le reazioni automatiche, gli schemi mentali ripetitivi e si promuove l'attenzione volontaria.

Un aiuto per molte situazioni

In occidente si è rapidamente diffusa in ambito clinico, presso le strutture ospedaliere e di assistenza psicologica, ma anche in ambito non-clinico, come i contesti lavorativi, le scuole o le carceri. I suoi effetti positivi sono stati ampiamente documentati nella cura di pro-

La meditazione orientata alla Mindfulness promuove la consapevolezza sul momento presente rispetto al corpo, ai pensieri, alle sensazioni ed emozioni

blemi legati allo stress, ma anche nelle malattie psicosomatiche come la Psoriasi, nelle sindromi da dolore cronico come la Fibromialgia, nei disturbi alimentari, nei disturbi d'ansia, nella Depressione e nell'abuso di sostanze.

Quali benefici?

È stato dimostrato che la Mindfulness agisce sull'attenzione, la memoria, la regolazione delle emozioni e l'autostima. Progressivamente infatti favorisce l'attenzione sulle caratteristiche del proprio respiro e sulle parti del corpo, promuove il riconoscimento delle emozioni e l'accettazione di noi stessi per quello che pensiamo e proviamo.

attenzione nei bambini

Uno degli aspetti essenziali della Mindfulness è infatti proprio l'acquisizione di un atteggiamento neutro verso sé stessi, ci educa a osservarci, senza giudicarci e senza ostacolare ciò che ci accade.

Negli ultimi quindici anni i training Mindfulness sono stati anche proposti a bambini e adolescenti nei contesti educativi, scolastici e riabilitativi.

Come si svolge la pratica con i bambini?

Le pratiche di meditazione con i bambini sono simili a quelle degli adulti ma le modalità e i tempi sono di solito differenti. Con i bambini più piccoli la durata delle sedute è molto breve e, soprattutto all'inizio, richiede esercizi di pochi minuti. Tra un esercizio e l'altro i bambini sono inoltre generalmente invitati a muoversi.

Come per gli adulti, la Mindfulness proposta ai bambini ha l'obiettivo di aumentare la consapevolezza su ciò che accade intorno, i propri pensieri, le emozioni e le sensazioni corporee. La meditazione ha generalmente inizio facendo concentrare i bambini sul respiro e sulle sensazioni che scaturiscono dall'aria che entra ed esce dalle narici, per poi passare alla consapevolezza del corpo, dei punti di appoggio dei piedi e delle spalle, per poi condurli infine alla percezione delle proprie emozioni e pensieri.

Gli studi in età evolutiva hanno dimostrato che la Mindfulness è efficace su diversi aspetti della salute psicologica e fisica di bambini e adolescenti e rappresenta un valido strumento da affiancare alle terapie previste nelle condizioni di stress, ansia, e nei disturbi del comportamento.

Utile anche per i bambini con difficoltà comportamentali?

I bambini con Disturbo da Deficit di Attenzione/Iperattività (ADHD) mostrano costanti aspetti di disattenzione, impulsività e iperattività, oltre che difficoltà nella gestione delle proprie emozioni e di adattamento alle richieste dell'ambiente, che determinano conseguenze molto negative sul loro sviluppo e sul loro benessere psicologico e sociale in più contesti.

Data la complessità dei sintomi, gli interventi terapeutici previsti per i bambini e i ragazzi con ADHD



La Mindfulness potrebbe essere un intervento da affiancare alle terapie attualmente rivolte ai bambini con ADHD per potenziarne gli effetti e mantenere gli esiti a lungo termine

includono trattamenti su più fronti, psicologici sul bambino, la famiglia e la scuola e farmacologici, nei casi più gravi. Gli interventi variano infatti in base alla gravità della sintomatologia, ai disturbi che spesso si associano all'ADHD e all'età del bambino. Le terapie che attualmente si utilizzano dimostrano però ridotti effetti a lungo termine poiché già dopo dieci mesi dal termine dei programmi gli effetti si riducono della metà e dopo un ulteriore anno scompaiono del tutto.

Il ruolo della Mindfulness con i bambini con ADHD

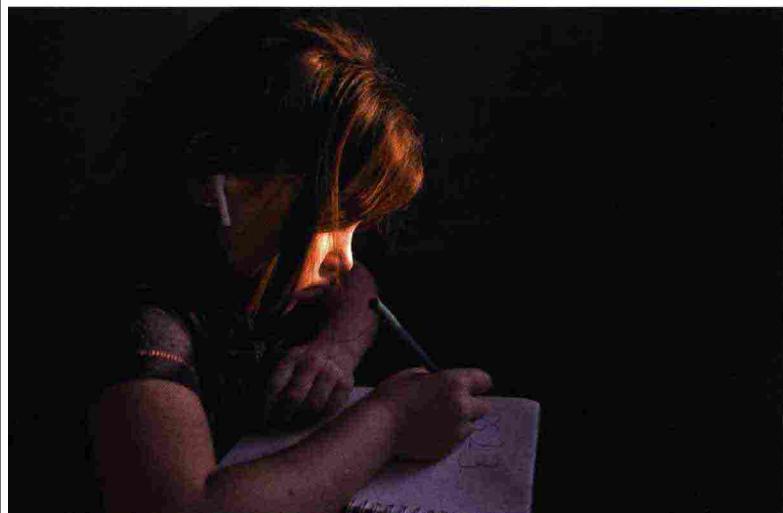
La Mindfulness potrebbe essere un intervento da affiancare alle terapie attualmente rivolte ai bambini con ADHD per potenziarne gli effetti e mantenere gli esiti a lungo termine. La pratica della Mindfulness potrebbe infatti favorire la regolazione dell'attenzione, il suo mantenimento, la riduzione dell'impulsività e una maggiore autoregolazione del comportamento in questi bambini.

mente & corpo

Proprio su queste ipotesi si è basato il nostro studio pubblicato di recente sulla rivista "International Journal of Environmental Research and Public Health" condotto nella nostra unità di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza sotto la direzione del Prof. Stefano Vicari e in collaborazione con il gruppo del Prof. Franco Fabbro dell'Università di Udine.

Lo studio

Allo studio hanno partecipato 25 bambini con ADHD dai 7 agli 11 anni. Quindici bambini hanno svolto un training di meditazione orientata alla Mindfulness che si componeva di 24 incontri della durata di due mesi, con 3 incontri settimanali.



La Mindfulness può favorire la regolazione dell'attenzione, il suo mantenimento, la riduzione dell'impulsività e una maggiore autoregolazione del comportamento

Come abbiamo già detto, nel caso di popolazioni in età evolutiva, si è reso necessario riadattare il training Mindfulness. Considerando anche i ridotti tempi attentivi dei bambini con ADHD; è stata quindi seguita una progressione temporale, iniziando con 6 minuti nel primo incontro fino ad arrivare a 30 minuti nell'ultimo incontro. Gli altri 10 bambini con ADHD hanno invece svolto delle attività che non includevano la Mindfulness, volte a migliorare il riconoscimento delle loro emozioni, della stessa struttura e durata del training Mindfulness. I due gruppi erano

I BENEFICI DELLA MINDFULNESS

Questa tecnica produce effetti positivi nelle seguenti condizioni..

Negli adulti:

- Problemi legati allo stress
- Malattie psicosomatiche
- Psoriasi
- Fibromialgia
- Disturbi alimentari
- Disturbi d'ansia
- Depressione
- Abuso di sostanze

Benefici nei bambini:

- Regolazione dell'attenzione
- Riduzione dell'impulsività
- Maggiore autoregolazione del comportamento
- Migliora l'iperattività

paragonabili per età, abilità cognitive e caratteristiche del disturbo.

I nostri risultati hanno documentato nei bambini con ADHD del gruppo che ha svolto la Mindfulness un miglioramento, rispetto all'altro gruppo, nelle prove cognitive svolte al computer che riguardavano compiti di attenzione, memoria di lavoro e autocontrollo dell'impulsività. Anche dal punto di vista comportamentale, sono stati osservati dei cambiamenti favorevoli nella disattenzione, impulsività e iperattività, come documentato dai punteggi ai questionari compilati dai genitori. I nostri risultati hanno quindi sottolineato l'efficacia di un intervento, come quello della Mindfulness, nei bambini che hanno un disturbo strettamente legato alla instabilità dell'attenzione, come i bambini con ADHD.

Ovviamente, se replicati su gruppi di maggiore numerosità, i nostri risultati potrebbero aprire nuove possibilità di intervento nell'ADHD. Il training Mindfulness potrebbe infatti essere proposto in associazione alle terapie tradizionali, per sostenerne gli effetti anche a lungo termine e, in particolare, per aiutare i bambini con ADHD, circa il 30%, che attualmente non rispondono agli interventi previsti.

Per approfondire: Deficit di attenzione e iperattività. Menghini D. e Vicari S., Carocci Editore, 2020.