

**Ansia, depressione, attacchi  
di panico nei giovani:  
patologia o crisi  
adolescenziale?**

Prof. Dr. Martina Ballmaier

QUALI

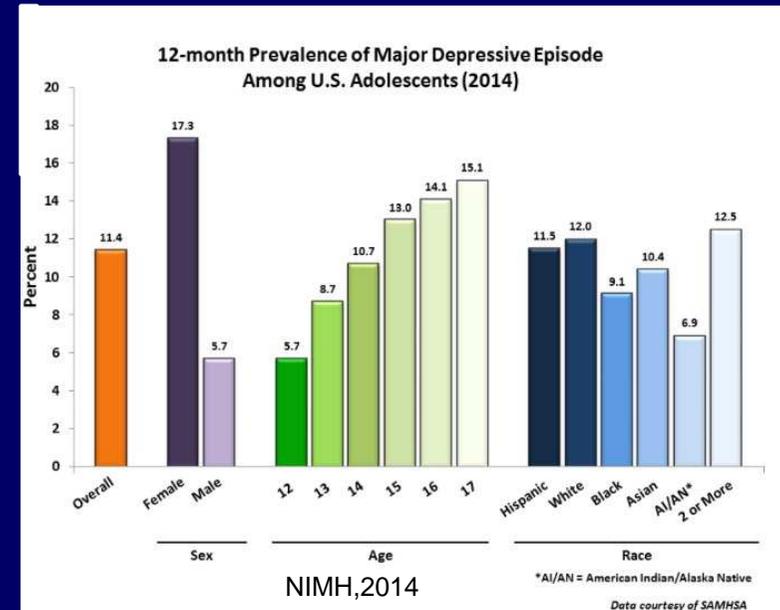


i segnali d'allarme per poter

“aiutare chi ne soffre a ricevere aiuto” ?

# Depressione

- comparsa frequente negli adolescenti
- può porre dei problemi più seri
- spesso associata a disturbi d'ansia, tra cui gli attacchi di panico  
Circa **un terzo** dei ragazzi tra i 15 e i 18 anni soffre di qualche tipo di disturbo ansioso-depressivo.
- la depressione è ben curabile, ma solo 1 su 5 adolescenti depressi riesce a ricevere aiuto !



# Depressione adolescenziale

## Fattori di rischio

- eventi di vita **stressanti** (trauma della prima infanzia, perdita di una persona cara, maltrattamenti, conflitti familiari, genitori troppo severi)
- divorzio dei genitori
- **malattia medica cronica** (diabete, asma, etc.)
- abuso di **alcool, droghe**
- avere un genitore o parente biologico con la depressione
- disturbo d'ansia
- pochi amici o altre relazioni personali
- alcuni **tratti della personalità** (come bassa autostima)
- essere attratti da membri dello stesso sesso (per pressioni sociali e conflitti emotivi interni)
- **problemi di inserimento scolastico**
- **difficoltà di accettare regole e discipline**

# DEPRESSIONE?

## Cruciale



porsi interrogativi quando si notano dei **cambiamenti vistosi** nel comportamento dei ragazzi

# Quali sono i sintomi della depressione adolescenziale?



simili a quelli che si manifestano negli adulti

umore nero

profonda melanconia

apatia, pensieri negativi per se stessi e sul futuro

difficoltà ad appassionarsi alle attività che prima si trovavano interessanti,

scarso entusiasmo

bassa autostima

ritiro sociale

sentirsi confuso

difficoltà nel prendere decisioni

mancanza di energia e di motivazione per i compiti quotidiani

con calo delle prestazioni scolastiche



L'ansia, cioè la sensazione che qualcosa di terribile ed ignoto stia per succedere

Fobie, paure associate a specifiche situazioni come l'andare a scuola, ad esempio

# Quali sono i sintomi della depressione adolescenziale?



simili a quelli che si manifestano negli adulti

umore nero

profonda melanconia

apatia, pensieri negativi per se stessi e sul futuro

difficoltà ad appassionarsi alle attività che prima si trovavano interessanti,

scarso entusiasmo

bassa autostima

ritiro sociale

sentirsi confuso

difficoltà nel prendere decisioni

mancanza di energia e di motivazione per i compiti

quotidiani con calo delle prestazioni scolastiche

**"classici" sintomi della depressione !**



L'ansia, cioè la sensazione che qualcosa di terribile ed ignoto stia per succedere

Fobie, paure associate a specifiche situazioni come l'andare a scuola, ad esempio

# Depressione adolescenziale

sintomi prevalenti ANCHE



facile irritabilità

aggressività soprattutto verso i  
genitori (ritenuti colpevoli di tutto)

rabbia

# Caratteristiche della depressione adolescenziale

abuso di **droghe**

sessualità **precoce** in modo **sconsiderato**,  
cioè senza alcun rispetto del proprio corpo

ritmi **sballati**

aspetto **trascurato**

sonno **prolungato** o, al contrario,

tendenza di vivere la notte

**autolesionismo**

**ossessione** per il **peso** (soprattutto nelle femmine)

possibili **disturbi alimentari**

# Caratteristiche della depressione adolescenziale

cattivo rapporto con il proprio corpo e con il cibo (comportamenti anoressici e bulimici, dimagrimento, obesità o dismorfofobia)

# Caratteristiche della depressione adolescenziale

abuso di sostanze stupefacenti ed alcool

*per*

“stordirsi”

“placarsi”

“eccitarsi”

“non sentire il dolore”

“sentirsi uguale agli altri”

“vincere complessi di inferiorità e la vergogna di non essere all'altezza delle situazioni”

# Caratteristiche della depressione adolescenziale

## Problemi fisici

Quando il profondo senso di tristezza sfocia in una sensazione di malessere fisico...

## Lamentele ricorrenti

*mal di testa cronico*

*mal di stomaco*

*sensazioni di vertigini o nausea*

# Caratteristiche della depressione adolescenziale

## Problemi fisici

*Se l'adolescente ravvisa tali sintomi bisogna effettuare dapprima **accertamenti organici**, nel caso **non** vi sia alcun **riscontro medico** è possibile che la depressione sia la ragione del malessere fisico*

# Caratteristiche della depressione adolescenziale

## Cambiamento nelle interazioni sociali

*Adulti depressi tendono a ritirarsi da altri, ma questo può non accadere con gli adolescenti che costruiscono la loro vita intorno alle interazioni con i pari*

# Depressione adolescenziale

## Il suicidio



seconda causa di morte tra i giovani tra i 15 ed i 19 anni

*Prima causa di morte incidenti automobilistici* e anche tra questi una certa parte è attribuibile, in forma più o meno diretta, a *comportamenti spericolati* che spesso esprimono un disagio psichico.

# Depressione adolescenziale

## Il suicidio



Se un giovane confida di avere avuto idee di morte o fantasie suicidarie, la cosa più importante da fare è **prenderlo sul serio**



La maggioranza dei giovani che tentano di suicidarsi **ne hanno parlato in precedenza**

# Depressione adolescenziale

## Il suicidio

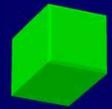
il comportamento suicidario negli adolescenti si associa spesso ad altri comportamenti a rischio:



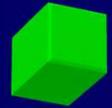
- abuso di alcool e di sostanze stupefacenti
- la ricerca di situazioni pericolose (gare di velocità in motorino o in macchina per esempio)

# Depressione adolescenziale

## I livelli di gravità



Quantita' dei sintomi



Grado di funzionamento compromesso

# Depressione adolescenziale

Depressione **lieve**

solo alcuni sintomi

le **attività** rimangono possibili,  
anche se con fatica

Depressione **moderata**

molti sintomi

alcune/molte **attività**  
compromesse

Depressione **grave**

compromesse tutte o quasi  
tutte le **attività**'

## I livelli di gravità



# Depressione adolescenziale

## Diagnosi

### Premessa

-  la depressione è spesso associata ad altri disturbi mentali, come disturbi d'ansia, disturbi da abuso di sostanze
-  Rappresenta il fattore di rischio più comune identificabile per il suicidio
-  Perciò è importante intervenire quanto prima, riconoscere i segnali di depressione e non aver paura di chiedere un aiuto adeguato.

# Depressione adolescenziale

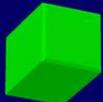
## Diagnosi

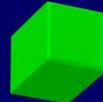
- Se osservate i sintomi della depressione è bene consultare uno specialista
- Lo **psichiatra** è il medico specialista, in grado di fare una diagnosi più appropriata e indirizzare l'adolescente verso la terapia più opportuna

# Depressione adolescenziale

## Terapia

Due principali approcci

 **Psicoterapia**

 **Farmacoterapia**

# Depressione adolescenziale

## Psicoterapia

Depressione lieve/moderata

può bastare la sola psicoterapia

La psicoterapia di maggior successo riconosciuto a livello internazionale è quella **cognitivo-comportamentale**

In breve, la terapia aiuta una persona ad **identificare i comportamenti negativi** e li sostituisce con quelli sani e **positivi**

# Depressione adolescenziale

## Psicoterapia

fanno parte della psicoterapia anche

interventi educativi

alleanza terapeutica con l'adolescente e la famiglia  
spiegazione del significato dei sintomi e l'impatto dei  
sintomi sulla qualità della vita

gestione dei sensi di colpa

gestione dei rapporti con scuola-insegnanti (fobia  
scolastica)

# Depressione adolescenziale

## Psicoterapia

L'intervento psicoterapeutico **da solo** è efficace nel **45-65%** dei soggetti trattati

**Tre mesi di terapia** sono in media necessari per la valutazione di efficacia della psicoterapia

**Predittore di minore efficacia** della psicoterapia può essere la **gravità**

In tal caso diventa cruciale **l'integrazione della psicoterapia con la farmacoterapia**

# Depressione adolescenziale

## Quando occorrono farmaci?

Indispensabile quando la malattia raggiunge un **elevato grado di sofferenza**

Tutti gli antidepressivi richiedono dalle **due alle sei settimane di tempo** per ridurre i sintomi

**L'attesa può essere a volte deludente e stressante, ma è molto importante non interrompere la cura**



# Ansia

## 1. Aspetti fisici

**sensazioni del corpo** (tremore, palpitazioni, etc.)

## 2. Aspetti cognitivi

**preoccupazioni**

“Se non troverò qualcosa da dire, la gente penserà che sono strano“

“Se mi agito troppo, potrei non riuscire più a respirare”

## 3. Aspetti comportamentali

**evitamento** delle situazioni

# Ansia

Quando diventa patologica l'ansia?

O meglio...

**Quali sono i segnali dei disturbi  
d'ansia negli adolescenti?**

**Sono frequenti  
ca. il 10% degli adolescenti colpiti**

# Ansia

## Quali sono i segnali dei disturbi d'ansia negli adolescenti?

- **Pensieri e paure costanti** sulla propria incolumità e quella dei genitori
- **Rifiuto di andare a scuola**
- **Frequenti attacchi di mal di stomaco ed altri malesseri fisici**
- **Nervosismo e preoccupazione** quando si è fuori casa
- **Difficoltà nel parlare o nell'incontrare persone nuove**
- **Preoccupazioni eccessive** per specifiche situazioni, ancor prima che accadano
- **Preoccupazioni eccessive** relativa alla scuola, alle amicizie o allo sport
- **Bisogno eccessivo di rassicurazioni**
- **Difficoltà nel rilassarsi e nel dormire**

**I giovani spesso si rendono conto dell'irragionevolezza delle loro preoccupazioni ma non riescono a controllarle**

# Ansia



Sensazioni del corpo  
Preoccupazioni  
Evitamento

L'ansia diventa **una malattia** quando causa  
**una compromissione significativa**



Prestazioni scolastiche  
Relazione con i coetanei  
Funzionamento familiare

# Disturbi d'ansia

## Fattori di rischio

- troppo stress
- “cattivi “ esempi di **famigliari o amici** che tendono a scansare e ad arrendersi a qualsiasi situazione, “*purchè non ci succeda nulla*“
- **conflitti familiari**
- **genitori ansiosi** che scaricano lo stress sui figli
- **malattia medica cronica** (diabete, l'asma etc.)
- **sexso femminile** (puberta' precoce)

# Disturbi d'ansia

## Diverse forme

Elencate secondo l'età di esordio

### Disturbo d'Ansia da Separazione

Mutismo Selettivo

Fobia Specifica

Disturbo d'Ansia Sociale (Fobia Sociale)

Disturbo di Panico

Agorafobia

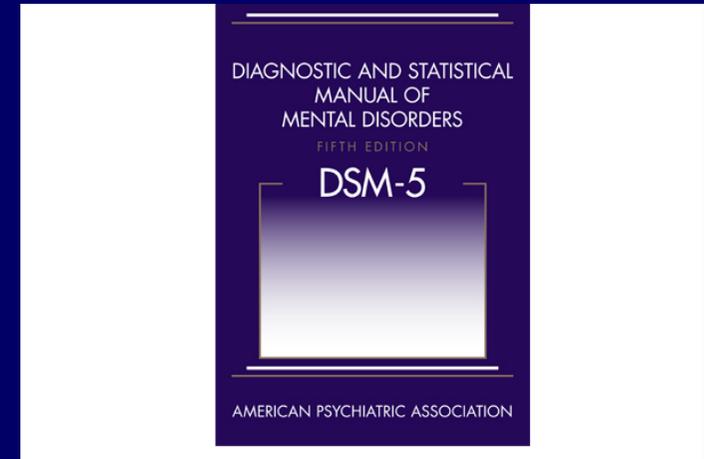
Disturbo d'Ansia Generalizzato

Disturbo d'Ansia indotto da Sostanza/Farmaco

Disturbo d'Ansia dovuto ad Altre Condizioni Mediche

Altri Disturbi d'Ansia Specifici

Disturbo d'Ansia Non Specificato



# Disturbi d'ansia

## Caratteristiche più tipiche

Sensazioni del corpo  
Preoccupazioni  
Evitamento

## Disturbo d'Ansia da Separazione

- ansia eccessiva che fa seguito alla separazione temporanea dai genitori, o da chi si prende cura di loro (le cosiddette figure d'attaccamento)
- spesso è abbinato alla depressione e ad un'intensa ed immotivata paura che qualche incidente o malattia possa capitare, all'improvviso, ad uno dei familiari
- Lamentele riguardanti problemi fisici, come mal di stomaco, cefalea, nausea, vomito, sono comuni quando viene preannunciata o si verifica una separazione

# Disturbi d'ansia

## Caratteristiche più tipiche

Sensazioni del corpo  
Preoccupazioni  
Evitamento

## Disturbo d'Ansia Generalizzato

 Eccessiva ansia e preoccupazione per la maggior parte dei giorni per almeno 6 mesi, relative ad una serie di eventi o attività performance scolastica, puntualità, propria salute o quella dei familiari, il verificarsi di eventi catastrofici tipo terremoti, etc.

 Associata con tre (o più) dei seguenti sei sintomi

1. Restlessness (irrequietezza/sindrome delle gambe senza riposo)
2. Facile Faticabilità
3. Difficoltà di concentrazione o vuoti di memoria
4. Irritabilità
5. Tensione muscolare
6. Disturbi del sonno o irrequietezza

# Disturbi d'ansia

## Caratteristiche più tipiche

### Disturbo d'Ansia Generalizzato

- La preoccupazione è presente anche se, per esempio, nel passato le **prestazioni scolastiche e sportive sono state buone**, o se gli eventi catastrofici si sono verificati in luoghi molto lontani
- I giovani tendono per esempio a ripetere più volte un compito, se notano piccole imperfezioni, ed a cercare **continuamente l'approvazione e la rassicurazione da parte degli altri**

# Disturbi d'ansia

## Caratteristiche più tipiche

### Disturbo d'Ansia Generalizzato

Alcuni dei pensieri più comuni riguardano:

#### Preoccupazioni per la salute

"E se prendo freddo e mi ammalo?"

"E se mia madre si ammala di cancro?"

#### Preoccupazioni per la scuola

"E se il compito di matematica fosse andato male?"

"E se dimentico quello che devo dire durante la mia interrogazione?"

"E se venissi bocciato?"

# Disturbi d'ansia

## Caratteristiche più tipiche

### Disturbo d'Ansia Generalizzato

Alcuni dei pensieri più comuni riguardano:

#### Preoccupazioni per lesioni personali

"E se entrasse un ladro in casa e facesse del male a tutti?"

"E se venissi rapito all'uscita della scuola?"

#### Preoccupazioni per le catastrofi

"E se ci fosse un terremoto e la casa venisse distrutta?"

"E se ci fosse un'alluvione ed io fossi costretto a lasciare la mia casa?"

#### Preoccupazioni su questioni minori

"E se venissi preso in giro per le mie scarpe?"

"E se arrivassi in ritardo a scuola?"

# Disturbi d'ansia

## Caratteristiche più tipiche

Sensazioni del corpo  
Preoccupazioni  
Evitamento

## Disturbo d'Ansia Sociale

Marcata paura o ansia rispetto a **una o più situazioni sociali** in cui l'individuo è **esposto al possibile giudizio** degli altri (nel corso di una conversazione, conoscere persone non familiari), di essere osservato (mangiare o bere in un luogo pubblico) e le performance di fronte ad altri (un discorso)

L'individuo **teme di mostrare i sintomi di ansia** e che verranno valutati negativamente (umiliazione, imbarazzo)

La fobia sociale può spesso essere legata alla **fobia scolastica** dove la situazione sociale temuta, è quella di andare a scuola.

# Disturbi d'ansia

## Caratteristiche più tipiche

### Disturbo di panico

Sensazioni del corpo  
Preoccupazioni  
Evitamento

- Attacchi di panico inaspettati e ricorrenti
- Improvviso aumento di intensa paura
- Picco in pochi minuti

# Disturbi d'ansia

## Caratteristiche più tipiche

Sensazioni del corpo  
Preoccupazioni  
Evitamento

### Disturbo di panico

#### Quattro o più dei seguenti sintomi

1. Palpitazioni, sensazione di **cuore** in gola o tachicardia
2. Sudorazione
3. Tremori o agitazione
4. Sensazioni di mancanza di **respiro** o di soffocamento
5. Sensazioni di soffocamento
6. Dolore o fastidio al petto
7. Nausea o disturbi **addominali**
8. Sensazione di sbandamento, di instabilità, di testa leggera o di **svenimento**
9. Brividi o sensazioni di calore
10. Intorpidimento o formicolio
11. **Derealizzazione** (sensazione di irrealtà, ad esempio, sensazione che i pensieri non siano propri oppure sensazione di percepirsi dall'esterno, come se si osservasse un film) O **depersonalizzazione** (essere distaccati da se stessi, presenza di sensazioni spiacevoli di estraneità verso parti del proprio corpo)
12. La paura di **perdere il controllo** o di "impazzire"
13. **Paura di morire**

# Disturbi d'ansia

## Caratteristiche più tipiche

Sensazioni del corpo  
Preoccupazioni  
Evitamento

## Disturbo di panico

- Si possono avere un solo attacco di panico o pochi attacchi di panico in tutta la vita, senza per questo sviluppare il disturbo. 
- Nel disturbo di panico la paura di un nuovo attacco di panico (“per paura della paura”) diventa forte e dominante, anche a causa del circolo vizioso tipico delle crisi di panico, che prevede che i sintomi fisici rinforzino quelli psichici e viceversa

# Modello Attacchi di panico



# Disturbi d'ansia

## Diagnosi

## Non facile

## perché

spesso si manifestano **con una serie di malessere fisici**

La **multiformità della presentazione clinica** può condurre a **diagnosi non corrette**, condizionate di volta in volta dalla differente formazione specialistica del medico consultato (ad esempio sbalzi pressori, ernia iatale, labirintite, tachicardia, extrasistolia, colon irritabile, etc.)

## con il rischio che

il giovane finisce per intraprendere trattamenti aspecifici che non producono alcun sollievo



Sensazioni del corpo  
Preoccupazioni  
Evitamento

# Disturbi d'ansia

Diagnosi

Non facile

Però indispensabile

Perché

**!** La depressione, l'abuso di alcool e di sostanze stupefacenti, o ancora un uso eccessivo di ansiolitici possono essere conseguenze a cui gli adolescenti, che soffrono di attacchi di panico senza adeguato trattamento, possono andare incontro

Sensazioni del corpo  
Preoccupazioni  
Evitamento

# Disturbi d'ansia

Sensazioni del corpo  
Preoccupazioni  
Evitamento

## Diagnosi

- Se osservate i segnali di un disturbo d'ansia è bene consultare uno specialista
- Lo **psichiatra** è il medico specialista, in grado di fare una diagnosi più appropriata e indirizzare l'adolescente verso la terapia più opportuna

# Disturbi d'ansia

## Terapia

Due principali approcci

 **Psicoterapia**

 **Farmacoterapia**

# Disturbi d'ansia

## Psicoterapia

### cognitivo-comportamentale

**L'individuazione e la modificazione dei pensieri disfunzionali** legati agli eventi temuti insegnare a valutare le **situazioni** con **maggiore oggettività**, in modo da poterle **affrontare con pensieri realistici**

# Disturbi d'ansia

## Psicoterapia cognitivo-comportamentale

### L'esposizione

provare **gradualmente** ad affrontare **le situazioni temute**

permetterà di verificare che queste **non** comportano **un reale pericolo**

Il giovane così impara che affrontare e **gestire l'ansia** è possibile

# Disturbi d'ansia

## Psicoterapia cognitivo-comportamentale

### Il rinforzo

Ogni comportamento (per esempio esposizione) che si avvicina all'obiettivo prefissato (vincere l'ansia), verrà **premiato** al fine di renderne più probabile la ricomparsa

# Disturbi d'ansia

## Psicoterapia

### cognitivo-comportamentale

### Le tecniche di rilassamento

il rilassamento muscolare progressivo, il training autogeno e il rilassamento per immagini

### e di mindfulness

esempio: cinque minuti da trascorrere seduti, a occhi chiusi o socchiusi, con l'attenzione concentrata o sul flusso della respirazione o sul numero uno

# Disturbi d'ansia

## Psicoterapia cognitivo-comportamentale

### Il parent training

Il coinvolgimento dei genitori è di fondamentale importanza. Il terapeuta insegnerà loro come rispondere alle richieste e ai comportamenti dei ragazzi, in modo da non rinforzare le loro paure e di conseguenza il disturbo

# Disturbi d'ansia

## Quando occorrono farmaci?

Indispensabile quando la malattia raggiunge un **elevato grado di sofferenza**

Tutti gli antidepressivi richiedono dalle **due alle sei settimane di tempo** per ridurre i sintomi

L'attesa può essere a volte deludente e stressante, ma è molto importante non interrompere la cura



# Conclusioni

**Ascoltare attentamente ed empaticamente** diventa l'imperativo categorico



Crisi  
adolescenziale  
o patologia?

Liquidare in fretta un disagio **banalizzando il messaggio** solitamente **in codice** che viene inviato dal giovane può essere **pericoloso**

# Conclusioni

Non farsi cogliere  
dal panico.....

e allo stesso tempo

non sottovalutare i segnali che  
possono giungere dall'adolescente

non è facile



Crisi  
adolescenziale  
o patologia?

# Conclusioni

Allora faremo bene



Crisi  
adolescenziale  
o patologia?

a non trascurare quei comportamenti strani, **improvvisi**, imprevisti e comunque **diversi** dalle normali abitudini in famiglia, a scuola, nelle relazioni sociali

# Conclusioni

Allora faremo bene



Crisi  
adolescenziale  
o patologia?

a liberarci dei molti **pregiudizi** che ancora ci fanno temere tutto ciò che ha a che fare con la malattia psichica e ci porta a tenere **nascosto il disagio** o ad **aspettare che tutto passi da solo**

# Conclusioni

Allora faremo bene



Crisi  
adolescenziale  
o patologia?

a consultare uno **specialista** quando **i dubbi sono elevati** ci può aiutare a intervenire in tempo.



**GRAZIE**

---

# Depressione adolescenziale

## Fattori protettivi

- presenza di un adulto di supporto
- buone relazioni interpersonali
- forte senso di autoefficacia
- buona coesione familiare e sostegno sociale
  
- **la capacità di chiedere aiuto e di usufruire delle possibili fonti di supporto in momenti difficili**

# Depressione adolescenziale

## Giovani a rischio di suicidio

### Tre gruppi

- sintomi "classici" della depressione, quali **tristezza** e **perdita d'ogni speranza**  
(soprattutto ragazze, ma certamente non solo)
- **perfezionisti** che s'impongono livelli di riuscita molto alti, spesso **ansiosi**, isolati e socialmente **ritirati**  
(per lo più maschi)
- atteggiamenti **aggressivi**, sfida con l'autorità, atteggiamenti **rischiosi**, l'uso di droghe  
(principalmente maschi)

# Disturbi d'ansia

## Psicoterapia cognitivo-comportamentale

### Il modellamento

Si basa sull'utilizzo dell'adulto come modello funzionale di comportamento nell'affrontare le situazioni temute.

# Disturbi d'ansia

## Psicoterapia

### cognitivo-comportamentale

### La costruzione della resilienza

Viene insegnato che pur non potendo controllare gli eventi, è possibile modificare l'impatto

L'utilizzo delle tecniche apprese durante la terapia permetterà di affrontare i momenti di difficoltà, superarli e di trarre degli insegnamenti utili per il futuro