

# Ecco come si controllano le emozioni

Applicato a ragazzi fra i 7 e i 16 anni il metodo che insegna a gestire i traumi

Infanzia e adolescenza sono età in cui si affrontano cambiamenti continui ed esperienze cruciali, e a volte il carico emotivo può essere difficile da gestire al punto che può addirittura provocare disagi psicologici successivi, in età adulta.

Il neurofeedback è una metodologia che aiuta gli individui a tenere sotto controllo l'attività cerebrale (per esempio relativa a un evento emotionale), ma per ora è stato utilizzato solo sugli adulti. Un nuovo studio pubblicato su NeuroImage dimostra che la

tecnica è promettente anche per i soggetti più giovani.

La difficoltà nell'affrontare le emozioni e tenerle sotto controllo può provocare disagi psicologici di varia natura, quando addirittura non si arriva (nel caso di eventi emotivamente catastrofici) a vere e proprie sindromi psichiatriche. Questo è vero soprattutto in età evolutiva: i traumi giovanili possono contribuire a sviluppare successivamente problemi di depressione, ansia, e anche peggio. Esistono varie tecniche per aiutare le perso-

ne a controllare le emozioni, fra queste c'è il neurofeedback, una metodologia con cui informazioni sulle variazioni dell'attività neurale di un individuo vengono fornite allo stesso individuo in tempo reale, permettendogli di autoregolare questa attività, ottenendo così un cambio nel comportamento del paziente. Questa metodologia è già in uso a scopo terapeutico sugli adulti, ma non è mai stata testata sui più giovani.

Il nuovo studio ha usato il neurofeedback a risonanza

magnetica funzionale (fmri) in tempo reale su un campione di ragazzi. «Abbiamo lavorato con soggetti fra i 7 e i 16 anni», spiega Moses Sokunbi, ricercatore della Sissa, fra gli autori del lavoro. «I ragazzi osservavano immagini emotivamente cariche mentre la loro attività cerebrale veniva monitorata, per poi essere "restituita" in tempo reale ai soggetti stessi». L'area cerebrale di riferimento, in particolare, era una porzione di corteccia cerebrale chiamata insula.

I ragazzi vedevano il livello

di attivazione dell'insula su un "termometro" rappresentato sullo schermo di un computer, e venivano istruiti a diminuire o aumentare l'attivazione con strategie cognitive, verificando poi l'effetto sul termometro.

Tutti i partecipanti hanno imparato a sovraffrigolare (innalzare) l'attività dell'insula (ma sono stati meno bravi a sottoregolarla).

«Questo risultato mostra che l'effetto del neurofeedback è andato oltre la superficie – la semplice attivazione dell'insula - influenzando profondamente tutto il network di regolazione delle emozioni», spiega Kathrine Cohen Kadosh, ricercatrice dell'Università di Oxford e prima autrice dello studio.