

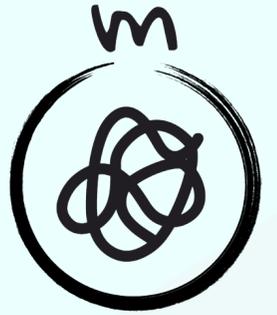
Pillole di Neurodivergenza

L'iper-focus



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

Cos'è l'iper-focus 🙄 ?

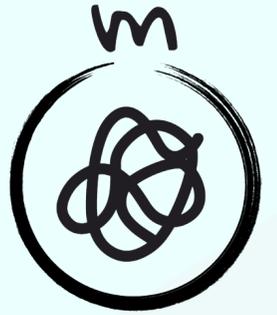


E' uno stato di attenzione intensa, prolungata e altamente concentrata su un'attività specifica.

Può portare a ignorare stimoli esterni come fame, tempo o persone.

È una "modalità flusso" estrema, spontanea e spesso difficile da interrompere.

L'iper-focus è...

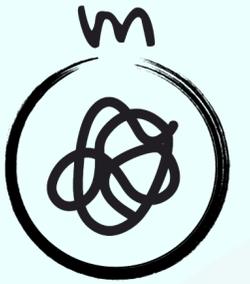


Spesso involontario,
guidato da stimoli interni
o esterni ad alta salienza

Associato a disregolazioni
dopaminergiche

(Barkley, 1997; Volkow et al., 2009)

Pro e Contro dell'Iper-focus ⚡



Vantaggi:

- Alta produttività e creatività
- Approfondimento eccezionale in campi specifici (specializzazione)
- Creatività e innovazione, nuove connessioni, soluzioni originali e approcci fuori dagli schemi

Svantaggi:

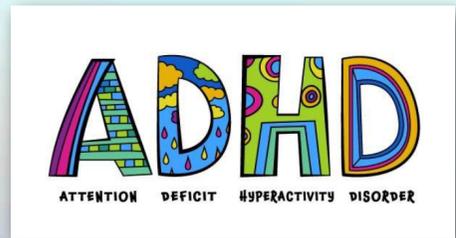
- Difficoltà a passare ad altri compiti
- Rischio di esaurimento cognitivo o trascurare bisogni fisici/sociali
- Disregolazione, disfunzione esecutiva

In quali neurodivergenze si manifesta ?

Si riscontra prevalentemente in:



Autismo (Disturbo dello Spettro Autistico) e Sindrome di Asperger



ADHD (Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività)



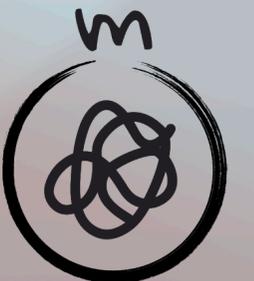
Plusdotazione (Alto potenziale cognitivo)

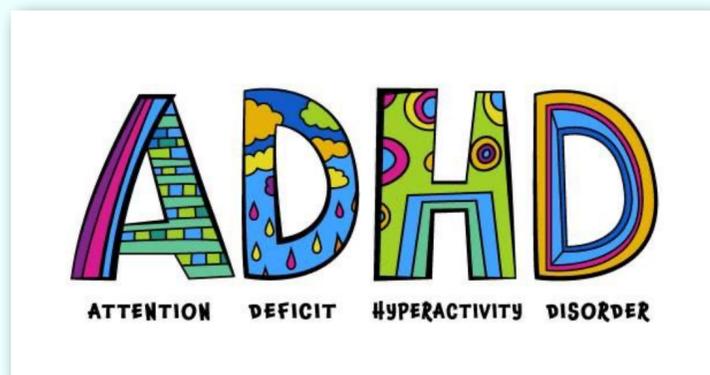




AUTISMO e ASPERGER

Nell'autismo, può essere legato a interessi speciali molto intensi.





ADHD

Contrariamente ai pregiudizi, le persone ADHD possono concentrarsi intensamente, ma solo su ciò che le interessa profondamente.





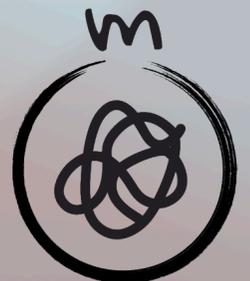
PLUSDOTAZIONE

L'iper-focus può portare a risultati avanzati per età: saggi, invenzioni, creazioni complesse, capacità di apprendimento autonomo.



L'iper-focus nelle diverse Neurodivergenze

Caratteristica	Autismo	ADHD	Plusdotazione
<u>Tipo di interesse</u>	Spesso su interessi speciali molto specifici e ripetitivi	Su attività altamente stimolanti o gratificanti	Su argomenti percepiti come intellettualmente stimolanti
<u>Durata del focus</u>	Prolungata, difficile da interrompere	Alterna: iperfocus in fasi, ma anche facile distrazione in altre	Estesa, sostenuta da curiosità e motivazione intrinseca
<u>Flessibilità cognitiva</u>	Spesso rigida, difficile cambiare attività	Impulsiva: difficile iniziare/stoppare in modo regolato	Variabile: può alternare iperfocus con capacità di passaggio rapido
<u>Risposta a interruzioni esterne</u>	Può generare stress o frustrazione	Reazioni impulsive o irrequiete	Spesso irritazione o resistenza, ma può adattarsi con mediazione
<u>Coinvolgimento emotivo</u>	Legame emotivo profondo con l'interesse, spesso parte dell'identità	Alto coinvolgimento ma instabile, può cambiare rapidamente	Molta passione, spesso accompagnata da perfezionismo
<u>Funzione dell'iperfocus</u>	Autoregolazione, sicurezza, piacere, ordine	Ricerca di dopamina, stimolazione, evitare noia	Crescita personale, soddisfazione cognitiva, senso di scopo





Come Gestirlo o Valorizzarlo

- Strategie di gestione: timer, pause programmate, promemoria esterni
- Supporto educativo/lavorativo: assegnare compiti in linea con gli interessi
- Valorizzare l'iper-focus come risorsa, non solo come "sintomo"
- Serve comprensione e flessibilità da parte di scuola, famiglia e ambiente lavorativo



Tanti si chiedono: ... anche a me a volte capita di concentrarmi tantissimo su qualcosa, di esserne completamente assorbito, di non accorgermi del passare del tempo quando sono immerso in quell'attività... qual'è allora la differenza?

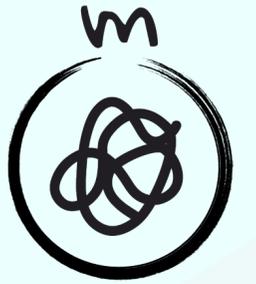
Quello che stai sperimentando, in psicologia è chiamato uno stato di



FLOW...

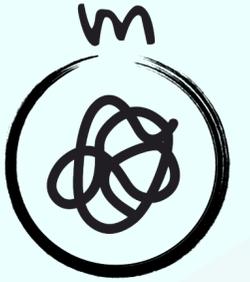


Cos'è il Flow 🌊?



Il concetto è stato introdotto dallo psicologo Mihály Csíkszentmihályi e si verifica quando le sfide dell'attività sono ben bilanciate rispetto alle competenze della persona: né troppo difficili da causare ansia, né troppo facili da generare noia...

... il FLOW è uno stato mentale di completa immersione e coinvolgimento in un'attività, in cui la persona perde la percezione del tempo e di sé, sentendosi pienamente concentrata e soddisfatta.

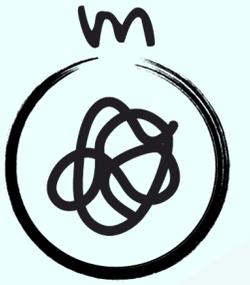


Caratteristiche principali del Flow

- Elevata concentrazione e focalizzazione sul compito
- Perdita della consapevolezza di sé
- Alterata percezione del tempo (che sembra "volare")
- Sensazione di controllo sull'attività
- Coinvolgimento intrinseco e gratificante

➔ Il flow è spesso associato a esperienze ottimali in ambiti come lo sport, l'arte, il lavoro creativo o lo studio.





... e allora ... qual'è la differenza?



Iper-focus & Flow

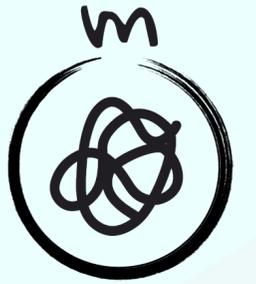


Entrambi sono
stati di attenzione
profonda

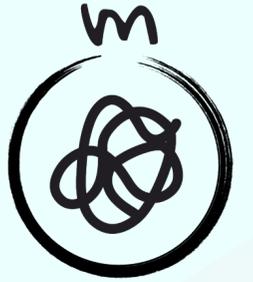
MA

hanno origini,
meccanismi e
impatti differenti

Meccanismi neuropsicologici a confronto



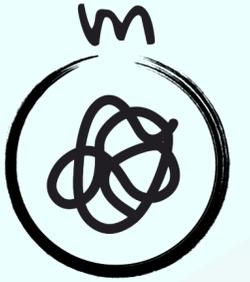
Aspetto	Flow	Iper-focus
<u>Area cerebrale dominante</u>	Corteccia prefrontale ridotta (transient hypofrontality), attivazione striatale	Iperattività in aree dopaminergiche subcorticali
<u>Controllo esecutivo</u>	Alto, regolato e flessibile	Basso, con rigidità attentiva
<u>Dopamina</u>	Livelli bilanciati, motivazione intrinseca	Eccessiva o disregolata, ricerca compulsiva
<u>Attivazione emotiva</u>	Piacevole, energizzante	Intensa, a volte ansiogena o dissociativa



In sintesi...

Caratteristica	Flow	Iperfocus
<u>Volontarietà</u>	Sì (indotto da condizioni specifiche)	No (attivazione spontanea/incontrollata)
<u>Durata</u>	Variabile, autoregolata	Prolungata, difficilmente interrotta
<u>Consapevolezza</u>	Parziale, focalizzata	Ridotta o assente
<u>Fatica post-attività</u>	Minima	Elevata, spesso seguito da <i>burn-out</i>
<u>Contesto</u>	Sfida/abilità equilibrate	Stimoli percepiti come ipersignificativi

Esempi



FLOW:

atleta in performance

ricercatore immerso in analisi

artista che lavora su un'opera

IPER-FOCUS:

persona ADHD che dimentica di mangiare perché assorbita in una lettura

ragazzo autistico che rielabora lo stesso stimolo per ore

ragazza plusdotata scopre un concetto scientifico nuovo e passa ore a cercare tutto quello che può, dimenticando perfino di dormire

Oltre l'etichetta: una risorsa da comprendere

- L'iper-focus non è un errore del cervello, ma una diversa modalità di attenzione.
- Può manifestarsi in ADHD, autismo e plusdotazione, con caratteristiche e funzioni differenti.
- Comprendere i contesti e i bisogni legati all'iper-focus è essenziale per evitare etichette riduttive.
- Educare con consapevolezza significa accogliere anche l'intensità: come risorsa, non solo come sfida.



Osservare l'iper-focus con occhi nuovi
è il primo passo per liberarne il
potenziale.



Bibliografia

1. Csíkszentmihályi, M. (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience
2. Barkley, R. A. (1997). ADHD and the Nature of Self-Control
3. Volkow, N. D., et al. (2009). "Evaluation of dopamine transporter density in ADHD". Journal of Psychiatry
4. Ashinoff, B. K., Abu-Akel, A. (2021). "Hyperfocus: The Forgotten Frontier of Attention". Psychological Research
5. Kaufman, S. B. (2013). Ungifted: Intelligence Redefined



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."