

Il ruolo protettivo della differenziazione emotiva rispetto allo sviluppo di depressione in adolescenza

Testo tratto dal sito: [State of Mind](#)

" [...] In **adolescenza** la **capacità di differenziazione emotiva** risulta inferiore rispetto a quella di bambini di età minore o degli adulti ed è esattamente in questa fase di vita che la **depressione** ha un incremento significativo.

Il concetto di **differenziazione emotiva (Emotion Differentiation, ED)** si riferisce alla specificità della rappresentazione e dell'esperienza delle emozioni o, in altre parole, alla capacità di eseguire distinzioni fini e sfumate tra emozioni simili tra loro.

In letteratura è più volte emerso come una buona **capacità di differenziazione emotiva** risulti positivamente associata ad una regolazione emotiva e a un funzionamento psicosociale adattivi (Smidt & Suvak, 2015). Le emozioni sono infatti in grado di comunicare numerose informazioni all'individuo, quali, ad esempio, il suo stato motivazionale, il suo livello di **attivazione emotiva** (arousal), la **valenza dell'emozione** provata nonché la valutazione cognitiva della situazione che ha causato tale **emozione** (appraisal).

[..]

L'importanza della differenziazione emotiva in adolescenza

Uno studio di Starr e colleghi (2019) recentemente pubblicato su *Emotion* si concentra, in particolare, sulla **differenziazione delle emozioni negative** (Negative Emotion Differentiation, NED) in adolescenza. I ricercatori hanno evidenziato che gli adolescenti in grado di descrivere le proprie **emozioni negative** in modo preciso e ricco di sfumature hanno una minore probabilità di sviluppare sintomi depressivi a seguito di eventi di vita stressanti. Coloro che riportano scarse capacità rispetto alla **differenziazione delle proprie emozioni negative** tendono a descrivere le proprie **emozioni** in termini più generici ("Mi sento male" invece di "Sono triste", "Sono arrabbiato", "Sono annoiato") e per questo risultano meno in grado di beneficiare delle informazioni fornite dai propri **stati emotivi negativi**, rendendo più complessa una loro regolazione efficace.

In particolare, in adolescenza la **differenziazione delle emozioni negative** risulta inferiore rispetto a quella di bambini di età minore o degli adulti ed è esattamente in questa fase di vita che la **depressione** ha un incremento significativo. Ricerche precedenti hanno evidenziato un'associazione significativa tra **depressione** e scarse **capacità di differenziazione emotiva**, anche se non è stato ancora chiarito se una scarsa **differenziazione delle emozioni negative** predisponga all'insorgere di **sintomatologia depressiva** o se invece la **differenziazione delle emozioni negative** sia una conseguenza dell'instaurarsi di un quadro depressivo.

[.. Lo studio ..]

In conclusione

La **depressione in adolescenza** interrompe lo sviluppo sociale ed emotivo, fattore che può causare a sua volta conseguenze negative, quali problemi interpersonali, ridotta produttività, scarsa salute fisica e abuso di sostanze. Inoltre, le persone che sviluppano una **sintomatologia depressiva in adolescenza** risultano maggiormente a rischio di avere **episodi depressivi** ripetuti lungo il corso di vita.

La ricerca di Starr e colleghi (2019) ci informa sull'importanza di sviluppare trattamenti clinici per la **depressione in adolescenza** che includano anche un **rafforzamento delle abilità di differenziazione emotiva**, specialmente per quanto riguarda le **emozioni negative**.

Per l'articolo completo e i dettagli sullo studio di Starr clicca sul sito: [State of Mind](#)