



Training alla meditazione di consapevolezza per adulti e bambini affetti da deficit dell'attenzione

Autori: Lidia Zylowska, Deborah L. Ackerman, May H. Yang, Julie L. Futrell, Nancy L. Horton, T. Sigi Hale, Caroly Pataki, Susan L. Smalley - Università della California -Los Angeles - Università della California del Sud

Pubblicazione: <http://jad.sagepub.com> CILEA Bibliosan 30 Ottobre 2008

Tratto da: <http://jad.sagepub.com/cgi/content/abstract/11/6/737>

Obiettivo: ADHD è una condizione psichica che si manifesta in età infantile e che spesso persiste in età adulta. I farmaci stimolanti sono i principali trattamenti in uso oggi; tuttavia, spesso si tende ad associare altre tipologie di approccio. Negli ultimi anni, si è considerata l'ipnosi tra i trattamenti utili a migliorare l'attenzione, ridurre lo stress, e migliorare l'umore. Questo studio ha l'obiettivo di testare la fattibilità di realizzazione di un programma della durata di 8 settimane destinato ad adulti e adolescenti affetti da deficit di attenzione. **Metodo:** 24 adulti e 8 adolescenti affetti da ADHD inseriti in uno studio di fattibilità di un programma di 8 settimane di ipnosi. **Risultati:** La maggioranza dei partecipanti hanno completato il training riferendo un alto livello di soddisfazione. Sono stati riscontrati miglioramenti dei sintomi riconducibili all'ADHD pre e post training ,dei risultati dei test di performance utili a misurare il livello di attenzione e le inibizioni cognitive. Sono stati inoltre riscontrati miglioramenti degli stati di ansia e delle sindromi depressive. **Conclusioni:** il training alla meditazione di consapevolezza è un intervento fattibile in un sottogruppo di adulti e adolescenti affetti da ADHD e può migliorare il comportamento e i danni neurocognitivi. E' legittimato uno studio clinico controllato. (*J. of Att. Dis. 2008; 11(6) 737-746*)