

VINCERE LA SOLITUDINE: la sfida dei nostri tempi

Associazione Portami per mano Onlus



Comune di
Milano

Dott.ssa Claudia Giangregorio



NELLA SOCIETA' POST MODERNA



GenGle



WEROAD

meeters



IL PARADOSSO



SOCIETA' IPERCONNESSA



SOLITUDINE DI MASSA

RELAZIONE FRA SOCIAL E DEPRESSIONE



IN UNO STUDIO CONDOTTO DALLA BRIGHAM UNIVERSITY SU UN CAMPIONE DI 1000 ADULTI:

I risultati di questo studio hanno rilevato che adolescenti e giovani adulti che usano con più frequenza i social media hanno una probabilità maggiore di sviluppare depressione entro sei mesi, qualsiasi sia la loro personalità. I dati di questo studio ci confermano, inoltre, che le persone con un indice elevato di nevroticismo hanno un rischio maggiore di sviluppare depressione in sei mesi; al contrario, persone che presentano alti indici nella dimensione della gradevolezza, hanno un minor rischio di sviluppare depressione a seguito di un'esposizione costante sui social.

COSA E' LA SOLITUDINE

*C'è una solitudine dello spazio
Una solitudine del mare
Una solitudine della Morte, ma queste
Sono comunità
Confrontate con quell'area più profonda
Quell'intimità polare
Un'anima al cospetto di se stessa*



Emily Dickinson (1819-1862)

TIPOLOGIE DI SOLITUDINE

NESSUNA

PASSEGGERA

INCIDENTALE

PERSISTENTE



LA SOLITUDINE INCIDENTALLE E' UN FATTORE PROTETTIVO

In uno studio pubblicato sul Lancet della Massachusetts University

La solitudine incidentale per le sue caratteristiche di provvisorietà ha una funzione protettiva per la persona che la sperimenta sviluppando



LA SOLITUDINE PERSISTENTE AREE DI RISCHIO

- **PORTA AD UN DECLINO COGNITIVO** (in particolare memoria e funzioni esecutive)
- **Attraverso RM si è notato una modificazione di alcune aree cerebrali** (lobo temporale e ippocampo)
- **Le donne sono maggiormente esposte a sviluppare Depressione e Malattia di Alzheimer**



PRIMA ESPERIENZA UMANA



ATTACCAMENTO

Il legame di attaccamento è strettamente connesso alla esperienza di separazione e al bisogno di costruire un legame



LA SOLITUDINE COINVOLGE LE STESSA AREA CEREBRALI DELLA FAME



Una ricerca pubblicata su Nature Neuroscience ha dimostrato attraverso una rilevazione con risonanza magnetica nucleare e funzionale che sottoponendo i soggetti del campione con un'intensa vita sociale a due esperimenti 10 ore di assoluto isolamento e in secondo momento 10 ore di digiuno:

- In entrambi gli esperimenti si era attivata la substantia nigra, una piccola area cerebrale , coinvolta col bisogno, il craving e il desiderio di nutrirsi
- Anche le neuroscienze confermano l'osservazione clinica che la vita sociale è un bisogno primario come mangiare e dormire

PERCHE' ABBIAMO BISOGNO DI SOCIALITA'?

- Perché siamo animali sociali
- Perché per sopravvivere abbiamo bisogno di interdipendenza
- Perché abbiamo bisogno di stabilire legami di attaccamento
- Perché abbiamo bisogno di essere guardati
- Perché le relazioni ci accompagnano e ci fanno cambiare
- Perché nelle relazioni sperimentiamo emozioni
- Perché le relazioni possono essere protettive e trasformative



QUANDO LA SOLITUDINE DIVENTA PATOLOGICA?

La solitudine persistente per le sue caratteristiche di cronicità e impossibilità a cambiare può essere connessa e concorrere a sviluppare:

DISTURBI DEPRESSIVI

FOBIA SOCIALE

DISTURBI D'ANSIA



DIFFERENZA FRA PATOLOGIA E EMOZIONE

- INTENSITA'
- TEMPORANEITA'
- FUNZIONAMENTO GLOBALE
- SENSAZIONE DI PADRONEGGIARE



IN SINTESI

- La solitudine è una condizione umana
- Non sempre ha una connotazione negativa
- La socialità è un bisogno primario
- La solitudine persistente può essere un fattore di rischio
- Riattiviamo legami per vincere la solitudine di massa

