

Prevenire in modo integrato i disturbi del comportamento alimentare e nutrire il sé affettivo-relazionale

ANTONELLO CHIACCHIO

PSICOLOGO-PSICOTERAPEUTA

PRESIDENTE SiPGI BASILICATA

www.antonellochiacchio.com



DCA: Complessità di fattori

- EDUCATIVO-PREVENTIVO
- DIAGNOSTICO
- MOTIVAZIONALE
- TERAPEUTICO-RIABILITATIVO
- INTERDISCIPLINARE

Fattore educativo -preventivo

- DIMENSIONE INDIVIDUALE
- DIMENSIONE FAMILIARE
- DIMENSIONE SOCIO-CULTURALE

DCA: aspetti individuali

- L'incapacità di esprimere verbalmente sentimenti, desideri, paure, emozioni in genere e il bisogno di essere approvati per le forme corporee.
- L'eccessivo bisogno di dipendenza e l'ambivalenza nel desiderio di affermazione (bul.)
- La scissione comportamentale tra dipendenza e ribellione.
- La percezione distorta del proprio corpo e un senso di inadeguatezza relazionale e corporea.
- L'impressione di non essere padroni della propria vita e del proprio destino.
- Il sentimento di bassa autostima per un miraggio di perfezione inaudibile.
- La mancanza di un sviluppo armonico dell'autonomia affettivo-relazionale e dell'identità personale.

DCA: aspetti familiari

- Invischiamento nel rapporto tra madre e figlia (amore preoccupato); madre iperprotettiva e padre periferico.
- Difficoltà a comunicare a livello emotivo e attenzione eccessiva al fisico.
- Il cibo (digiuno o restrizione) ha un ruolo strumentale per richiedere l'attenzione affettiva.
- Contesto familiare in cui c'è difficoltà a comprendere ed esprimere le emozioni proprie e altrui e chiusura emotiva;
- Da una parte controllo nella relazione con i familiari dall'altra dipendenza e solitudine.

DCA:Aspetti socio-culturali

- Clima di competizione alla ricerca del modello corporeo e culto della magrezza.
- Significato eccessivo e quasi esclusivo all'immagine e all'apparenza per avere successo.
- Stimolo dei mezzi di comunicazione di massa al raggiungimento di patologici ideali fisici.
- Cultura del giudizio e della violenza (fisica e verbale).
- Società moderna in cui non viene contemplata la realtà della vita (ma solo astrazione): gioia, amore, beatitudine ma nel contempo dolore, sofferenza e perdite.

Per fare prevenzione specifica sui DCA

- Per una prevenzione specifica è necessario inquadrare i fattori di rischio, i fattori precipitanti, i fattori di mantenimento e i fattori protettivi della problematica DCA.
- i fattori di rischio sono le condizioni la cui presenza aumenta la probabilità di insorgenza di un determinato disturbo.
- I fattori protettivi sono le condizioni la cui presenza diminuisce la probabilità che quello stesso disturbo insorga.

I fattori di rischio

- Essere grassi in età infantile ed essere esposti a derisione ripetute e dolorose per lo stigma sociale dell'obesità.
- Difficoltà ad integrarsi con il proprio bagaglio emotivo e la riduzione dei contatti sociali sino ad isolarsi.
- Una rimuginazione mentale di tipo ossessivo intorno al tema peso-cibo-calorie che occupa quantità di tempo crescenti tra gli adolescenti.
- Esperienze precoci di abusi e separazioni in famiglia che non vengono elaborate in età infantile o adolescenziale.
- Spinta mediatica alla magrezza e ai modelli fisici disfunzionali.

I fattori di rischio precipitanti

- Morte di una persona cara
- Abuso fisico
- Abuso sessuale
- Malattia grave di una persona cara
- Impegno scolastico intenso
- Commenti critici per alimentazione
- Giudizio interno critico sull'immagine corporea
- Valore di sé legato soltanto al controllo delle forme corporee e del peso
- Senso di abbandono psicologico o interruzione di una relazione sentimentale.

I fattori di mantenimento specifici

- Perfezionismo clinico (Il perfezionismo diventa un modo per controllare i propri fallimenti (infatti per queste pazienti vivere un fallimento abbassa l'autostima) e per restare nella propria ossessività corporea con scarso senso di realtà.
- Bassa autostima nucleare (amarsi e accettarsi per quello che si è e non ottenere continuamente l'approvazione degli altri per sentirsi esistere)
- Intolleranza alle emozioni (attenzione eccessiva a mentalizzare qualsiasi vissuto e non riuscire ad ascoltare, riconoscere e manifestare le proprie emozioni: alexitimia)
- Problemi interpersonali (tendenza ad isolarsi per paura di essere giudicati negativamente e essere derisi)

Gli elementi identificativi dei DCA sono:

- L'ambivalenza affettivo-relazionale (voglio guarire ma non voglio ingrassare).
- La funzione cibo come meccanismo compensatorio (bed), per ricercare l'attenzione e sentire di esserci o per esprimere una conflittualità interna (anoressia e bulimia).
- Forti meccanismi di difesa (negazione, proiezione, razionalizzazione) che aumentano la resistenza al cambiamento.
- Tendenza all'isolamento sociale

I fattori protettivi

- Avere uno stile di vita sano (alimentazione regolare, buoni relazioni di attaccamento, attività piacevoli, avere diversi interessi e sostegno comunitario).
- Avere una buona stima di sé (autostima, assertività, auto-efficacia, empowerment personale) e una relazione sana con il proprio sé corporeo.
- Buone capacità nei rapporti sociali e sessuali (relazioni con i coetanei, gli adulti e la propria sessualità).
- Capacità di affrontare frustrazioni e momenti di difficoltà e imparare a gestire le emozioni durante il ciclo vitale.
- Pensiero critico e capacità di conoscere e analizzare pressioni mediatiche e contesto comunitario.

Intervento sui fattori protettivi

- Per una politica preventiva corretta è necessario conoscere i fattori di rischio DCA ma intervenire soprattutto per promuovere i fattori protettivi.
- i programmi di prevenzione dovrebbero coinvolgere bambini sin dai 5/6 anni, ragazzi delle scuole medie e adolescenti, coppia genitoriale, insegnanti e adulti.
- La prevenzione dovrebbe favorire soprattutto il gruppo, i piccoli gruppi per sviluppare capacità relazionali nel gruppo dei pari, in famiglia, a scuola e con gli altri adulti.
- La prevenzione dovrebbe basarsi sulla costruzione dell'identità personale, su una corretta alimentazione, sull'educazione alla diversità e sulla percezione del corpo animato dalle emozioni e sensazioni

Legami non oggetti di consumo

- Nella nostra società e' fondamentale nutrirsi non solo di cibo ma di legami visto che c'è la tendenza a riempire il nostro vuoto emotivo con oggetti di consumo (droga, cibo e alcool, farmaci etc) o con atteggiamenti compulsivi (il gioco oppure l'uso di internet o il lavoro) che dovrebbero soddisfare il soggetto

Nutrirsi con i bisogni affettivo-relazionali

- Ma dovremmo scoprire che nè l'onnipresenza di oggetti di consumo non porta alla felicità né la vita senza limiti, e il nostro vuoto interiore si può compensare attraverso l'ascolto dei nostri bisogni affettivo-relazionali (il bisogno di avere compagnia, di essere ascoltati e compresi, di piacere e piacersi, di divertirsi, di condividere, di partecipare, di essere presenti, di donarsi in modo amorevole agli altri, di ricevere affetto, di progettare, di sentire pace e serenità, di entusiasmarci e divertirsi, di eccitarsi e di ritrovarsi etc).

Prevenzione a scuola e in comunità

- Corso di alfabetizzazione emotiva (scuole elementari e superiori).
- Percorsi di auto-sostegno per sviluppare la stima di sé autostima, assertività e auto-efficacia.
- Percorsi formativi per insegnanti e adulti sulla comunicazione emotiva e la gestione delle emozioni.
- Percorsi di educazione socio-affettiva e sessuale.
- Corsi di educazione alimentare e identità personale.

Riabilitazione terapeutica

- Un sé che impari a riconoscere le emozioni.
- Un sé che possa sperimentarsi nelle relazioni significative.
- Un corpo che sia vivo e consapevolizzato.
- Un corpo che possa sentire il piacere.
- Un rapporto sano e corretto (regolarità quotidiana e sicurezza interiore) con l'alimentazione.
- Un sé che possa affermarsi, essere autonomo nell'intersoggettività.

Un ponte tra fattore educativo-preventivo e fattore terapeutico-riabilitativo

- Si può fare una sana ed efficace prevenzione nel momento in cui si cura bene il rapporto con un efficiente e specifica riabilitazione.
- Questo significa:
- Progettare una formazione clinica specifica e integrata (basata sul lavoro di equipe, sull'integrazione).
- Creare servizi alle persone accessibili sul territorio che possono essere un riferimento affidabile (centri ascolto, ambulatori clinici, centri di counseling e psicoterapia).
- Rispettare la diversità e valorizzare la meritocrazia (educazione ai valori e valorizzazione risorse umane).

Formazione specifica sui DCA

- EDUCATIVO-PREVENTIVO (fattori di rischio e fattori di protezione).
- DIAGNOSTICO (clinico, di personalità e contestuale).

MOTIVAZIONALE (percezione della problematica, stadi del cambiamento, gruppi testimonianza).

- TERAPEUTICO-RIABILITATIVO (rieducazione alimentare, terapia alimentare, terapia medico-organica, psicoterapia, farmacoterapia, arti-terapie).
- INTERDISCIPLINARE (linguaggio comune con strumenti professionali diversi)

- *“Impariamo a Nutrirci con i legami, il senso delle attività quotidiane, i valori che contano, il buon cibo, le nostre emozioni e l’amore per la vita”.*

- *Antonello Chiacchio*