

Pillole di Neurodivergenza

L'Inerzia



melissa luna ^{LE} Pozzo
PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA - ESPERTA EMDR

Definizione: enciclopedia Treccani 🤔

inerzia /i'nɛrtsja/ s. f. [dal lat. *inertia*, der. di *iners* -*ertis* "inerte"].

- **1.** [condizione di immobilità e abbandono fisico o spirituale;
- **2.** [spec. di membra, stato di perfetta quiete: *i. delle braccia*] ≈ immobilità, rigidità.
- **3.** (*fis.*) [tendenza della materia a non abbandonare il suo stato di quiete o di moto uniforme]



Inerzia 🦥

È la difficoltà a iniziare, fermare o cambiare attività



Inerzia nelle neurodivergenze 🧠

È causata da una disfunzione del
SISTEMA ESECUTIVO.



Le *funzioni esecutive* sono un insieme di processi cognitivi che ci permettono di pianificare, organizzare, controllare e regolare il nostro comportamento in modo adattivo e finalizzato ad un obiettivo.



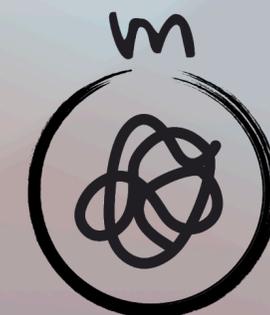
Nella vita quotidiana ☀️

- **Difficoltà ad avviare un compito**
- **Difficoltà a cambiare attività (persistenza)**
- **Difficoltà a fermarsi una volta avviati**
- **Sensazione di essere "intrappolati" in uno stato mentale o fisico**
- **Avvio solo in presenza di un supporto esterno**

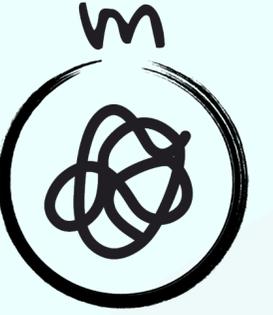


Manifestazioni più frequenti

- 👉 *Passaggio da un'attività all'altra (es: studio ➡ cucino)*
- 👉 *Passaggio da un compito mentale a uno pratico (penso ➡ faccio)*
- 👉 *Passaggio da uno stato interno all'altro (es: sonno ➡ veglia)*



Effetti 🙄



- forte disagio
- frustrazione
- sensi di colpa
- autovalutazione



- resistenza alle attività
 - conflitti
 - bassa autostima
 - inizio/ripresa difficili

Esempi di inerzia 🧐

- *Restare seduti sul letto per ore senza riuscire ad alzarsi*
- *Non riuscire a iniziare a lavarsi i denti, anche se lo si vuole fare*
- *Continuare a guardare una serie TV anche se si sa che è ora di dormire*
- *Ritardare l'invio di un messaggio importante, pur avendo già scritto il testo*
- *Non riuscire a iniziare a mangiare nonostante la fame*
- *Restare bloccati davanti al computer senza riuscire ad aprire un file*
- *Non cambiare attività anche se c'è un appuntamento imminente*
- *Non riuscire a rispondere a una domanda anche se si conosce la risposta*



Strategie 😎

Ridurre le transizioni tra
attività

Accettare tempi più lunghi o
sequenze “non convenzionali”

Programmare
attività importanti al
mattino

Riconoscere i
segnali di blocco



Strategie

1. Riduzione della Frizione Iniziale

- Tecnica dei 2 minuti: Inizia con un compito che puoi svolgere in meno di due minuti. Questo aiuta a “rompere il ghiaccio”.
- Preparazione dell’ambiente: Riduci stimoli distraenti e tieni gli oggetti necessari a portata di mano.
- Automatizzazione: Prepara abitudini e routine predefinite per ridurre la necessità di scelta.



Strategie 📦

2. Regolazione della Motivazione e del Sistema Dopaminergico

- Ricompense frequenti: Programma piccole ricompense dopo ogni passo completato.
 - Gamificazione: Usa app o tecniche che trasformano i compiti in “giochi”, aumentando il coinvolgimento.



Strategie

3. Tecniche Cognitive e di Auto-dialogo

- *Chunking*: Scomponi le attività in micro-compiti. Ad esempio: "Aprire il file", "Scrivere il titolo", ecc.
- *Reframing*: Trasforma il pensiero da "Devo fare X" a "Scelgo di fare X per ottenere Y".
 - Dialogo interno gentile: Evita l'autocritica. Usa affermazioni come: "Anche se è difficile, posso fare un piccolo passo."



Strategie

4. Supporti Esterni e Ambientali

- *Body doubling*: Lavorare in presenza di un'altra persona (anche online) per aumentare la responsabilità e la concentrazione.
- Promemoria e pianificazione visiva: Usa strumenti visivi (planner, timer, to-do list a colori).



Strategie

5. Regolazione Emotiva e Sensoriale:

- *Stimming* e strategie sensoriali: Per autismo, l'uso di stimoli sensoriali rassicuranti può aiutare a regolare l'arousal.
- Tecniche di *grounding* o *mindfulness*: Favoriscono la presenza mentale e riducono l'ansia da prestazione.



Strategie 🥰

6. Accettazione e Adattamento:

- Accettare i propri ritmi: Invece di forzarsi a seguire modelli neurotipici, riconoscere che si funziona in modo diverso è un passo importante.
- Riconoscere i *trigger*: Identifica le situazioni che generano blocchi e lavora con un terapeuta per affrontarle.



“L’inerzia non è pigrizia, ma una difficoltà neurologica nel passaggio da uno stato all’altro”.



Grazie di cuore per aver letto il mio vademecum sulle Neurodivergenze 🧠!

Spero possa esserti utili, ispirarti e accompagnarti nel tuo percorso personale ✨

Lo condivido con la formula dell'OFFERTA LIBERA e CONSAPEVOLE:
significa che ognuno è libero di riconoscere un valore al lavoro ricevuto,
scegliendo in autonomia se fare un'offerta e in quale misura — secondo il proprio sentire e
le proprie possibilità ❤️

Ogni gesto è prezioso e profondamente apprezzato
Grazie per esserci! 🙏

Melissa Luna Pozzo

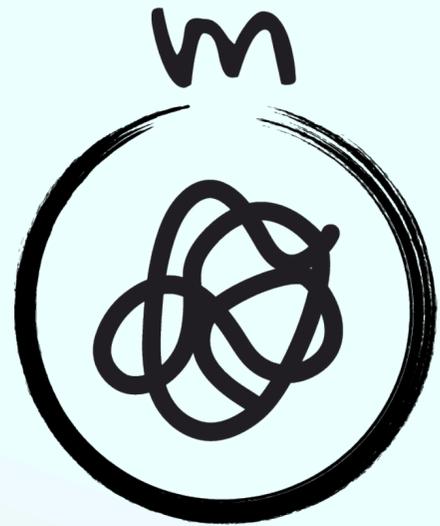
IBAN:
IT28S0503401736000000003263



Potrete trovare altro materiale e altre iniziative sul mio sito:

www.melissalunapozzo.it





Melissa Luna ^{TST} Pozzo

PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA - ESPERTA EMDR

"Tutti i diritti riservati. Questo vademecum è un'opera protetta.

Ne è vietata la riproduzione, diffusione o distribuzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo, senza autorizzazione scritta dell'autore."