

Disturbo da deficit d'attenzione e Iperattività : come riconoscerlo?

Salute e Benessere

Inviato da : Dott. Michele Sannino

Pubblicato il : 25/2/2025 8:30:00



Spesso questi bambini hanno nel primo anno di vita ritmi irregolari sonno/veglia (difficoltà nell'addormentarsi o tendenza a svegliarsi frequentemente durante la notte) oppure eccessiva irrequietezza motoria. Quando si svegliano appaiono interessati agli oggetti che li circondano ma non li utilizzano a lungo, sembrano farsi coinvolgere con difficoltà dai giochi tipici della loro età. Possono seguire più stimoli contemporaneamente senza però soffermarsi su un'attività così a lungo da poterla portare a termine.



oggetto ottenuto dopo tante insistenze.

Possono avere reazioni eccessivamente forti davanti al rifiuto dei genitori ma allo stesso tempo tendono ad utilizzare solo brevemente e superficialmente un

Questi bambini hanno generalmente una debole tolleranza all'attesa ed alla frustrazione. Davanti ad un desiderio non prontamente esaudito possono mostrare reazioni eccessive ed eccitarsi (buttarsi

per terra urlando, ...) e favorire l'instaurarsi di un circolo disfunzionale all'interno della famiglia, per cui i genitori, per evitare le reazioni del figlio cercano di assecondarlo sempre o di anticipare i suoi bisogni stessi.

In situazioni gruppal (scuola materna, scout, corso di nuoto, amici ai giardini, ...) mostrano spesso difficoltà nel rispettare semplici regole di convivenza. Tendono ad entusiasarsi facilmente lasciando però spesso a metà (o quasi all'inizio) quello che hanno iniziato. Vengono così generalmente accettati dai compagni all'inizio per essere poi respinti e isolati perché incapaci di stare alle regole del gioco o di perdere.

I bambini con questo disturbo iniziano ad avere problemi maggiori con l'ingresso nella scuola elementare, dove viene richiesta maggiore costanza di impegno, a cominciare dalle ore passate seduti al banco e dalle regole da rispettare in classe. I primi due o tre anni possono essere caratterizzati da un apprendimento incostante ma soprattutto da irrequietezza motoria, in quarta e in quinta il problema dell'iperattività tende generalmente a ridursi mentre emerge più chiaramente una scarsa motivazione all'apprendimento scolastico e la tendenza a prestare scarsa attenzione.

Questi bambini vanno spesso incontrati ad insuccessi che possono minare la loro autostima.

Nonostante sembrino poco interessati al giudizio degli altri, il confronto con i risultati dei coetanei è spesso fonte di sofferenza e, se non adeguatamente sostenuti, possono crescere con l'idea di non essere capaci e di non valere.

Per non considerarsi stupidi, imparano ad attribuire all'esterno tutto ciò che non va, per esempio, per

un insuccesso scolastico o relazionale possono considerarsi semplicemente sfortunati, senza mettersi in discussione, non favorendo in questo modo la crescita dei processi introspettivi e di presa di responsabilità.

Le tre caratteristiche principali del bambino con questo disturbo sono quindi: difficoltà di attenzione

Disturbo da deficit d'attenzione e Iperattività: come riconoscerlo?

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=1651>

sostenuta (non riescono a stare su uno stesso compito per un periodo prolungato), perdono facilmente interesse

Gli esperti sottolineano che per parlare di Disturbo da Deficit dell'attenzione e Iperattività le caratteristiche sopra descritte devono essere presenti da diversi mesi e devono riguardare più ambiti della sfera di vita del bambino (per esempio scuola e famiglia), per essere sicuri che non ci sia un problema particolare con un determinato ambiente (per esempio con un istruttore, con dei compagni...).

Attenzione inoltre, a non lasciarsi "spaventare" da quanto sopra descritto e non confondere un disturbo come quello descritto con un temperamento molto vivace. Per discernere tra i due è bene rivolgersi a degli specialisti (psicologi o neuropsichiatri infantili).

Qual'è il problema principale?

Il nucleo centrale di questo disturbo sembra essere un deficit nella funzione di autoregolazione, vale a dire la possibilità di regolare il proprio comportamento in relazione al contesto e la capacità di regolare finemente reazioni fisiologiche (sudorazione,...) e psicologiche (tono dell'umore, stile di comunicazione,...) in relazione allo stimolo. Il bambino o il ragazzo generalmente ha difficoltà nel costruire strategie efficaci e flessibili adeguate al compito.

La difficoltà a mantenere l'attenzione nel tempo sembra essere legata ad una difficoltà ad integrare informazioni irrilevanti rispetto al compito, cioè a scegliere quale unico stimolo tenere a mente e seguire. La loro memoria sembra essere "ingombra" di dati poco importanti per il compito che devono svolgere.

Da cosa dipende il Disturbo da Deficit dell'Attenzione e Iperattività?

In questo disturbo sembrano esserci implicazioni neurobiologiche (familiarità al disturbo stesso), ma l'ambiente dove il ragazzo cresce e i sistemi relazionali con i quali entra in contatto determinano differenze sostanziali.

Disturbo da deficit dell'attenzione e Iperattività: che fare?

Un ambiente disordinato dal punto di vista fisico ed educativo non facilita lo strutturarsi di un ordine mentale così importante per questi bambini. Bisogna fare attenzione perché anche al suo contrario: un ambiente fisicamente ed educativamente molto rigido (continue richieste di stare fermi, rimproveri per lo scarso autocontrollo,...) espongono il bambino a continui fallimenti e frustrazioni con le conseguenti ad esse connesse.

Continuare a chiedere spiegazioni circa un comportamento inadeguato non porta risultati con un ragazzo con scarse capacità elaborative. Il lasciare troppo spazio all'autogestione del bambino, la difficoltà del genitore nel prendere delle decisioni e, al bisogno, di dare ordini precisi e concisi di comportamento lasciano il ragazzo da solo con le sue difficoltà e con scarse possibilità di interiorizzare comportamenti adeguati.

Essere genitori di un bambino con questo disturbo non è semplice. La loro tendenza a distrarsi

facilmente rende necessario uno stile di comunicazione chiaro, conciso e spesso anche piuttosto

direttivo. La loro scarsa capacità di porsi domande e cercare una risposta (perché nel frattempo sono già passati all'azione) rende per loro necessario avere modelli di riferimento chiari, a cui poter facilmente accedere per poter rispondere adeguatamente ad uno stimolo.

Questi bambini, per un fattore congenito, tendono ad avere difficoltà in tutti i compiti in cui sia richiesta attenzione prolungata, è quindi probabile che incontrino molti fallimenti. È importante sostenerli tenendo a mente che non si tratta di un problema di svogliatezza ma di effettiva difficoltà.

Gli insuccessi e la difficoltà nel fare i compiti possono rinforzare il desiderio di "fuga" dal compito stesso peggiorando la situazione. Per questo è importante cercare di valorizzare quello che fanno anche quando non si tratta di compiti importanti (un gioco, un disegno,...) e non rimproverare troppo insuccessi soprattutto scolastici per non minare la già fragile autostima e non rinforzare pensieri pessimistici che, oltre a non far vivere felicemente, possono ulteriormente peggiorare le prestazioni attentive (attraendo su di loro la già scarsa attenzione).

È inoltre importante dedicare loro del tempo durante il quale fare delle cose insieme a loro.

Questo, permette al bambino di migliorare il rapporto con il genitore tenendone meno il giudizio e

serve al bambino per osservare "come si fa" o meglio "come si sta", per avere esempi concreti da ripetere. Il rapporto uno ad uno inoltre facilita il mantenimento dell'attenzione.

Vista la tendenza a non attendere, l'irruenza e l'incapacità a stare fermi non sempre facile mantenere il proprio controllo. È importante perché cercare di aver un atteggiamento costante e prevedibile evitando esplosioni di rabbia per aiutare il bambino ad imparare a modulare le sue emozioni.

Considerata la levata di scioltezza può essere utile inoltre che il bambino viva e svolga compiti impegnativi in un ambiente non caotico e costante. Per esempio fare i compiti sempre nella stanza della casa in modo da evitare distrazioni inutili.

A chi chiedere aiuto?

Ci si può rivolgere a psicologi o neuropsichiatri infantili. Questi faranno una valutazione per inquadrare l'effettivo problema del bambino e proporranno il percorso a lui più adatto. Solitamente il percorso proposto comprende una parte di lavoro relativa all'autoregolazione comportamentale e cognitiva ed una parte centrata sulla gestione delle emozioni. I genitori vengono ascoltati per avere una descrizione del bambino e solitamente vengono proposti anche a loro degli incontri di supporto.

Questo disturbo se prontamente riconosciuto e seguito, può largamente migliorare permettendo al

bambino di crescere con un'idea di sé positiva e permettendogli di stabilire relazioni sociali piacevoli e soddisfacenti.

