Adolescenti: aiutiamoli a uscire dalla pandemia di impulsi autodistruttivi

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

«Insegno da più di trent'anni in un liceo scientifico. Sono molto preoccupata per l'aumento dell'impulsività nei miei allievi e in molti altri ragazzi e ragazze: bere e ubriacarsi come fosse niente, mangiare schifezze facendo poi del peso un'ossessione, rapporti precoci seguendo l'impulso, senza nessuna attenzione a proteggersi da incontri pericolosi e dalle malattie. Basta guardarsi intorno. Secondo me è una vera pandemia, di cui si parla poco e per la quale si fa ancor meno. Come posso aiutare i miei allievi a riprendere il controllo della loro vita?».
Maria Chiara T.

Condivido la sua preoccupazione, gentile professoressa. La tendenza ad assecondare gli impulsi di ogni tipo è davvero diventata pandemica, e non solo. Ed è vero che è sottovalutata: dalle famiglie, dalla scuola e dalle istituzioni. Basti osservare la tendenza all'aumento di peso nei bambini e negli adolescenti, con parallelo incremento dei disturbi del comportamento alimentare, che oggi interessano anche i maschi, e non solo le ragazzine. Dolcetti, cioccolatini, patatine a raffica, snack fuori orario, happy hour alcoliche e tuffi notturni nel frigorifero si susseguono senza controllo, quando l'urgenza impulsiva di conforto si scarica sul cibo.
Dovrebbe preoccuparci l'abuso di alcolici e droghe di ogni tipo, e l'ansia che sottende questa ricerca illusoria di sostanze che fanno sentire meglio, almeno per qualche ora, mentre presentano un conto pesantissimo per la salute del cervello, e non solo. Alcol usato per ridurre l'ansia sociale: quando l'adolescente è emarginato, ma si sente più accettato dal gruppo se, bevendo, diventa più spiritoso e disinibito. Ansiolitico per l'ansia da prestazione, per il ragazzo che soffre di eiaculazione precoce, ma ha la sensazione di controllarsi meglio se beve, fino a sviluppare una dipendenza comportamentale, prima ancora che fisica. Alcol come ansiolitico sul fronte interpersonale, reso inquieto nell'adolescenza dal terremoto di ormoni sessuali, che alimentano urgenze, pulsioni e desideri vitali certo, ma rischiosi se non ben vissuti.
E' l'urgenza del desiderio a portare a esperienze sessuali precoci, che in passato riuscivamo a governare meglio grazie a una più solida educazione sul fronte dell'autocontrollo e della capacità di rimandare il sesso a un'età più adeguata, avendo nel frattempo maturato un più variato linguaggio d'amore, relazioni più affidabili e più solida capacità di scegliere se, quando e con chi far l'amore (Box 1). L'alcol usato (anche) come ansiolitico ha alti costi: a breve termine, con i tragici incidenti alla guida sotto effetto alcolico, e a lungo termine, per gli effetti della progressiva dipendenza da alcol, che spesso si allarga alla cannabis, a torto ritenuta innocua, o a droghe ancora più distruttive. Senza sottovalutare il fumo.
La difficoltà a controllare l'impulsività è quindi certamente autodistruttiva, e non solo negli adolescenti. Per esempio, le happy hour alcoliche sono in netto aumento anche tra le donne, specialmente se separate o single. Socializzare è importante, ma l'eccesso di alcol e snack ha

© 2023 - Periodici San Paolo - www.alessandragraziottin.it

effetti micidiali sul metabolismo e sull'intera salute. Fanno aumentare sovrappeso e obesità, e la parallela sindrome metabolica, con i suoi pericolosi e inquietanti figli: il diabete, l'ipertensione, l'infarto, l'ictus, ma anche le amputazioni degli arti inferiori da angiopatia o neuropatia diabetica. Per non parlare dei rischi del bere segreto, a casa, in solitudine, per depressione o franca disperazione, comportamento in aumento proprio tra le donne. Se a ogni età guardassimo lontano, alle temibili conseguenze delle incontrollate impulsività, diventeremmo più prudenti e autoprotettivi. Su tutti i fronti.
Purtroppo, l'educazione al controllo degli impulsi è stata progressivamente dimenticata. Anzi è diventata improvvisamente errata. Il dogma è "seguire il desiderio e la voglia": di qualsiasi tipo, senza nessuna valutazione dei rischi a breve e lungo termine, senza alcuna percezione, direi, dell'elevato costo in salute e benessere fisico ed emotivo che la perdita di controllo comporta, in tutti gli ambiti della vita. Giustissima quindi la sua domanda e utili, spero, le riflessioni a cui ci invita.

Box 1. Impulsività sessuale: i rischi

Assecondare a occhi chiusi l'urgenza sessuale aumenta il rischio di:

- rapporti non protetti, con aumento delle malattie sessualmente trasmesse e del loro prezzo in termini di dolore, infertilità e ridotta salute;
- promiscuità, con rischio di rapporti subiti se non di veri e propri abusi;
- uso ripetuto di pillole del giorno dopo, usate da oltre 500.000 donne l'anno in Italia.

Autocontrollo e autoprotezione: l'apprendimento necessario

Come possiamo allenarci e allenare a modulare l'impulsività e a migliorare la capacità di autocontrollo, con un obiettivo costruttivo invece che repressivo? Per farlo è utile sviluppare meccanismi di ricompensa emotiva che siano garanti di costanza e continuità nel tempo del buon allenamento appreso, aiutandoci a perfezionarlo ulteriormente. Se aumentiamo in parallelo il premio di piacere, fisico ed emotivo, che ne possiamo trarre, possiamo poi rinforzare la motivazione a raffinare l'autocontrollo degli impulsi. Trovo utile la regola dei sette passi.
Il primo passo da condividere con gli allievi, proprio con conversazioni guidate in aula, potrebbe essere questo: quali sono le situazioni che ci mettono a disagio e in ansia, e aumentano l'impulso a mangiare o bere, sirene seducenti e pericolose, quando eccessive? Riconoscere la mappa delle nostre vulnerabilità individuali (conosci te stesso!) che accentuano l'impulsività è il primo passo, su cui disegnare una strategia di cambiamento.
Il secondo passo è incoraggiarli a imparare a respirare bene, con allenamento quotidiano. Respirare lentamente, con un respiro diaframmatico profondo e tranquillo, aiuta a tenere corpo, mente e cuore sotto il "comandante dei tempi di pace", il sistema nervoso parasimpatico. Questa parte preziosa del sistema nervoso è garante di un crescente autocontrollo, perché allena la capacità della corteccia frontale di mettere le redini agli impulsi, che si generano nella parte più arcaica e primitiva del cervello, e di canalizzarli in modo costruttivo.
Il terzo passo è stimolare ad ascoltarsi, per riconoscere tempestivamente quando siamo più

vulnerabili. Più calmi, siamo infatti più sensibili a riconoscere quando stress e ansia abbassano la capacità di autocontrollo. Attenzione allora a tensione, rabbia, senso di solitudine.
Il quarto passo è incoraggiare a svolgere attività fisica regolare quotidiana, meglio al mattino per almeno 30 minuti, anche per andare a scuola, camminando veloci alla luce naturale. Già questo è ottimo per risincronizzare il sensore solare, la ghiandola pineale, e rimettere in fase i bioritmi che migliorano il sonno, il benessere, la calma, la fiducia in sé. Meglio ancora se la camminata mattutina è integrata da uno sport amato, perché entrambi scaricano l'ansia in modo sano e a costo zero.
Il quinto passo è aiutare i ragazzi a riscoprire l'effetto benefico della vita nel verde, in un parco o in un bosco, se accessibili, meglio ancora se assaporata camminando o facendo altri sport: il "green-exercise", l'esercizio verde, sta emergendo infatti come un prezioso elemento di riequilibrio di corpo e mente, ancor più per i ragazzi che vivono in contesti urbani, molto tossici dal punto di vista emozionale. Utile la mindfulness, tecnica che aiuta a vivere meglio qui e ora. Auspicabile un aiuto psicoterapeutico o farmacologico, di tipo psichiatrico, se la tendenza all'impulsività ha assunto connotazioni francamente autolesive.
Il sesto passo è incoraggiare a rispettare il sonno, spegnendo i telefonini alle 22 (Box 2). Difficilissimo, oggi.
Eppure garantirsi un buon sonno aiuta l'autocontrollo e a prevedere una buona alternativa per controllare agli impulsi critici. Non è facile, d'accordo, ma gli ottimi risultati dell'autocontrollo riverberano poi in tutti gli aspetti della vita.
Il settimo passo è premiarsi: regalandosi un bel picco di autostima, che rilancia la motivazione all'autocontrollo. E la calma vince.

In conclusione

In sintesi, è saggio allenarsi e allenare a rimandare sempre il comportamento impulsivo: adesso non mangio il cioccolatino, ora non bevo il vino. Ora non mi faccio la canna. Più tardi, forse… Allenarsi a rimandare gli impulsi è la via regia per impara e controllare meglio la propria vita. Che cos'è la potenza senza controllo?

Box 2. Eccesso di vita digitale e solitudine: i rischi

L'eccesso di vita digitale in ambienti chiusi, con perdita dell'esposizione mattutina alla luce naturale:

- altera i ritmi del sonno;
- protrae il tempo dell'addormentamento;
- aumenta i risvegli notturni;
- riduce la capacità del sonno di rigenerare l'energia vitale;
- aumenta stanchezza e affaticabilità, che rendono più difficile l'autocontrollo;
- riduce la serotonina, che regola il buon umore;
- riduce la dopamina, che aumenta la voglia di fare, l'estroversione, la gioia di vivere;
- riduce le endorfine, che sono le molecole della gioia;

- tiene bassissima l'ossitocina (che sale solo con contatti d'affetto reale), aumentando il senso di solitudine, la tristezza, la depressione;
- aumenta l'impulsività, in modo proporzionale all'uso di telefonini e social, e al senso di solitudine.