

NATHALIE

E L'ADHD
UNA VITA DISORDINATA
E DISTRATTA



SOPRAVVIVERE ALL'AMORE PER LO STUDIO
DALLE ELEMENTARI ALL'UNIVERSITA'
CON IL DEFICIT DI ATTENZIONE

COSA E' L'ADHD?

L'**ADHD** (disturbo di iperattività e deficit di attenzione) è lo sviluppo della condizione di **INATTENZIONE E DISTRAIBILITA'** con o senza iperattività (Soreff, 2018).

Nel **DSM-5** (Diagnostic Statistic Manual), edizione V, dall'American Psychiatric Association sono descritti tre tipi:

- Prevalenza inattentivo;
- Prevalenza iperattivo / impulsivo;
- Combinato.



"Did you know the average attention span has fallen to eight seconds? Oooh, look, cute kitty videos!"



COME SI RICONOSCE?

Perché sia diagnosticato il disturbo inattentivo, un soggetto deve avere sei di questi sintomi:

- Spesso non presta attenzione ai dettagli o fa errori di distrazione nel lavoro;
- Spesso **ha difficoltà a tenere l'attenzione sostenuta nei compiti;**
- Spesso sembra non ascoltare cosa gli viene detto;
- Spesso **non termina i compiti, faccende o mansioni sul luogo di lavoro;**
- Spesso **ha difficoltà ad organizzare tasks e attività;**
- **Evita o non ama** i compiti che richiedono uno **sforzo mentale prolungato;**
- Spesso perde oggetti necessari ad assolvere un compito;
- Spesso è distratto da stimoli esterni;
- Spesso **ha difficoltà nella pianificazione e nell'organizzazione di compiti secondo cadenze temporali.**

**IL DISTURBO CAUSA DISAGIO CLINICAMENTE SIGNIFICATIVO
COMPROMISSIONE DEL FUNZIONAMENTO SOCIALE,
ACCADEMICO, LAVORATIVO.**



DEFICIT NELLE FUNZIONI ESECUTIVE PRESENTATE*

- **ATTENZIONE SOSTENUTA;**
- **RESPONSE INHIBITION** – SOPPRESSIONE DELLE RISPOSTE IRRILEVANTI :
la capacità di scegliere consapevolmente di ignorare gli stimoli che potrebbero togliere la concentrazione che deve essere data ad un determinato compito;
- **WORKING MEMORY:** forma particolare di memoria a breve termine che mantiene una quantità limitata di informazioni in un tempo limitato e che ci permette di usufruirne nel qui ed ora, mentre lavoriamo o interagiamo in un discorso;
- **PLANNING:** pianificare una serie di step necessari a raggiungere un obiettivo; di tenere a mente gli step mentre ci lavoriamo;
- **FLESSIBILITA':** abilità di generare nuove idee e strategie in caso di errore, e la capacità di spostare l'attenzione da un compito all'altro in maniera sequenziale.



* Vedi implicazioni **DOPAMINA**

A COSA E' DOVUTO L'ADHD?

Non è nota l'eziologia del disturbo.

I meccanismi principali che sono deputati essere coinvolti si ipotizzano essere:

- Disfunzioni delle aree corticali deputate all'attenzione e del network che le collega;
- Disfunzioni del sistema fronto-striatale deputato all'apprendimento;
- Disfunzione del sistema dopaminergico mesencefalico e striatale (mediato dalla dopamina nel sistema di reward) => **controlla la spinta motivazionale e per la ricerca dello stimolo gratificante.**

ALTERAZIONI NEUROPSICOLOGICHE quali:

- **DEFICIT ATTENTIVI;**
- **SCARSA PERCEZIONE DELLA RICOMPENSA;**
- **INABILITA' A NON CONSIDERARE PICCOLI VANTAGGI IMMEDIATI IN FAVORE DI RINFORZI POSITIVI A LUNGO NEL LUNGO TERMINE** (Chamberlain e Sahakian, 2007) .

STRATEGIE DI COMPENSAZIONE

FARMACOLOGICO:

- Farmaci che vanno a rinforzare il sistema dopaminergico (Metilfenidato / Atomoxetina):
(Non abbastanza selettivi in termini di recettori;
difficile equilibrio tra dose – risposta ed effetti collaterali);

COMPORTAMENTALE:

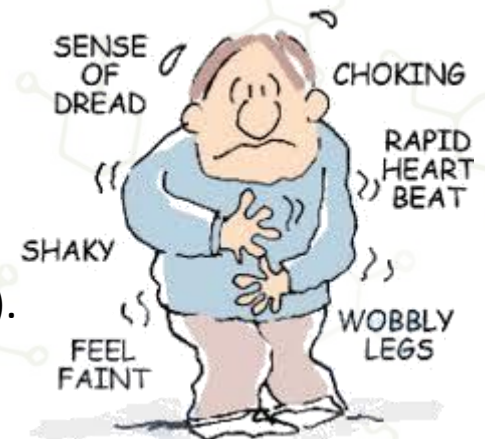
- Psicoterapia cognitivo- comportamentale;
- Training Parents;
- Piano Didattico Personalizzato (Supporto scolastico -> supporto condiviso tra Docenti, Istituzioni scolastiche e socio-sanitarie e famiglia). Normativa Scolastica più importante è direttiva sui BES del 2012 (integrazioni 2013): << strumenti di intervento per alunni con Bisogni Educativi Speciali e organizzazione territoriale per l'inclusione>> + Legge 170 del 2010 (in co-morbilità con DSA).

ADHD E (PRE)ADOLESCENZA

- Iperattività motoria diminuisce per trasformarsi in irrequietezza interiore;
- Permangono Difficoltà Attentive;



- Bassa autostima, senso di inadeguatezza;
- Difficoltà ad organizzare i compiti;
- Continui cambiamenti nelle scelte di formazione (causate da difficoltà di organizzazione e tendenza a non portare a termine le attività intraprese);
- Condotte sociali pericolose;
- Relazioni sociali difficoltose;
- Problemi emotivi (ansia, depressione, attacchi di panico, etc.).



IL PROGETTO

UN LIBRO PER ADHD come STRATEGIA COMPORTAMENTALE di COMPENSO:

(fornire una struttura che possa dare gli strumenti non solo per raggiungere degli obiettivi scolastici, ma che possa donare delle strutture mentali per raggiungere degli obiettivi tutti i giorni):

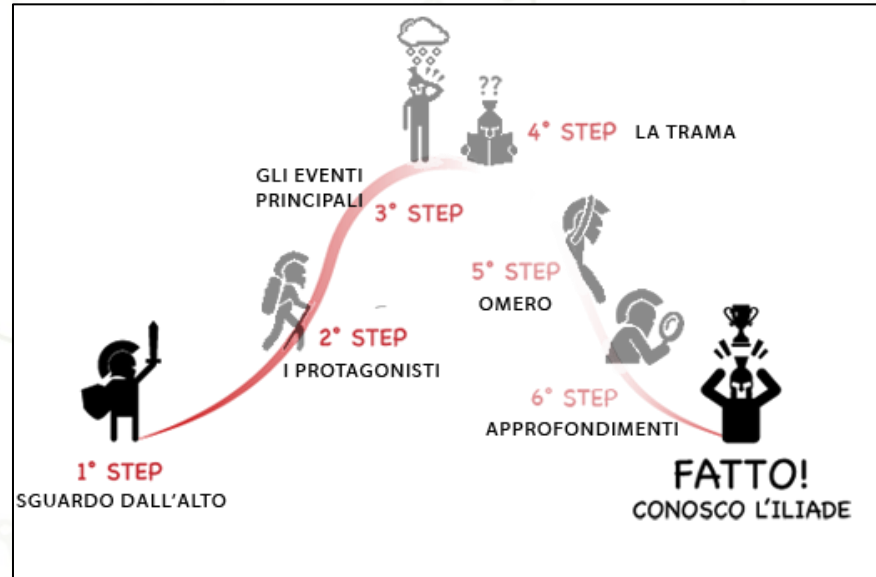
- Implementare delle strategie per bypassare le difficoltà;
- Sfruttare alcuni deficit e sintomi a proprio vantaggio:



AUMENTARE LE OCCASIONI DI REWARD E ANTICIPARLE

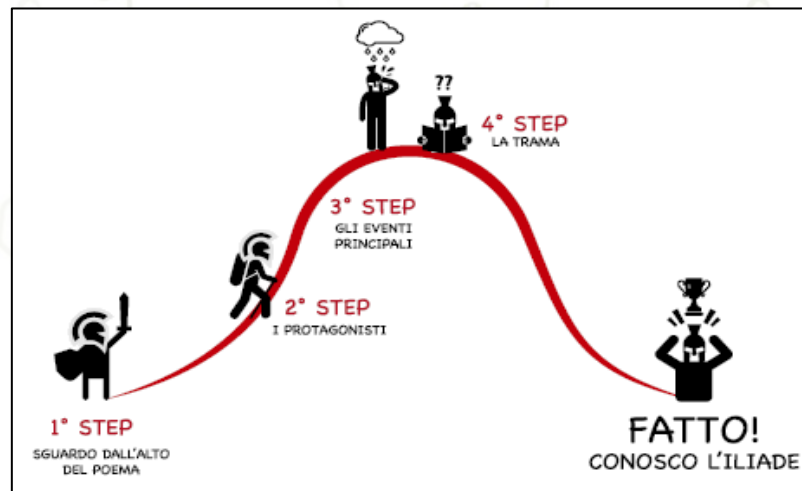
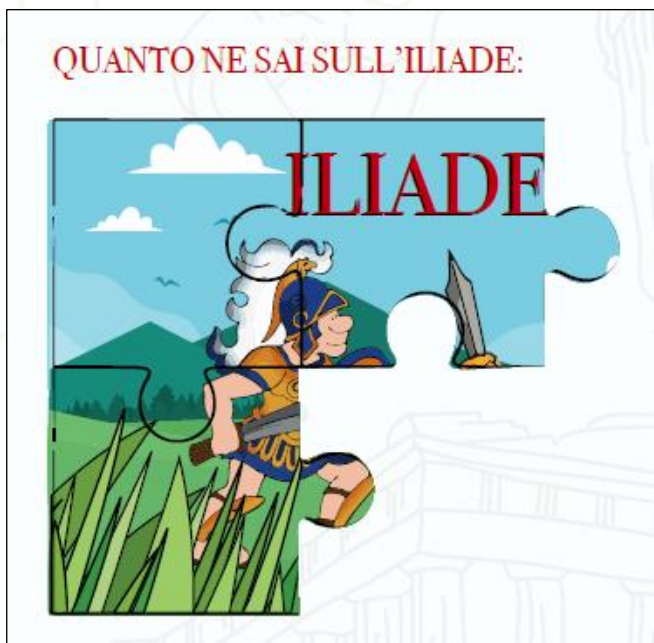
LA STRUTTURA DEL PROGETTO

Scomposizione dell'intero argomento (ILIAD) in attività più brevi e semplici:

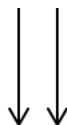


- **DARE LA POSSIBILITA' DI CONTROLLARE IL RITMO CON CUI L'INFORMAZIONE VIENE PRESENTATA;**
- **STIMOLARE CONTINUAMENTE LA RIFLESSIONE AL COMPITO**
ridotte capacità di retrospezione, possibilità di dimenticare lo scopo del compito e obiettivo;

PRIMO PASSO - Fornire VISIVAMENTE i PROGRESSI EFFETTUATI

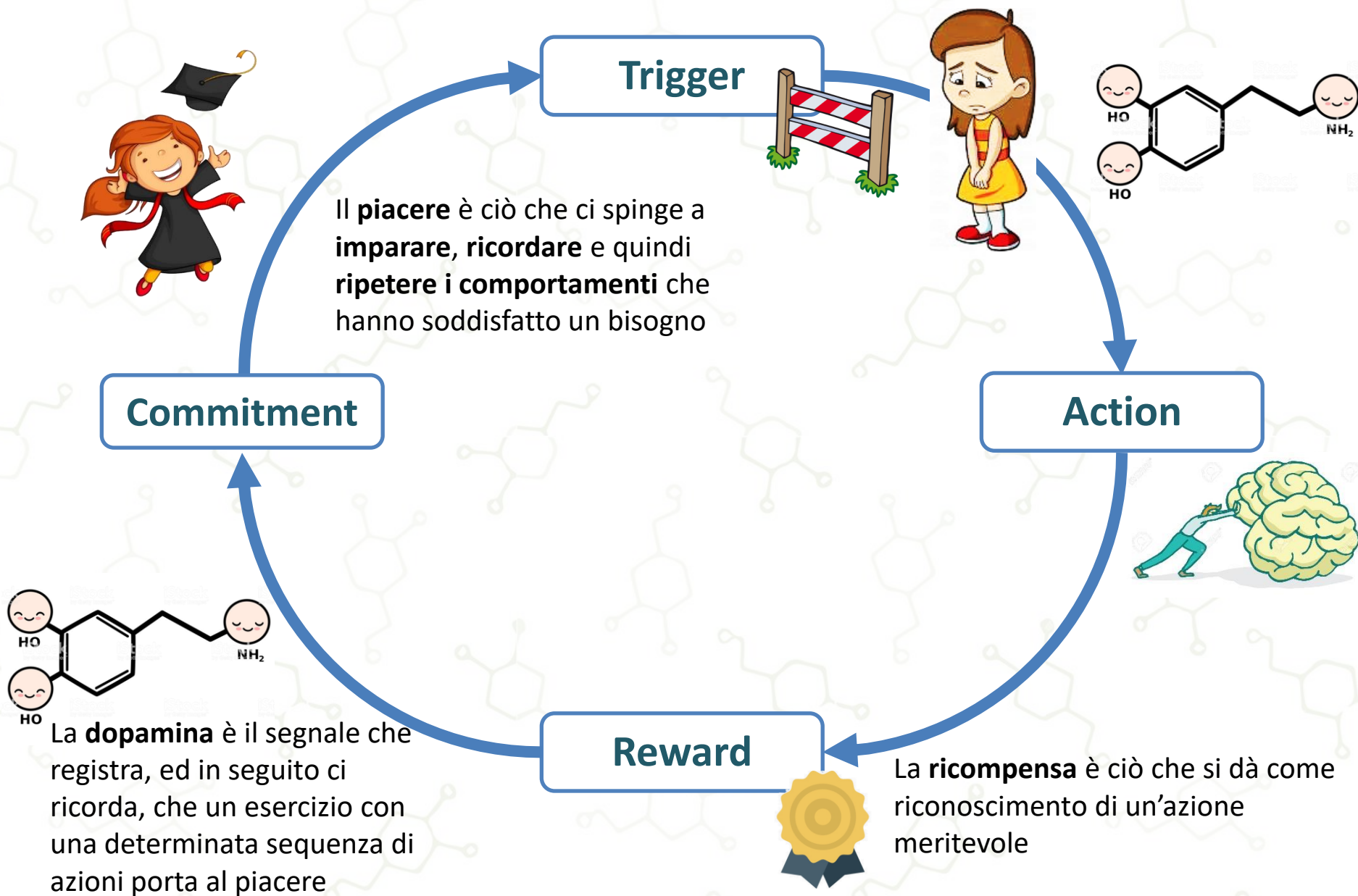


Completando più step, dando modo di raggiungere **OBIETTIVI** più spesso, si **FORNISCONO PIU' FREQUENTEMENTE ESPERIENZE DI SUCCESSO CONDIZIONANDO L'APPROCCIO ALL'APPRENDIMENTO FUTURO**



ANTICIPARE E AUMENTARE LE OCCASIONI DI REWARD

PRIMO PASSO - REWARD CIRCUIT



SECONDO PASSO – Fornire degli OBIETTIVI S.M.A.R.T.

OBIETTIVI

Conoscere le nozioni principali che riguardano il poema e poter rispondere alle domande:

- CHE COSA È L'ILIAD
- DI COSA PARLA
- TRA CHI È COMBATTUTA
- DOVE È AMBIENTATA
- QUANDO È AMBIENTATA
- CHI È IL SUO AUTORE

Per compensare la carenza di pianificazione è necessario:

- **MANTENERE L'ATTENZIONE SU UN COMPITO;**
- **PIANIFICARE UN LAVORO;**
- **PORTARE A TERMINE UN'ATTIVITA'**

Fornire indicazioni concrete sui tempi di lavoro per compensare la **DIFFICOLTA'** **A STIMARE** la **QUANTITA' DI TEMPO** necessaria per l'esecuzione dei compiti.

Poco tempo	Tempo medio	Molto tempo
	 	  

TERZO PASSO - FORNIRE INDICAZIONI SULLA COMPLESSITA' DEL COMPITO

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ:



Facile



Eroico



Leggendario



LIVELLO DI CONOSCENZA RAGGIUNTO:



Sintetico e Globale



Intermedio



Dettagliato e particolareggiato

Per imparare a **PROGRAMMARE L'ESECUZIONE DEL LAVORO** ed a **STIMARE LE DIFFICOLTA' DEL COMPITO E DELL'IMPEGNO RICHIESTO**

QUARTO PASSO – Sviluppare la WORKING MEMORY

L'ILIADÉ

1° PASSO: UNO SGUARDO ALL'ILIADÉ DALL'ALTO

DA RICORDARE

NOME: ILIADÉ
(da Ilio, il nome
di Troia antica)

COsa:
GUERRA DI TROIA
DURATA 10 ANNI TRA

CHI:
GRECI VS TROIANI
(O ACHEI)

DOVE: ODIERNA
TURCHIA

QUANDO:
1194-1184 A.C.

AUTORE: OMERO

IMPORTANTE:

L'Iliade è un poema epico diviso in 24 canti.

→ (il secondo nome antico di Troia era ILIO)

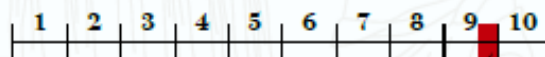
Narra una piccola parte di un grosso evento:

LA DECENNALE GUERRA DI TROIA (durata 10 anni)
combattuta tra

GRECI (o Achei) **VS** **TROIANI**



L'Iliade narra solo gli eventi accaduti
alla fine del nono anno



EVENTI NARRATI DALL'ILIADÉ

Gli eventi narrati nell'Iliade sono ambientati nell'odierna
Turchia.

Negli anni che vanno tra il 1194 e il 1184 a.C.

è stata
composta da
OMERO



OGGETTO DELLA LEZIONE ed
ELEMENTI CENTRALI sempre **VISIBILI**
per stimolare la **WORKING MEMORY**;

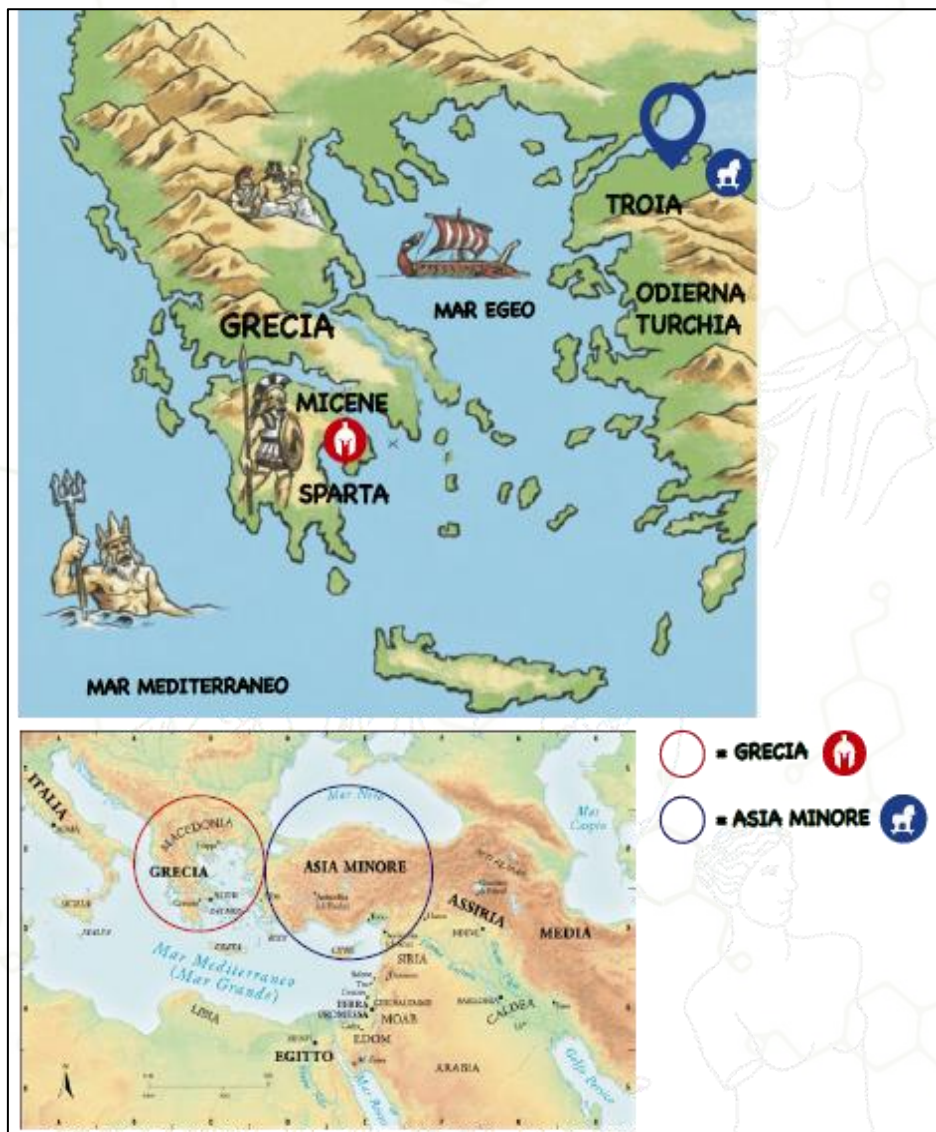
DIVERSI TIPI DI ESPOSIZIONE:

- a) Riassuntivo e schematico;
- b) Discorsivo ma con utilizzo dello stimolo visivo (rispondono bene entrambi alle caratteristiche dell'alunno poco attento ai dettagli e deficitario di attenzione sostenuta);

RIDONDANZA DI INFORMAZIONI, per
rinforzare la **WORKING MEMORY**.

Tornare spesso sull'argomento per
mantenere la memoria di lavoro: una
sinapsi va stimolata regolarmente per
essere mantenuta!

QUINTO PASSO – FOCALIZZAZIONE



SUPPORTO VISIVO ICONICO:

Risponde bene alle caratteristiche dell'alunno iperattivo;

Lo stimolo visivo sopprime la tentazione di distogliere l'attenzione dall'oggetto di lettura per focalizzarsi su altri oggetti di attenzione (Castellanos, Proal – 2012)

QUINTO PASSO – FOCALIZZAZIONE

I PROTAGONISTI

GRECI (o Achei) 

ACHILLE

→ (figlio di Peleo da cui
Pelide Achille)

Valoroso combattente,
irascibile, crudele
ma anche gentile e sensibile.

PATROCLO

Migliore amico di Achille

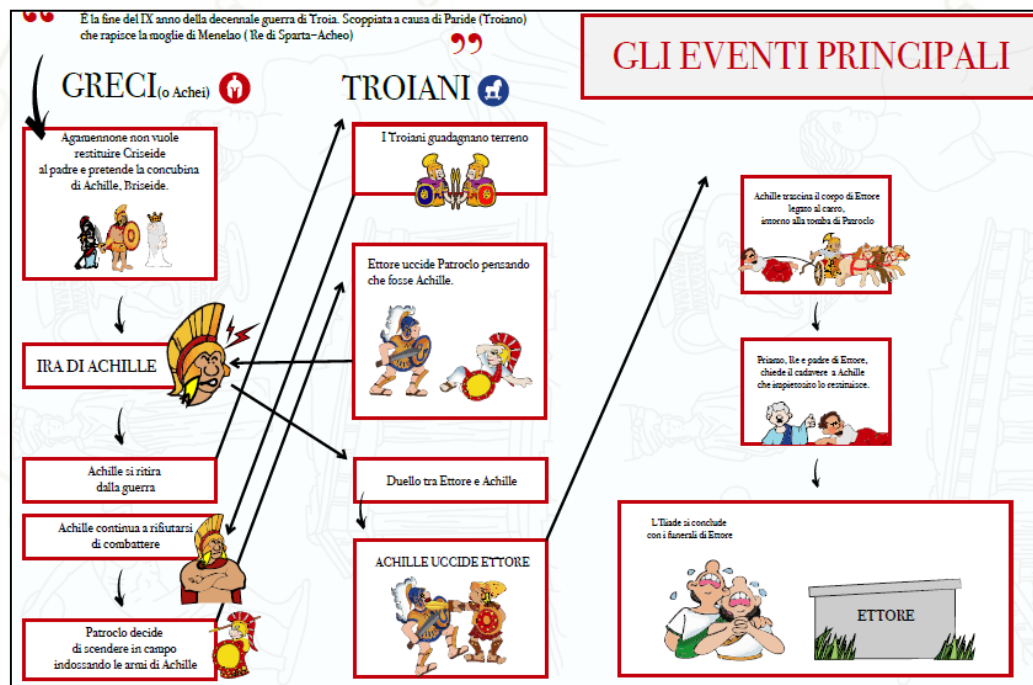
Pieno di disponibilità,
gentilezza e comprensione



**Spiegare sempre concetti
essenziali con parole chiave di
spiegazione**

MAPPE CONCETTUALI:

- Rendono visibili gli elementi centrali;
- Rendono evidenti i rapporti logici.



SESTO PASSO – COINVOLGIMENTO ATTIVO

INSERIRE DELLE DOMANDE:

La rilettura della lezione è un'attività passiva.

Il dover rispondere alle domande implica un **COINVOLGIMENTO ATTIVO**.

2. Ma questa lunghissima e decennale guerra di Troia è veramente esisita?

Innanzitutto, dobbiamo precisare che **Troia è realmente esistita**.

Si trovava a Nord-Ovest dell'Asia Minore, al centro di una pianura, presso la confluenza di due fiumi: Simoenta e Scamandro. Venne individuata da un mercante-archeologo chiamato Schliemann.

A sud dello stretto dei Dardanelli.

Lo stretto dei Dardanelli è uno stretto naturale, lungo 61 km circa, in una posizione strategica dal punto di vista dello sviluppo economico. Avere la possibilità di transitare per quello stretto significa avere la possibilità di avere traffici con la Romania, l'Ucraina e il Caucaso.

Troia, quindi, era una piccola città. Tuttavia, la sua posizione geografica a ridosso dello stretto, la rendeva decisamente forte.

I Greci, avendo deciso di espandersi verso est, per avere il libero passaggio sullo stretto dei Dardanelli, dovevano disfarsi di Troia. Per questo, più volte, questa città venne conquistata e distrutta.

LEGARE LA DOMANDA O IL MOMENTO DI APPRENDIMENTO AD UN'EMOZIONE CHE STIMOLI IL RICORDO.

1. Chi è più simpatico? Ettore o Achille? Per chi devo tifare?

GRAZIE PER... L'ATTENZIONE!

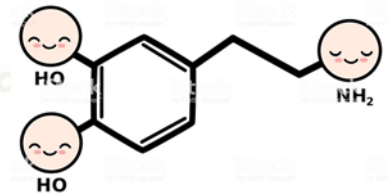


APPROFONDIMENTI

LA DOPAMINA (Un Messaggero chimico (Public Library of Science)).

La DOPAMINA non è solo la molecola del piacere. Interviene anche nella regolazione delle

- Funzioni cognitive;
- Nella regolazione dei comportamenti motivati;
- Nella regolazione del controllo motorio;
- Nelle regolazioni neuro-ormonali, come la risposta allo stress.



LA MODULAZIONE DOPAMINERGICA

La modulazione dopaminergica della motivazione funziona facilitando il consolidamento di ricordi associati a ricompense o alla possibile previsioni di queste (Schultz, 1998);

APPROFONDIMENTI

SISTEMA DI RICOMPENSA E CIRCUITO DI REWARD IL SISTEMA DOPAMINERGICO-MESOLIMBICO

Il circuito della gratificazione appare molto complesso e integra varie regioni cerebrali necessarie per caratterizzare emotivamente le esperienze e per dirigere istintivamente la risposta dell'individuo verso attività piacevoli.

Nel sistema di gratificazione giocano un ruolo fondamentale il sistema dopaminergico mesolimbico che controlla la spinta motivazionale e per la ricerca dello stimolo gratificante.

La via dopaminergica – mesolimbica riveste un ruolo importante nella genesi dell'eccitazione emotiva e del comportamento di attivazione in risposta a stimoli che prevedono ricompensa (Ikemoto e Panksepp, 1999; Spanagel e Weiss, 1999).

Questo pathway neuronale agisce come una sorta di «interruttore della gratificazione», segnalando agli centri cerebrali quanto è piacevole un'attività (Lallai, 2014)-

La memorizzazione di un'azione, quindi, l'APPRENDIMENTO, è correlata in maniera positiva dall'entità dell'impatto emotivo raggiunto.



APPROFONDIMENTI

IL PIACERE

In termini biologici, **il piacere è ciò che ci spinge a imparare, ricordare e quindi ripetere i comportamenti che hanno soddisfatto un bisogno biologico.**

[L'emozione stimola il ricordo].

I piaceri sono legati alle motivazioni biologiche.

Successivamente, abbiamo aggiunto a queste ricompense primarie una serie di gratificazioni più complesse (di tipo culturale) che reclutano e attivano lo stesso apparato celebrale.

La soddisfazione delle motivazioni biologiche e il piacere sono correlati all'attivazione del sistema di ricompensa celebrale, un complesso di vie e centri neurali unito funzionalmente dalla condivisione della dopamina, che funge da messaggero chimico.



APPROFONDIMENTI

STIMOLO PREDITTIVO DEL RINFORZO ESPERIMENTI DI WOLFRAM SHULZ

Schulz ha misurato l'attività dei neuroni dopaminergici in scimmie impegnate ad apprendere un compito associativo.

La risposta corretta era rinforzata da una ricompensa (un sorso di frutta erogato da una bottiglia).

Nelle prime fasi di apprendimento, i neuroni dopaminergici venivano attivati dal sorso del succo di frutta, dunque dalla gratificazione legata alla consumazione della ricompensa. Stabilita l'associazione, questa attivazione veniva rilevata all'inizio del compito. Dunque, prima della ricompensa, il succo di frutta.

CON L'APPRENDIMENTO DEL COMPORTAMENTO FUNZIONALE AL RAGGIUNGIMENTO DELLA GRATIFICAZIONE, L'ATTIVAZIONE DOPAMINERGICA DIVENTA UN SEGNALE PREDITTIVO DELLA RICOMPENSA.

La dopamina è il segnale che ricorda all'animale che quell'esercizio, con una determinata sequenza di azioni, porta al piacere.

PRIMO OBIETTIVO - Fornire VISIVAMENTE i PROGRESSI EFFETTUATI

LA PROSPETTIVA DI UNA POSSIBILE RICOMPENSA MIGLIORA L'APPRENDIMENTO E I PROCESSI DECISIONALI.

Il SISTEMA di RICOMPENSA è il circuito cerebrale che ripaga col piacere, con il senso di benessere e soddisfazione, QUANDO PORTIAMO A TERMINE UN'AZIONE.



Il piacere è la moneta di scambio che il nostro piacere utilizza per incentivarci a compiere azioni.



LA PROSPETTIVA DI UNA POSSIBILE RICOMPENSA MIGLIORA L'APPRENDIMENTO E I PROCESSI DECISIONALI. => apprendimento per rinforzo