

# Ansia e Autismo: Riconoscere i segnali e comprendere le difficoltà



Martedì 14 gennaio 2025

Dott.ssa Ramona Cardillo, PhD  
Psicologa, Psicoterapeuta

*Intrecci di emozioni: Autismo e Ansia*  
14.01.2025

1222-2022  
800  
ANNI



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI PADOVA



CENTRO PER LA RICERCA  
E GLI APPRENDIMENTI

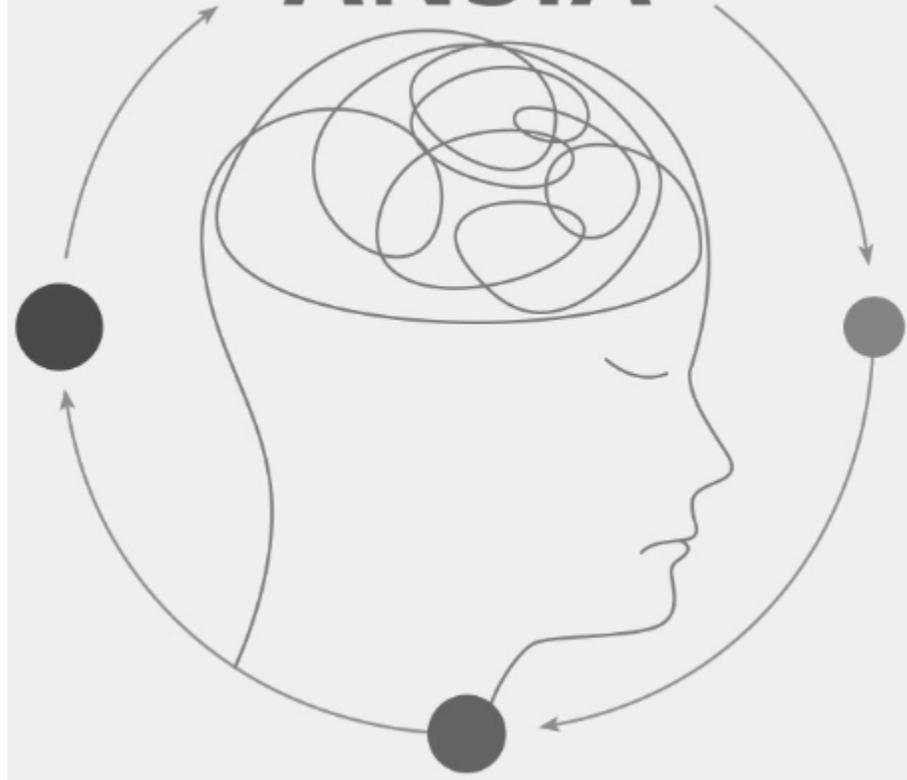
# Cos'è l'ansia?

- L'ansia è un'emozione tipicamente umana;
- «Sorella evoluta della paura»;
- Emozioni di allarme, si attivano di fronte ad una minaccia percepita;
- Il contenuto cognitivo è comune e riguarda un pericolo imminente;
- Condividono risposte somatiche simili: mettono l'organismo nelle condizioni migliori per opporsi al pericolo che percepisce, dunque combattere o fuggire.





# ANSIA



## Sintomi comportamentali

Aggressività, rabbia,  
autolesionismo.

Iperattività o impulsività.  
Comportamenti di ricerca  
sensoriale.

Aumento di comportamenti  
ripetitivi o vocalizzazioni.

Isolamento o rifiuto di partecipare  
ad attività.

## Sintomi fisici

Sudorazione, respiro accelerato,  
aumento della frequenza  
cardiaca. Problemi  
gastrointestinali. Difficoltà a  
dormire.

## Sintomi psicologici

Labilità emotiva (es. cambiamenti improvvisi o rapidi  
dell'umore). Risposte emotive non proporzionate alla  
situazione. Difficoltà a concentrarsi a prestare attenzione.

## Quali sono i segnali frequenti in autismo?

*Intrecci di emozioni: Autismo e Ansia*

14.01.2025

1222-2022  
800  
ANNI



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI PADOVA

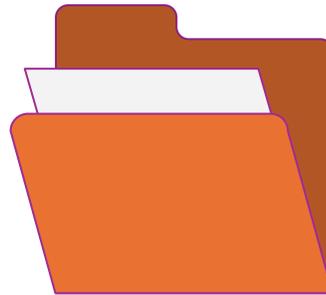


CENTRO PER LA DIDATTICA  
E GLI APPRENDIMENTI

# Perché è importante parlare di ansia in autismo?



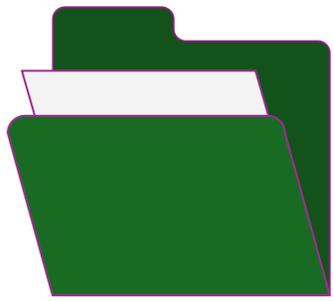
Livelli elevati di ansia



Confronto con altre  
condizioni



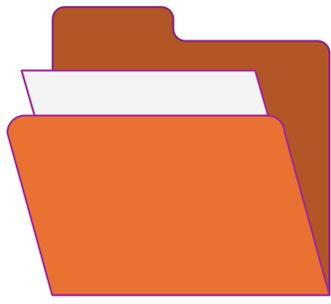
Ricerca in crescita



## Ansia elevata: alcune stime



- Bambini, ragazzi e adulti con diagnosi di autismo sperimentano livelli di ansia significativamente elevati (Adams & Emerson, 2021), almeno il doppio superiori rispetto alla popolazione generale.
- Studi riportano che il 40% di bambini e ragazzi con autismo soddisfa i criteri per almeno un disturbo d'ansia secondo il DSM (van Steensel et al., 2011).
- Un ulteriore 30–40% presenta livelli di ansia subclinici che influenzano la vita quotidiana e contribuiscono marcatamente a difficoltà nel funzionamento adattivo (Strang et al., 2012; Vasa et al., 2013).

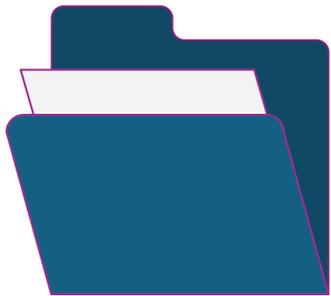


## Confronto con altre condizioni



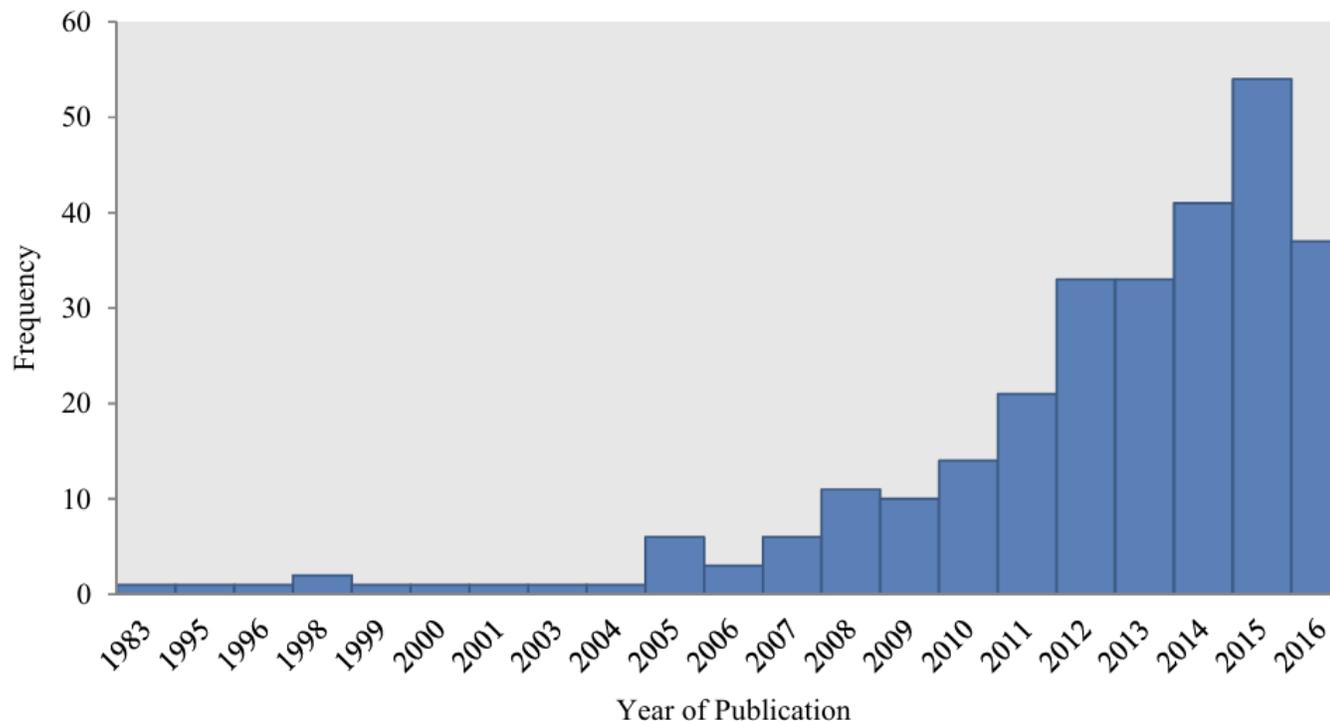
- La letteratura evidenzia livelli di ansia più alti in autismo rispetto a:
  - Bambini, ragazzi e adulti nella popolazione generale;
  - Bambini e ragazzi con problemi esternalizzanti e del comportamento;
  - Individui con altri disturbi del neurosviluppo.
- Queste differenze aumentano con l'età (van Steensel e Heeman, 2017): l'adolescenza e la transizione verso l'età adulta rappresentano periodi di particolare vulnerabilità che aumentano il rischio di sviluppare disturbi emotivi.

(Adams & Emerson, 2021)



## Ricerca in crescita

- La consapevolezza della prevalenza elevata di ansia in autismo ha portato a un aumento della ricerca in questo ambito di dieci volte negli ultimi decenni (Vasa et al., 2018).



# Ansia e autismo: qualche informazione



- L'ansia è tra le prime ragioni che spingono le persone autistiche e le loro famiglie alla richiesta di consultazione psicologica (Skokauskas & Gallagher, 2012);
- Può essere riscontrata in autismo indipendentemente dal livello di funzionamento cognitivo, ma il tipo di ansia può essere influenzato dalle capacità cognitive dell'individuo (van Steensel et al.; White et al., 2009).
- Disturbi ansiosi frequentemente diagnosticati (Steensel, Bogels, & Perrin, 2011):
  - Ansia sociale;
  - Fobie specifiche;
  - Disturbo Ossessivo Compulsivo.

# Autismo & Ansia sociale

- Tassi di prevalenza che possono raggiungere fino al 49% (Briot et al., 2020) vs il 13% circa per la popolazione generale (Beesdo et al., 2007);
- Le caratteristiche dell'ansia sociale comprendono (APA 2013; OMS, 1992):
  - Intensa ansia per le situazioni sociali a causa della paura di essere giudicati/umiliati dagli altri;
  - Paura di avere prestazioni imbarazzanti di fronte agli altri.
- Ansia sociale «atipica» potrebbe essere manifestata da un'ampia percentuale di individui con autismo, con la presenza di paura e disagio in situazioni sociali senza preoccupazioni per il giudizio negativo dell'altro (Kerns et al., 2016; Rosen & Lerner, 2018).
- Preoccupazioni per le fonti interne di minaccia (es., commettere un errore in situazioni sociali e autoidentificarlo; Kujawa et al., 2016), piuttosto che per le fonti esterne di minaccia (es., giudizio negativo da parte di altri) (Rosen & Lerner, 2018).



# Autismo & intolleranza all'incertezza



- Intolleranza all'Incertezza: tendenza a reagire negativamente a situazioni ed eventi imprevisi o imprevedibili (Buhr & Dugas, 2006).
- Intolleranza all'Incertezza elevata negli individui nello spettro e strettamente associata con alcune caratteristiche dell'autismo (incluse le sensibilità sensoriali) e l'ansia nei bambini, giovani e adulti (Boulter et al., 2014; Maisel et al., 2016; Neil et al., 2016; Hwang et al., 2019).
- Impatto diffuso dell'intolleranza all'incertezza su qualità della vita, sulle attività del bambino al di fuori della casa e sulla vita familiare (Adams et al., 2019).



## Sovrapposizioni tra autismo e ansia

Evitamento del contatto oculare; difficoltà di interagire con persone non conosciute; difficoltà ad iniziare conversazioni; ritiro sociale; evitamento di situazioni sociali; difficoltà di fronte a cambiamenti inaspettati; pensiero ripetitivo; compulsioni; difficoltà a tollerare l'incertezza.

### È ansia o autismo?

- Variazione rispetto al quadro di partenza o al funzionamento abituale;
- I sintomi peggiorano in risposta a fattori ambientali (es. ritorno a scuola o risposta a una situazione specifica);
- Non è un sintomo centrale dell'autismo;
- Paure specifiche;
- I sintomi rispondono ai trattamenti per l'ansia.

(Walter, 2020)

I disturbi d'ansia sono annoverati tra i primi 10 fattori che contribuiscono al carico globale di malattia tra i giovani (Kyu et al., 2016), con un impatto negativo sulla salute fisica (Gurmanen Levy et al. 2007), lo sviluppo sociale (de Lijster et al. 2018), e la riuscita accademica (Woodward & Fergusson, 2001).



## Cosa sappiamo del loro impatto in autismo?

### Qualità vita

L'ansia è un predittore più forte della qualità della vita rispetto alle caratteristiche dell'autismo (Adams et al., 2020).

### Attività quotidiana

Concentrazione  
Apprendimento  
Comportamento  
Capacità di rendere al meglio (Simpson et al., 2020)

### Contesti

**Domestico:** associato ad alto arousal (battito cardiaco accelerato, mani sudate)  
**Comunità:** associato all'intolleranza all'incertezza

### Ansia del genitore

Importanza di considerare l'ansia genitoriale, che risulta essere più elevata in autismo (Schnabel et al., 2020)  
Poche ricerche in proposito

# Cosa fare se evidenzio significativo sintomi di ansia?

## Monitorare i sintomi:

- Quando e dove si presentano?
- Ci sono fattori scatenanti (trigger)?
- Osservazioni/sintomi specifici
- C'è auto-consapevolezza?

## Confronto con altri caregiver:

- Altro genitore
- Insegnanti
- Terapisti
- Operatori sanitari

## Parlare con il medico/neuropsichiatra/psichiatra/psicologo:

- Informare riguardo alle preoccupazioni prima dell'appuntamento
- Chiedere un incontro
- Potrebbe essere richiesto di compilare questionari o raccomandata una valutazione aggiuntiva.

# Trattamenti utili...

## **Terapia cognitivo-comportamentale (CBT) focalizzata sull'ansia** (Butler et al., 2006; Chorpita, 2007)

La CBT è basata su prove scientifiche e mira a ridurre i sintomi d'ansia insegnando a:

- Riconoscere i sintomi fisici, cognitivi e comportamentali dell'ansia;
- Identificare i fattori scatenanti specifici;
- Utilizzare una combinazione di strumenti fisici, cognitivi e comportamentali per gestire l'ansia.

La CBT è erogata da psicoterapeuti in sessioni individuali, ma possono esserci anche percorsi di gruppo.

### Ottimizzare **altri interventi**:

ABA (Analisi del comportamento applicata)

Terapie occupazionali

Interventi educativi

Trattamenti **farmacologici** possono essere parte di un piano di trattamento per l'ansia.

# Come supportare?

## Strategie utili:

- Dare un nome all'emozione che osserviamo
- Essere empatici
- Modellare comportamenti l'uso di strategie di coping
- Cercare di prevenire i comportamenti di evitamento
- Ricordare all'individuo di usare le proprie strategie di coping
- Rinforzare i comportamenti non ansiosi e l'uso delle abilità di coping

## Strategie che non sono generalmente utili includono:

- Fornire eccessive rassicurazioni
- Essere troppo direttivi e/o impazienti
- Permettere o incoraggiare l'evitamento

Walter, 2020

## Può essere utile:

- Routine organizzata e prevedibile
- Preparare ai cambiamenti
- Ridurre l'incertezza fornendo informazioni accurate
- Usare supporti visivi (termometro emozioni)
- Insegnare strategie di rilassamento (respirazione profonda)ù
- Insegnare il dialogo interiore

# L'ansia scolastica nell'autismo: Sfide della vita quotidiana

Rachele Lievore, PhD  
Ricercatrice post-doc

---

*Intrecci di emozioni: Autismo e Ansia*  
14.01.2025

1222-2022  
800  
ANNI



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI PADOVA



CENTRO PER LA INNOVATIVA  
E GLI APPRENDIMENTI

# L'ansia scolastica: definizione

L'ansia scolastica (o ansia da prestazione scolastica) è caratterizzata dalla paura, irrazionale e non controllabile, di **prendere brutti voti** e di **fare brutta figura a scuola**.



Paura di «non riuscire», di essere incapace o di non avere le abilità necessarie

Paura di una valutazione negativa da parte dell'insegnante

Paura di essere giudicati negativamente dai compagni

Paura del confronto con i compagni

Paura di deludere i genitori

# Quali sono le caratteristiche dell'ansia scolastica?

Pensieri intrusivi

«Le mie risposte sono tutte sbagliate!  
Prenderò sicuramente un **brutto voto**»

Sintomi somatici

«Sto tremando e sudando.  
I miei compagni **lo noteranno!**»

Evitamento

«Oggi fingo di avere mal di pancia per saltare la verifica»

Preoccupazioni sociali

«Mi preoccupa che **solo io**  
andrò male e tutti i miei  
amici prenderanno voti alti»

«Se la verifica andrà male, i  
miei insegnanti penseranno  
che sono un **incapace**»

## Vediamo alcuni esempi «concreti»:

- **Perdita di interesse** verso materie che prima piacevano;
- Ripetuta **ricerca di approvazione** dell'insegnante;
- Difficoltà a parlare **di fronte alla classe**;
- Difficoltà a entrare in classe la mattina e ritardi nell'ingresso a scuola;
- Difficoltà di **concentrazione** a causa di preoccupazioni persistenti;
- Irritabilità e/o aggressività;
- **Intolleranza alla frustrazione**;
- Tendenza a **evitare** il compito (es: inventare scuse per non farlo);
- Difficoltà a **terminare** i compiti assegnati.

# La relazione tra ansia e prestazione scolastica

Molte ricerche hanno dimostrato che livelli elevati di ansia hanno effetti dannosi sulle **prestazioni** in compiti cognitivi e accademici.

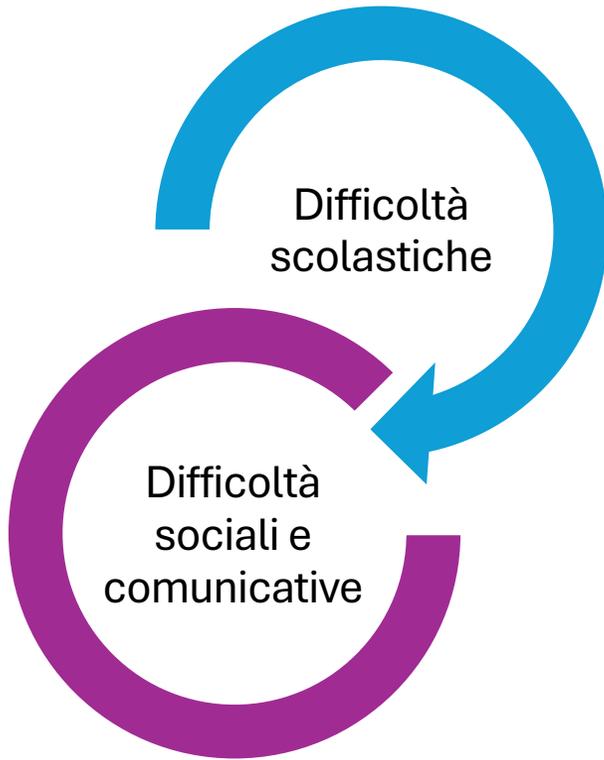


# Quali sono i *trigger* per l'ansia scolastica nell'autismo?



**La scuola è il contesto sociale per eccellenza e l'apprendimento è un processo sociale**

- Difficoltà di interpretazione dei segnali sociali e/o delle emozioni degli altri
  - Difficoltà ad esprimere i propri bisogni



## Quali sono i *trigger* per l'ansia scolastica nell'autismo?

Esperienze sensoriali forti (es: suono della campanella, banchi che si muovono, compagni che parlano tutti assieme)



Alcuni ragazzi potrebbero diventare riluttanti ad andare a scuola se manca loro un **senso di appartenenza** e la sensazione che la scuola sia anche la loro scuola.

Necessità di creare un ambiente scolastico sicuro per tutti:

- Evitare suoni acuti, spazi dedicati;
- Strutturazione dello spazio e del materiale;
- Strutturazione del tempo (es: agenda);
- Educazione sull'autismo a insegnanti e studenti.

## Quali sono i *trigger* per l'ansia scolastica nell'autismo?

- Imposizioni sociali (es: lavori di gruppo).
  - Tempi non strutturati (es: ricreazione).
- Regole sociali poco chiare e/o violate (es: alzare la mano).

Le situazioni sociali poco strutturate, come lavori di gruppo o momenti di ricreazione, possono generare ansia a causa della necessità di **abilità comunicative avanzate**, del **sovraccarico mentale** nel decifrare il comportamento altrui e della difficoltà nel gestire l'**ambiguità** o la **violazione delle regole**.



# Quali sono i *trigger* per l'ansia scolastica nell'autismo?

- Indicazioni poco chiare;
- Richieste eccessive e/o poco tempo;
- Attese prolungate.



Interruzione della *routine*  
prestabilita

- ✓ Cambio dell'insegnante o dell'aula
- ✓ Modifiche al programma scolastico
- ✓ Ritardi o anticipi negli orari abituali
- ✓ Cambiamento dei materiali o strumenti
- ✓ Assenza di una persona familiare
- ✓ Modifica nel percorso abituale
- ✓ Pause o ricreazioni interrotte o accorciate

# Quali sono i *trigger* per l'ansia scolastica nell'autismo?

- **Perfezionismo**

Standard troppo alti, paura di sbagliare, senso di frustrazione, tendenza alla rigidità

- **Poca consapevolezza dei propri limiti**

Una persona autistica potrebbe non riconoscere quando un compito è troppo complesso o quando ha bisogno di aiuto, spingendosi oltre le proprie capacità e accumulando stress.



# Quali sono i *trigger* per l'ansia scolastica nell'autismo?

## Poca consapevolezza dei propri punti di forza

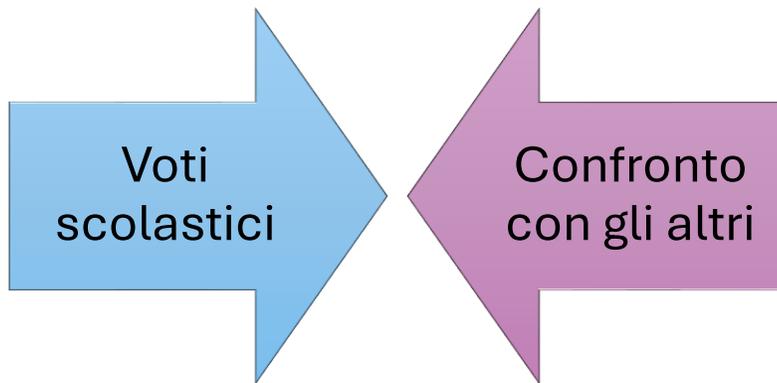
**Bassa autostima:** Non riconoscere le proprie abilità può portare le persone autistiche a sentirsi inadeguati, anche quando eccellono in determinate aree.

**Dipendenza dagli altri:** La mancanza di consapevolezza delle proprie capacità potrebbe portarli a fare troppo affidamento sugli altri, aumentando l'ansia in situazioni in cui sono soli o devono prendere decisioni autonomamente.



## L'autostima nell'autismo

L'**autostima** definisce quanto valore gli individui generalmente attribuiscono a sé stessi, e un'alta autostima riflette una valutazione favorevole e il riconoscimento di sé come persona di valore (Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003; Harter, 1990; Rosenberg, 1979);



Alcuni studi hanno suggerito che l'autostima è il primo aspetto ad essere influenzato dopo **ripetuti fallimenti scolastici**, e ciò può avere impatto sulla **motivazione** per l'apprendimento futuro (Rosalina & Nasrullah, 2020).

# Impotenza appresa nell'autismo

## Atteggiamento:

- rinunciatario
- poco propenso a cercare di modificare il corso degli eventi
- accetta tutto ciò che gli capita passivamente



- Conseguenza delle **ripetute esperienze di insuccesso** alle quali gli studenti autistici risultano più esposti dei pari:
  - Minor persistenza
  - Attribuzione dei **fallimenti** alla *mancanza di abilità*
  - Attribuzione dei **successi** a fattori *al di là del controllo personale*
  - Maggiori diminuzioni nell'aspettativa di successo dopo un fallimento

# Quali sono i *trigger* per l'ansia scolastica nell'autismo?

- **Sperimentare ingiustizie sociali:**  
Bullismo ed esclusione sociale.
- **Ricevere critiche dai compagni:**  
Possono generare insicurezza e paura del giudizio con ansia nell'esprimere la propria opinione in gruppo.



# Altri fattori che possono aumentare il rischio di ansia a scuola in studenti autistici?

## GENITORI

Dipendenza emotiva reciproca

Paura di lasciarlo/a andare

Paura di non riuscire a proteggerlo/a

## INSEGNANTI

Poca preparazione sull'autismo

Metodi poco efficaci di insegnamento

Difficoltà di gestione dei conflitti



# Autismo e ansia nel mondo del lavoro

- Difficoltà ad esprimersi a parole
- Sfide di gruppo (es: colleghi, datori)
- Ipersensibilità agli stimoli ambientali (es: luce negli uffici)
- Scarsa flessibilità e/o poca autonomia
- Necessità di iper-controllo → Allungamento dei tempi, stanchezza
- Gestione del tempo e dello spazio → Tendenza a non completare le attività, distrazione



Necessità di sensibilizzazione sul tema delle persone autistiche nel mondo del lavoro e rendere i contesti professionali più aperti alla *neurodiversità*

# STRATEGIE PSICOEDUCATIVE: STRUMENTI PER SUPPORTARE LA CRESCITA E GESTIRE L'ANSIA

Denise Angione

Psicologa e psicoterapeuta

---

*Intrecci di emozioni: Autismo e Ansia*  
14.01.2025

1222-2022  
800  
ANNI



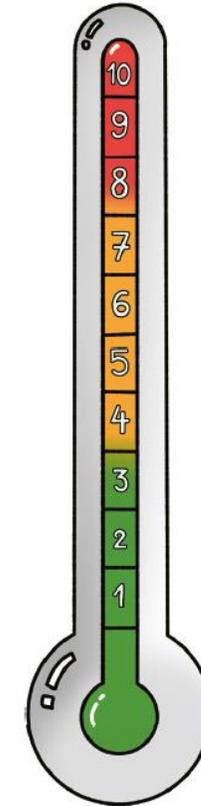
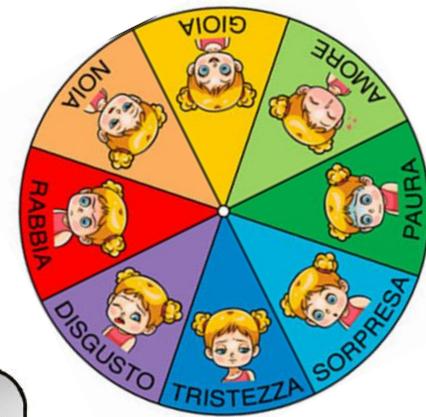
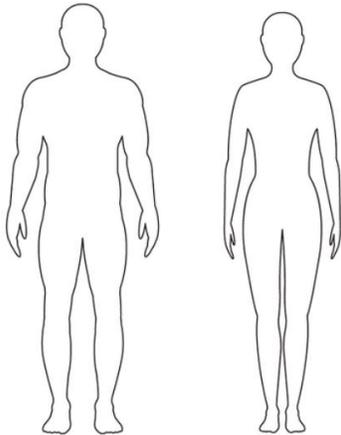
UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI PADOVA



CENTRO PER LA VALUTAZIONE  
E GLI APPRENDIMENTI

# RICONOSCIMENTO EMOTIVO

- Ruota delle emozioni
- Termometro delle emozioni
- Grafico
- Diario emotivo



*Intrecci di emozioni: Autismo e Ansia*  
14.01.2025

# STRATEGIE MOTORIE

- Saltelli
- Danze
- Cammino come...
- Percorsi
- Giochi a squadre
- Stretching



*Intrecci di emozioni: Autismo e Ansia*  
14.01.2025

# KIT DI SALVATAGGIO

CONTENUTO:

- Bolle di sapone
- Palline antistress
- Slime
- Pop it
- Peluches
- Girandola
- Giroscopio
- Spinner
- Fumetti
- Cuffie per la musica
- Mandala
- Passioni/interessi



Intrecci di emozioni: Autismo e Ansia  
14.01.2025

# AREE DI DECOMPRESSIONE E ANCORAGGIO



- Cuscini
- Tappeti
- Musica
- Luci soffuse
- Libri
- Profumi
- Colori
- Cartoni/video
- Immagini rilassanti

## Attività:

Contare oggetti  
Oggetto preferito  
Descrizione verbale o scritta di oggetti

# PREVEDIBILITÀ E ANTICIPAZIONE

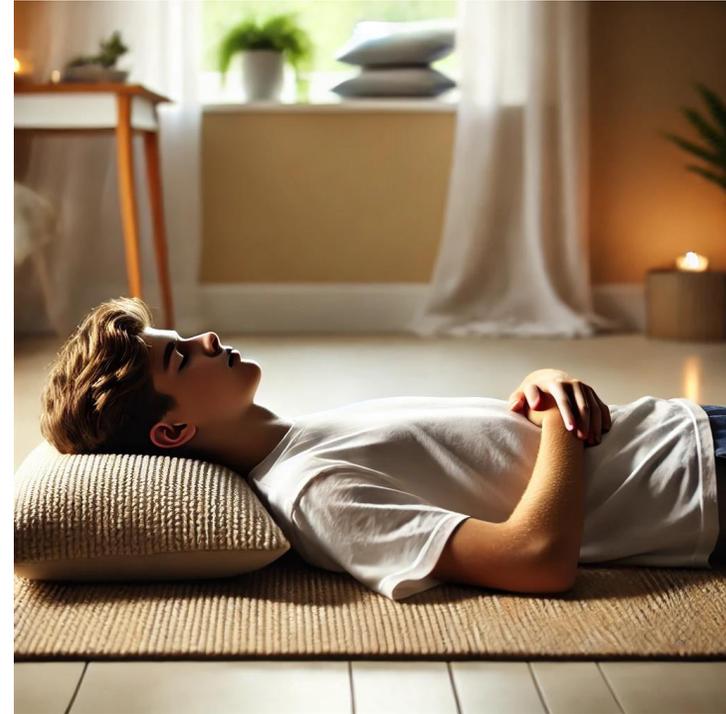
- Routine strutturate
- Calendari visivi
- Possibilità di anticipare eventuali cambiamenti della routine
- Timer, clessidre



Intrecci di emozioni: Autismo e Ansia  
14.01.2025

# TECNICHE DI RESPIRAZIONE E RILASSAMENTO

- Il profumo immaginario
- La *pancia a palloncino*
- La candela
- Contraggo e rilasso



# DIALOGHI INTERNI

- Cartellone della forza (*io valgo, sono forte, posso imparare*)
- La pesca (frasi motivazionali e pensieri positivi)
- Diario personale, monologo positivo

## TECNICHE DI VISUALIZZAZIONE

- Luogo preferito o immaginario
- La casa segreta



# MANUALE D'ISTRUZIONE

- Analizzare insieme alcune frasi «criptate» (*rompere il ghiaccio, chiudere il becco...*)
- Esplicitare alcune regole sociali implicite (*segreti*)
- Provare a simulare diversi scenari proponendo *copioni*



# E QUANDO INSORGE UNA CRISI?

Cerca di rimanere calmo  
(respirazione profonda, voce bassa e rassicurante)

Allontana stimoli forti, crea uno spazio sicuro

Offri supporto silenzioso (poche parole e frasi rassicuranti)

Evita il contatto fisico

Lascia del tempo alla persona prima di fare domande o elaborare l'accaduto

Non usare punizioni o minacce. Non mostrare frustrazione o rabbia.

Non costringere al dialogo. Non fare domande insistenti, non chiedere spiegazioni

Non sminuire la situazione, mostra rispetto e comprensione

Non invadere lo spazio personale, cerca di allontanare altre persone presenti

Non razionalizzare