

Aiutare i bambini a migliorare l'attenzione e la concentrazione. Ne parliamo con Adelia Lucattina

L'attenzione e la concentrazione sono processi e capacità specifiche della mente: più li conosciamo e ne comprendiamo il funzionamento, più diventano efficienti e dinamici. Entrambe, sono inoltre alla base di molte altre abilità della mente, come la memoria, ma anche il benessere generale, poiché aiutano a gestire lo stress e sostengono la motivazione. Ma perché è così importante aiutare i bambini a svilupparle e consolidarle? Lo abbiamo chiesto ad Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana.

Dott.ssa Lucattini, potrebbe spiegare che cos'è l'ADHD e in che modo i fattori di difficoltà familiari e fragilità sociale influenzano i disturbi di attenzione e concentrazione nei bambini, e come questi fattori possono farne variare la prevalenza dal 7% al 15%?

“Il mondo scientifico e l'Istituto superiore di Sanità definiscono l'ADHD come “una situazione/stato persistente di disattenzione e/o iperattività e impulsività più frequente e grave di quanto tipicamente si osservi in bambini di pari livello di sviluppo. Questi sintomi finiscono con il causare uno stato di disagio e di difficoltà superiori a quello tipico di bambini della stessa età e livello di sviluppo. L'Organizzazione mondiale della sanità riferisce la difficoltà di accesso alla diagnosi e alle cure, la preoccupazione che il bambino possa essere stigmatizzato a causa delle sue difficoltà; inoltre, e maggiormente in alcuni Stati, si riscontrano aspetti traumatici legati alla povertà e all'indigenza, come la mancanza di opportunità e perdita di speranza di una crescita personale e sociale, i quali sono di per sé, causa di depressione. L'OMS mette altresì l'accento su alcuni disturbi correlati alla depressione, come l'abuso di alcool e altre sostanze stupefacenti negli adulti”;

Nella sua esperienza, quali sono i segnali precoci che i genitori dovrebbero osservare per identificare problemi di attenzione e concentrazione nei loro bambini? Quali comportamenti sono particolarmente indicativi di un potenziale problema?

“I genitori notano un'agitazione fisica particolare e difficoltà a concentrarsi nel gioco, nello studio, dallo stare seduti al sostare con la mente su di un testo scritto. Bisogna, invece, prestare molta attenzione quando si associa a frequenti incidenti domestici o mentre giocano in casa o all'aperto o che richiedano cure mediche. Da tenere nella giusta considerazione anche se i bambini i bambini si mettono a situazioni pericolose, che ripetono anche dopo una spiegazione o l'essere ripresi dai genitori poiché non riescono comunque a controllarsi oppure sono distratti e non ascoltano”;

Lei ha menzionato che l'ADHD può spesso essere una conseguenza di disturbi depressivi nei genitori o di altre problematiche familiari. Come possono i genitori affrontare e gestire questi fattori per ridurre il rischio di disturbi di attenzione nei loro figli?

“Se un adulto avverte un malessere psicologico e a un disturbo depressivo palese, è importante che si rivolga ad uno specialista o ad uno psicoanalista per una diagnosi, un trattamento psicoterapeutico e se necessario anche farmacologico. Le problematiche familiari possono derivare da sindromi depressive o avere difficoltà relazionali (litigiosità, assenza, irascibilità) in assenza di disturbi dell'umore. Il primo passo è rendersi conto che quello che si prova possa essere depressione, il secondo è provvedere per se stessi in modo da sentirsi meglio, il terzo è cercare di non avere comportamenti di insofferenza o aggressività nei confronti dei figli. Se un genitore soffre, inevitabilmente anche i figli ne risentono poiché sono dispiaciuti e spaventati per la salute del padre o della madre. Inoltre, un genitore depresso può essere deconcentrato o un po' sbadato per cui può non accorgersi di un disturbo da ADHD o del disagio emotivo e psicologico dei figli. Poiché è in difficoltà, in quel momento o periodo, può non essere in grado di aiutarli. Il disagio e la depressione infantile possono manifestarsi anche con un disturbo dell'attenzione e della concentrazione”;

