

## **MINDFULNESS E AUTISMO: UNA PROPOSTA DI INTERVENTO PER ADOLESCENTI E GIOVANI ADULTI**

M. Arnò, V. De Carli, M. Collotta, G. Petrichella, M. Sommario, M.B. Toro, D. Tossini, S. Vicinanza

Un numero sempre crescente di studi riconosce la mindfulness come un valido intervento a supporto di pazienti con Disturbo dello Spettro Autistico (ASD) (Ridderinkhoff *et al.*, 2017), riducendo aspetti di disregolazione emotiva e comportamenti problema (Cachia *et al.*, 2015). Il presente studio pilota indaga gli effetti di un intervento di mindfulness in un gruppo di adolescenti/giovani adulti con ASD, fascia di età poco approfondita in letteratura.

### ***Metodo***

Sono stati coinvolti soggetti con ASD ad alto funzionamento e i loro operatori, reclutati presso la Onlus “Tutti giù per terra”. Sono stati svolti quattro incontri a cadenza settimanale, condotti da due istruttori mindfulness. Sono stati mostrati e svolti dai ragazzi alcuni esercizi base per permettere loro di familiarizzare con la pratica, chiedendo di provare a ripeterli anche nella quotidianità. Regolazione emotiva e frequenza dei comportamenti problema sono stati valutati tramite il questionario costruito ad-hoc “Level of Distress and Emotional Dysregulation Scale”, compilato dagli operatori all’inizio (T0) e al termine degli incontri (T1).

### ***Risultati preliminari***

Sono stati coinvolti 5 soggetti (100% maschi), di età compresa fra 19 e 26 anni (Età M=23; ds=2.9). Al T0, il 100% dei soggetti presentava comportamenti problema (difficoltà a controllare l’ansia in situazioni poco strutturate, eccessivo uso del cellulare). 3 soggetti su 5 mostravano comportamenti problema più volte al giorno e 2 soggetti su 5 più volte alla settimana, 2 soggetti su 5 presentavano problematiche di disregolazione emotiva-rabbia e 4 soggetti su 5 presentavano problematiche di disregolazione emotiva-ansia.

Doi: 10.3280/mdm1-2022oa16503

*Modelli della Mente* (ISSNe 2531-4556), 1/2022

67

### ***Conclusioni preliminari e prospettive future***

I risultati preliminari non mostrano variazioni degne di nota nella regolazione emotiva e nella frequenza dei comportamenti problema. Possibili prospettive future potranno prevedere: il confronto con il protocollo mindfulness adattato per l'ASD, la realizzazione di un maggior numero di incontri e il coinvolgimento dei genitori per favorire l'inserimento delle pratiche nella routine dei ragazzi. Un ampliamento del campione permetterà un miglior inquadramento dei risultati finora ottenuti.