



Dissociazione, il meccanismo (di difesa) che colpisce sempre più adolescenti

## Descrizione

(Adnkronos) Uno dei fenomeni psicologici più diffusi tra gli adolescenti è la cosiddetta dissociazione. Si tratta di una momentanea disconnessione tra pensieri, emozioni, corpo o ambiente circostante, che in realtà non è altro che un modo in cui il cervello si protegge da stress o emozioni che giudica eccessive.

La dissociazione può essere legata a traumi, esperienze angoscianti o pericolose che hanno lasciato una ferita profonda nella psiche, ma spesso passa inosservata. Non riconoscere i segnali di un adolescente dissociato può portare a un peggioramento delle sue condizioni e dei rapporti che lo circondano.

La dissociazione si può definire come un interruttore di sicurezza del cervello. Quando arrivano emozioni o ricordi troppo intensi, questo crea una barriera protettiva, mette una distanza per allontanarsi. Questo meccanismo di difesa per è sempre più comune tra gli adolescenti, tanto che studi recenti, riportati dall'Independent, hanno evidenziato come colpisca tra il 7 e l'11% degli studenti delle scuole superiori, rendendola frequente quanto i disturbi d'ansia.

Forme lievi di dissociazione possono capitare a tutti in fasi precise della propria giornata, ad esempio quando ci si estranea durante una discussione, ma per adolescenti che hanno subito un trauma può essere percepita come più intensa e destabilizzante. Questo può accadere non solo per eventi traumatici vissuti in prima persona, come episodi di violenza o di lutto, ma anche la visione di video violenti o angoscianti oltre a episodi di cyberbullismo o abusi online.

La dissociazione offre così un sollievo nel momento in cui le emozioni diventano ingestibili, ma la stessa, se troppo intensa, può condizionare anche situazioni sociali, di apprendimento e di vita quotidiana, comprese le relazioni amicali o sentimentali.

Ci sono alcuni consigli base che possono aiutare a prevenire la dissociazione, un fenomeno che gli psicologi stanno ancora studiando. Nel momento in cui un genitore o un amico rileva nell'altro comportamenti dissociati, viene consigliato di mantenere la calma e offrire una forma di presenza fisica. Attività che possono aiutare sono camminare, respirare lentamente o fare qualcosa che possa stimolare i suoi sensi, come ad esempio tenere in mano una bevanda calda.

Ovviamente per<sup>2</sup> se comportamenti dissociati si verificano frequentemente o in modo grave, è opportuno rivolgersi a uno psicologo, a uno specialista o al proprio medico di base.

??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

**Categoria**

1. Comunicati

**Tag**

1. Ultimora

**Data di creazione**

Dicembre 13, 2025

**Autore**

redazione