



## 65. Disturbo d'ansia da separazione

L'ansia da separazione è un'emozione/sensazione di insicurezza frequente nei bambini (sia maschi che femmine) che si caratterizza per la difficoltà ad allontanarsi/separarsi dai genitori o da oggetti, luoghi (casa). Il fenomeno nella maggioranza dei casi si risolve spontaneamente nei primi anni di vita.

In alcuni bambini, l'ansia da separazione persiste per oltre due anni, oppure può ripresentarsi in un secondo momento dello sviluppo; in certi casi può risultare abbastanza grave da essere considerata un disturbo. Il rischio che si manifesti diminuisce con il crescere dell'età. La frequenza con cui il disturbo d'ansia da separazione si presenta nei bambini è stimata tra l'1 e il 4%; con un picco d'insorgenza attorno ai 7 anni d'età.

I fattori di rischio possono essere molteplici: una storia familiare di disturbi d'ansia, un trauma o una perdita (come la malattia o la morte) di una figura di riferimento, il conflitto dei genitori o il divorzio e cambiamenti legati all'ambiente di vita (ambiente "nuovo") come il trasferimento in una nuova scuola o casa.

I bambini affetti da ansia da separazione hanno di solito un comportamento normale finché sono in presenza del genitore o della figura primaria di attaccamento, ma manifestano intensa ansia nel momento in cui vengono separati. Nei momenti di separazione i bambini si focalizzano sul ricongiungimento con la figura di riferimento e sono spesso preoccupati che questa persona possa aver corso un pericolo. Quindi se bambino e genitori hanno costruito un buon legame di attaccamento, il piccolo avrà una base sicura che gli consentirà anche di allontanarsi più facilmente senza timore di perdere i riferimenti genitoriali. Se invece l'attaccamento è debole, sarà molto più probabile l'insorgere della sintomatologia ansiosa.

Il disturbo d'ansia da separazione viene solitamente diagnosticato in individui senza altri disturbi mentali concomitanti. La diagnosi viene posta quando 3 o più dei seguenti sintomi persistono in maniera continuativa per almeno 4 settimane:

- angoscia per la separazione da casa o dalle principali figure di attaccamento (spesso si

presentano come scoppi d'ira in bambini altrimenti tranquilli);

- preoccupazione di perdere le figure di attaccamento o di far loro del male;
- preoccupazione per gli eventi che causano la separazione (il rapimento);
- rifiuto di andare a scuola o di uscire di casa per paura della separazione;
- paura di essere soli a casa;
- riluttanza o rifiuto di dormire fuori casa senza una figura di attaccamento importante;
- paura verso le persone estranee, per effetto della quale il piccolo, a un certo momento del suo sviluppo, mostra una marcata diffidenza verso gli sconosciuti;
- ripetuti incubi che implicano il tema della separazione;
- ripetute lamentele di sintomi fisici (tra questi: mal di testa, nausea, vomito o mal di stomaco) quando si verifica o si prevede la separazione da una figura di attaccamento.

L'ansia da separazione è spesso aggravata dalla preoccupazione di un genitore, che a sua volta esacerba quella del bambino: il disturbo è per entrambi fonte di disagio: questi potrebbero manifestare una preoccupazione eccessiva, disagio sociale e disturbi del sonno (incubi, enuresi notturna).

Le manifestazioni emotive sono spesso molto intense e di difficile gestione. I genitori possono infatti provare sconforto o imbarazzo di fronte alle crisi di pianto del proprio bambino, o alle sue insistenti richieste di vicinanza e ai comportamenti poco appropriati in pubblico.

Il bambino nei momenti di crisi ha assoluto bisogno di sperimentare che può anche essere "piccolo" come prima e può ancora contare sulla comprensione e sul sostegno affettuoso dei genitori, ricevendo ancora attenzioni, coccole e tenerezza.

Si tratta di una fase evolutiva, che passa, anche rapidamente, se si danno adeguate risposte ai bisogni di rassicurazione che il bambino segnala.

Queste manifestazioni non vanno interpretate come capricci, ma espressione di bisogni reali, che possono

indurre anche difficoltà a frequentare la scuola e di conseguenza uno scarso rendimento e isolamento sociale.

Se non trattato il disturbo d'ansia da separazione, può favorire altri disturbi di salute mentale in età adulta. La psicoterapia ("terapia della parola") può portare ad alcuni benefici tra cui una riduzione dei sintomi. Il disturbo d'ansia da separazione può essere efficacemente affrontato con un trattamento di tipo cognitivo comportamentale. È importante coinvolgere anche i genitori con uno specifico training, per insegnare loro come fornire supporto emotivo ai bambini e incoraggiare la fiducia in sé stessi e l'indipendenza. Quando i sintomi del disturbo d'ansia da separazione sono gravi o persistono nonostante la terapia cognitivo comportamentale, gli antidepressivi possono essere raccomandati in aggiunta alla psicoterapia dopo i 6 anni d'età.

Il disturbo d'ansia da separazione può insorgere anche in età adulta e genera una forte insicurezza nella gestione dell'autonomia personale e, delle relazioni di coppia. Spesso genera ansia immotivata per i genitori anziani o soli a casa o angosce nei periodi di distacco dai genitori stessi, quasi a replicare lo stato ansioso dell'età infantile. •

I disturbo d'ansia da separazione comporta un eccessivo disagio e preoccupazione per la separazione da casa o da figure di attaccamento ravvicinato. Se non trattato può causare problemi di sonno, scarso rendimento scolastico o lavorativo, sintomi fisici come mal di testa e nausea e futuri disturbi di salute mentale.

#### **Fattori di rischio per il disturbo d'ansia da separazione**

- Storia familiare di disturbi d'ansia
- Perdita o trauma di una figura di attaccamento
- Stress della vita (conflitti genitoriali o divorzio)
- Cambiamenti nell'ambiente (nuova scuola o casa)

La terapia cognitivo-comportamentale è raccomandata per bambini e adulti con disturbo d'ansia da separazione.

Gli antidepressivi possono essere aggiunti per sintomi gravi o persistenti, a partire dai 6 anni d'età.

