

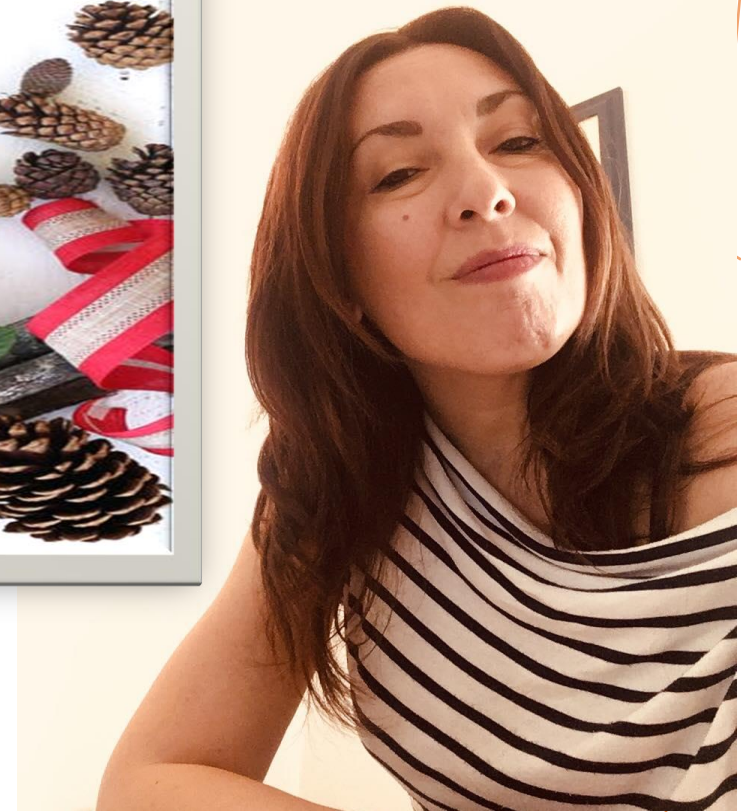
Psico INFO-STYLE

La rivista on line di informazione e
attualità in chiave psicologica

BUONE FESTE



Foto di Candis Hidalgo



***Dott.ssa Simona Pierini
Psicologa, Psicoterapeuta,
Terapeuta EMDR***

simonapierinipsicoterapeuta@gmail.com



Foto di *Ignazio Di Dia*

La rivista

Psico Info-Style è una rivista on line che racconta l'attualità in chiave psicologica e che mira a condividere le più attuali ricerche nel campo della psicologia e della psicoterapia. Nelle pagine si possono trovare articoli inerenti alcuni aspetti e dinamiche della mente, dei disturbi mentali, delle emozioni, delle relazioni, con l'obiettivo di rendere comprensibili gli aspetti che sottendono i meccanismi e cercare di dare risposte su come affrontarli.

Uno spazio fisso è dedicato alla libro-terapia per bambini, per offrire una strada privilegiata, attraverso i libri, all'incontro adulto-bambino.

La rivista intende essere anche un luogo di confronto e scambio, con la possibilità di scrivere via mail pensieri o fare domande inerenti i temi trattati, che verranno pubblicati di volta in volta.

Non ha carattere periodico. La rivista è gratuita

IN QUESTO NUMERO:

In apertura, un confronto tra il 2020 e il 2021 in tema di ricerche su emozioni e pandemia, dove emergono interessanti aspetti strettamente legati alla «fatica» che stiamo vivendo da oramai due anni di emergenza sanitaria.

Il tema dei disturbi del comportamento alimentare: quali fattori di rischio, quali caratteristiche e come affrontarli.

Il secondo cervello: la stretta relazione, sempre più accreditata dalle recenti ricerche scientifiche, tra il nostro cervello e il nostro intestino.

Infine, la libroterapia per bambini con il suggerimento di un lavoro di straordinaria delicatezza e poesia di Riccardo Bozzi.

BUONA LETTURA



Foto di: Iona Motoc, Romania

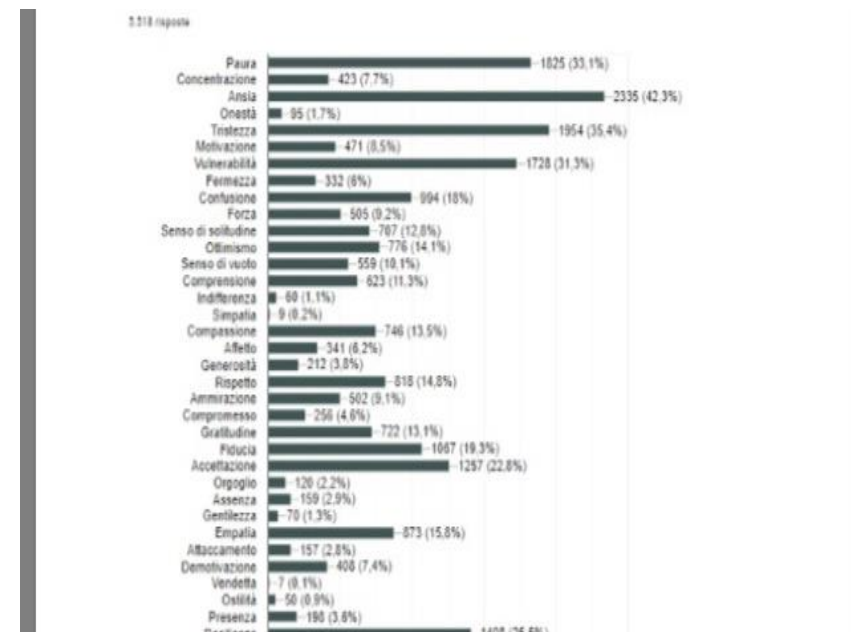
Le emozioni della pandemia da Covid-19: un interessante confronto tra il 2020 e il 2021

In una ricerca di Buccolo et al. del 2020, sono stati evidenziati gli impatti che le restrizioni hanno prodotto in anziani, adulti, adolescenti e bambini, che hanno dovuto confrontarsi con le limitazioni via via crescenti della loro libertà personale e sociale, interrompendo per un tempo sconosciuto il consueto modo di vivere.

Nella figura a fianco è riportato il risultato di uno dei tanti item della ricerca, che evidenzia come i soggetti hanno risposto alla domanda: "che emozione stai vivendo?". Ciò che emerge è che circa il 33,1% esprime paura, il 42,3% ansia, il 35,4% tristezza.

Un dato importante per poter evidenziare il confronto tra il 2020 e il 2021, è la prospettiva futura dei soggetti della ricerca: oltre al desiderio di riconciliarsi con i propri cari, il riappropriarsi delle piccole gioie quotidiane (dalla passeggiata al vedere gli amici), tornare a praticare i propri hobby

(Buccolo et al. 2020)



Nel 2021, a distanza di oltre un anno dall'inizio della pandemia, le cose sono cambiate e sembra emergere una nuova sfumatura emotiva: l'assenza di gioia e di scopo.

L'accento viene posto non più sulla presenza di una specifica emozione, bensì sull'assenza di queste. Un senso di vuoto e stagnazione definite da Corey Keyes "languishing" (languire), come un "guardare la vita da un finestrino".

Adam Grant, sul New York Times, scrive: "non riesci a percepire te stesso scivolare lentamente nella solitudine. Sei indifferente alla tua indifferenza".

In molti stanno oggi vivendo questo sentimento ed è necessario riconoscere questo stato emotivo e prendersene cura, a livello individuale e di comunità, attraverso interventi mirati e mettendo a disposizione fondi per occuparci anche delle malattie mentali, oltre che di quelle fisiche.



La lotta con il cibo: il disturbo del comportamento alimentare



Foto di Mikhail Nilov



Foto di Andres Ayrton

Nel manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali (DSM) si evidenzia come nei disturbi del comportamento alimentare vi siano diversi disturbi correlati alla nutrizione; tra i principali troviamo senza dubbio l'anoressia nervosa, la bulimia nervosa e il disturbo da alimentazione incontrollata (binge eating).

I disturbi del comportamento alimentare colpiscono in proporzione dieci volte di più il sesso femminile, sebbene negli ultimi anni stiamo assistendo ad un considerevole aumento anche nella popolazione maschile. La fascia di età più colpita è 15/25 anni, ma vi sono molti casi clinici anche nella fascia under 15 e over 40 anni. Fortunatamente, le conoscenze accumulate in questo campo consentono oggi una diagnosi sempre più precoce.

L'**anoressia nervosa** è caratterizzata da una grande paura di prendere peso, un effettivo peso corporeo ai livelli minimi, l'amenorrea, la scarsa consapevolezza di avere un problema, la scarsa autostima. Nell'anoressia possono comparire abbuffate (con conseguente vomito autoindotto, uso di lassativi ecc) oppure non comparire (con una attenzione ossessiva alle calorie assunte, ponendosi sempre sotto il limite consentito)



FOTO DI: Andres Ayrton

La **bulimia** è caratterizzata da grandi abbuffate (con o senza vomito) con la sensazione di perdere totalmente il controllo, uso di lassativi o diuretici a seguito di abbuffate, grandissima importanza al peso corporeo. In Italia, secondo EPICENTRO (L'epidemiologia per la sanità pubblica - Istituto Superiore di Sanità) studi pubblicati rilevano una prevalenza dello 0.2-0.8 per cento per l'anoressia e dell'1-5 per cento per la bulimia, in linea con i dati forniti dagli altri paesi.

I soggetti che soffrono di **binge eating**, sono incastrati in un circolo vizioso in cui dapprima ricorrono al cibo per sentirsi meglio (spesso quando si sentono tristi/frustrati ecc) per poi sentirsi in colpa (quindi in realtà sentendosi peggio) e appianare questa emozione con altro cibo. Solitamente questi individui hanno provato molte diete e dividono il tempo tra lunghi periodi di alimentazione controllata e altrettanti lunghi periodi caratterizzati invece da abbuffate.

«Voglio scomparire», ripeteva una delle venti donne ritratte da Mafalda Rakoš. Ed è così che la giovanissima fotografa austriaca, ha deciso nel 2013 di iniziare un progetto/reportage sui disturbi alimentari (su anoressia e bulimia) e dare ad esso questo titolo: «I want to disappear». Trovate il reportage su: phmuseum.com/mafaldarakos

Perché alcuni soggetti sviluppano un disturbo del comportamento alimentare e altri no? Quali sono le cause alla base?

Secondo l'ISS (Istituto Superiore di Sanità) i fattori di rischio che accrescono la probabilità di sviluppare un disturbo di questo tipo sono:

- storia familiare in cui sono presenti persone con disturbi dell'alimentazione, depressione o abuso di sostanze
 - critiche ricorrenti sulle proprie abitudini alimentari, l'aspetto fisico e il peso corporeo
 - eccessiva attenzione a mantenersi magri, soprattutto se combinata con una necessità lavorativa, come accade per esempio per ballerini, modelle e atleti di alcune discipline, o con la pressione sociale
 - tratti di personalità ossessiva, disturbi d'ansia, bassa autostima, tendenza al perfezionismo
 - esperienze particolari, come abusi fisici e psicologici o la morte di una persona cara
 - relazioni difficili con familiari, colleghi o amici
 - situazioni particolarmente stressanti al lavoro, a scuola o all'università
- (ISS)



Per fattori di rischio intendiamo eventi/situazioni/dinamiche che possono contribuire allo sviluppo di un determinato disturbo; da solo il fattore di rischio non giustifica la risposta del singolo soggetto verso lo sviluppo del disturbo, bensì il contributo di altri fattori fanno la differenza, e concorrono assieme a quelli di rischio, come fattori/risorse individuali, variabili esterne/ambientali e, secondo alcune ricerche, predisposizioni genetiche

Quali sono i sintomi di un disturbo del comportamento alimentare?
Più che di «sintomi» è bene parlare di indicatori/campanelli di allarme/
caratteristiche simili in coloro che soffrono di questi disturbi.

Alcuni aspetti comuni sono una percezione alterata del proprio corpo (immagine corporea) che prende le distanze da una visione oggettiva della realtà e porta l'individuo a valutarla in modo errato e poco oggettivo (la pancia mai abbastanza piatta, i fianchi sempre troppo grandi, le braccia ingombranti, le cosce troppo muscolose ecc)

Spesso quando questi soggetti arrivano all'attenzione clinica, il disturbo è già strutturato, quando non è diventato addirittura urgente intervenire con un ricovero, visti i danni a livello fisico che si rilevano, e con una riabilitazione in strutture residenziali; infatti, ad esempio, nell'ambito della popolazione con anoressia nervosa con Indice di Massa Corporea ($IMC = \text{kg/m}^2$) < 13 afferente al dipartimento d'emergenza, il 44% presenta ipoglicemia, il 76% ha esami di funzionalità epatica alterati, l'83% una anormale densità ossea, il 45% sviluppa una ipofosfatemia in corso di refeeding e il 92% presenta ipotermia. La presenza di anomalie della funzione epatica predice la comparsa di ipoglicemia.

Inoltre caratteristiche comuni ai disturbi del comportamento alimentare sono l'ambivalenza nei confronti del trattamento, la scarsa consapevolezza di malattia e la sottovalutazione della gravità dei sintomi clinici



Foto di [Masha Raymers](#)

Come curare i disturbi del comportamento alimentare?



È sicuramente necessario un approccio multidisciplinare; i disturbi del comportamento alimentare sono disturbi psichiatrici importanti e necessitano della collaborazione di varie figure professionali. È importante, come detto sopra, intervenire sui disturbi fisici e sulle complicanze mediche, trovare collaborazione e sostegno nella rete familiare e lavorare sulla dimensione psicologica che include il lavoro sull'autostima, sui pensieri e gli atteggiamenti patologici, sulla percezione del proprio corpo e, spesso, su perfezionismo e disregolazione emotiva.

Nel 2013, su richiesta del Ministero della Salute, un gruppo di lavoro italiano costituito da esperti nel settore, ha preparato un documento su "Appropriatezza clinica strutturale e operativa nella prevenzione, diagnosi e terapia dei disturbi dell'alimentazione" che descrive i principi fondamentali del trattamento di questi disturbi.

E' possibile scaricare la versione PDF del documento attraverso il link presente in bibliografia/sitografia

Il secondo cervello: il rapporto tra intestino e psiche (le ricerche scientifiche)

Nel 2006 Jane Foster, neuroscienziata dell'Università di Toronto, aveva osservato che gli animali privati dei batteri intestinali si comportavano in maniera differente da quelli in possesso di un microbioma sano e intatto. Era una delle prime volte in cui si immaginava che i microrganismi presenti nell'intestino influenzassero il cervello. All'epoca in pochi avevano creduto a questa ipotesi. Negli anni l'atteggiamento della comunità scientifica è molto cambiato: Foster attualmente dirige il Foster Lab, un laboratorio interamente dedicato allo studio delle interazioni tra microbiota e cervello diventato un punto di riferimento per la ricerca in questo settore. (Healthdesk.it)

Tutti abbiamo sperimentato (chi più, chi meno) quanto un periodo di ansia e stress abbia potuto alterare gli equilibri dell'intestino; i ricercatori hanno dimostrato che vale anche il contrario, ovvero, quanto la mancanza di salute dell'intestino influenzi l'umore.



Ma come possono comunicare i due organi?

La comunicazione tra i due cervelli è possibile attraverso il nervo vago (la strada che li collega, l'asse intestino-cervello - gut-brain axis) e perché entrambi usano gli stessi mediatori; in questo modo scambiano informazioni in entrambi i sensi di marcia (dal cervello all'intestino e viceversa).

Un vero e proprio secondo cervello, dal momento che può inviare messaggi di malessere, emozionarsi o fissare ricordi legati al cibo.

Gli ormoni sono una parte importante di questo asse intestino-cervello, in particolare per quanto riguarda il nostro stato psichico. Nuovi studi hanno dimostrato che dobbiamo il 95 per cento dell'ormone della felicità, la serotonina, non al nostro cervello, ma al nostro intestino. Le conseguenze di un'alterazione della produzione sono turbe del sonno, ansia o stati depressivi. Quanto maggiore è lo squilibrio a livello di flora batterica, tanto più compromesso può essere il benessere psichico (Christian Benz, 2020)

Uno studio pubblicato su Nature («Gut feelings: the emerging biology of gut-brain communication») rivela che ci sono molti modi con i quali i batteri comunicano con il cervello. I ricercatori ipotizzano che si vada dalla stimolazione del nervo vago (che passa appunto dal tratto digestivo) all'uso di messaggeri molecolari. La serotonina, una delle sostanze più importanti per la trasmissione nervosa e la regolazione dell'umore, è prodotta non solo dall'intestino, ma anche dai batteri. Anche un'altra molecola che agisce sull'ansia, detta Gaba (acido gamma-amminobutirrico), è presente non solo nel cervello, ma anche nella pancia.



Foto di David Cassolato

Spesso l'intestino racconta qualcosa della persona; ad esempio, nella sindrome del colon irritabile, le persone hanno delle credenze negative su se stesse che ritroviamo anche in altri ambiti di vita (non vado bene, non sono adeguato, sto sempre male ecc...)

Escluse le cause fisiche, è importante prestare attenzione alla propria salute psicologica; ansia e stress aumentano i disagi dell'intestino. Prendersi cura della propria mente significa, quindi, prendersi cura anche del proprio corpo e del proprio ben-essere in senso più ampio.



Immagine dal web



Libroterapia per bambini: “Il mondo è tuo”

Il Mondo è tuo è un testo essenziale e poetico. Un testo che inizia con un'affermazione che non lascia alcun dubbio:

Il mondo è tuo.

Una certezza. Un dato di fatto. Ed è da questo dato di fatto che comincia un viaggio composto da **poche parole e immagini colorate a tinte forti.**

Immagini semplici, geometriche, perché tutti i bambini le possano riconoscere. Caratterizzate dal gusto un po' rétro tipico di [Olimpia Zagnoli](#) che ha prestato la sua arte e la sua fantasia a questo lavoro, rendendolo speciale.

Sei libero di imparare ad andare in bicicletta...

Sei libero di imparare.



Consigli e suggerimenti per genitori:

RAPPRESENTAZIONE CON I BURATTINI

GIOCO CON LEGNI E COTRUZIONI PER RIPRODURRE LE IMMAGINI SU CONFINI E LIBERTA (leggendo il libro si comprende il perchè...)



Foto: Pixabay



...a seguire l'immagine di un grande cerotto fucsia con una piccola goccia rossa.

“Anche se a volte fa male”
Incisivo, chiaro, efficace.

Domande e risposte: IO SPAZIO di psico Info-style

Salve, mi chiamo O. ed ho 52 anni.

Mi piacerebbe avere maggiori informazioni sulla psicologia della mezza età. Sono una donna da poco entrata in menopausa e non sto vivendo affatto bene questo periodo. L'articolo sull'età che avanza che ha pubblicato mi ha fatto pensare che sono proprio io la peggior nemica di me stessa e non tanto gli altri, nel senso che mi giudico moltissimo da sola.

Come fare per stare meglio?

Grazie mille e Buon natale

Cara O.,

Il periodo che sta vivendo è fatto di cambiamenti non solo fisici/corporei ma anche psicologici e sociali. Spesso le donne della sua età fanno i conti anche con l'uscita di casa dei figli e il riscoprire la coppia, oramai sola.

È un periodo delicato e compresibilmente può essere difficoltoso trovare un nuovo equilibrio. La percezione del proprio corpo, è strettamente legata al COME viviamo la menopausa; cambiare il modo di pensarla è il giro di boa per viverla serenamente.

Trasformare una possibile crisi di mezza età in una opportunità, consente di affrontare i sintomi fisici (vampate, insonnia ecc) abbassando i livelli di ansia, di intervenire sui possibili segnali di depressione, trovare nuove strategie mentali per sentirsi «belle» e avere tempo per se stesse (magari non più impegnate quotidianamente nella cura della famiglia) e per nuovi progetti (dove investire energie).

Lo psicanalista James Hillman diceva: «Arrivati ai cinquanta o sessant'anni è ora di incominciare un altro tipo di terapia: la terapia delle idee».

Le auguro di cavalcare questa occasione

Buone Feste e Buon 2022



Foto di: Ylanite Koppens, Netherlands

Scrivi a: simonapierinipsicoterapeuta@gmail.com

BIBLIOGRAFIA



Foto di: Min An

SITOGRAFIA



Foto di: Caio, Vancouver

Bibliografia

- Bozzi R., Il mondo è tuo. Ed. Terre di Mezzo
- Buccolo et all., 2020. Percezioni e vissuti emozionali ai tempi del Covid-19: una ricerca esplorativa per riflettere sulle proprie esistenze. Edaforum.it
- Grant A., 2021. There's a name for the Blah You're Feeling: It's Called Languishing. New York Times
- Mayer E. (2011) Gut feelings: the emerging biology of gut-brain communication. Nature Reviews Neuroscience 12, 453–466

Sitografia:

- www.issalute.it
- www.helsana.it - Christian Benz (2020)
- www.healthdesk.it
- phmuseum.com/mafaldarakos
- <http://www.quadernidellasalute.it/archivio-quaderni/17-22-luglio-agosto-2013.php>

IMMAGINI DAL WEB

Deroga contenuta nel comma aggiunto (1 bis, art. 70 cit.), libera utilizzazione, attraverso la rete internet, a titolo gratuito, di immagini a bassa risoluzione, per uso didattico o scientifico

Summary

- Le emozioni della pandemia da Covid-19: un interessante confronto tra il 2020 e il 2021
- La lotta con il cibo: il disturbo del comportamento alimentare
- Il secondo cervello: il rapporto tra intestino e psiche (le ricerche scientifiche)
- Libroterapia per bambini: "Il mondo è tuo"
- Domande e risposte: IO SPAZIO di Psico Info-Style



Foto di: Nothing Ahead, Philippines

Dott.ssa Simona Pierini

Psicologa, Psicoterapeuta, Terapeuta EMDR

simonapierinipsicoterapeuta@gmail.com

www.simonapierinipsicoterapeuta.it

Pagina FB: [simonapierinipsicoterapeuta](https://www.facebook.com/simonapierinipsicoterapeuta)

Iscritta all'Ordine degli Psicologi dell'Emilia Romagna

Roma – Via Prenestina 395 – zona Villa Gordiani

Reggio Emilia – Via della Veza - Centro storico/Parco del Popolo

Bologna – nei pressi di Piazza delle Medaglie d'Oro – Stazione Centrale

