

<https://www.ultimavoce.it/maladaptive-daydreaming-quando-sognare-ad-occhi-aperti-e-un-problema/>

Maladaptive Daydreaming: quando sognare ad occhi aperti è un problema

BY GIOVANNI MARIO CAPOLONGO 11 OTTOBRE 2020 POSTED IN IO ROBOT •

Capita a tutti di sognare ad occhi aperti durante un momento di noia. Se ciò accade con frequenza e per periodi tutt'altro che brevi potrebbe essere il principale indicatore di una condizione chiamata "Maladaptive Daydreaming".

Parlare da soli non è una rarità, molte persone dialogano tra sé e sé ed esplicitano i loro pensieri in questo modo. Meno comune invece è sognare ad occhi aperti e parlare come se si stesse vivendo in una scena di un film per diversi minuti o addirittura per ore. Questo è ciò che le persone con **Maladaptive Daydreaming (disturbo da fantasia compulsiva)** si trovano ad affrontare quotidianamente. Questa condizione fu scoperta nel 2003 dal professor Eli Somer dell'Università di Haifa. Da quel momento la comunità scientifica si è divisa nel ritenere questa condizione un disturbo mentale o meno. Di fatto nei manuali di psicologia e salute mentale questa condizione è assente.

Sintomi del disturbo da fantasia compulsiva

Uno dei principali sintomi è appunto la presenza nella giornata del soggetto di prolungati periodi dedicati a fantasticare. Questi episodi sono caratterizzati da sogni vividi e dettagliati. Il soggetto utilizza anche una mimica facciale e corporea con una possibile ripetizione di determinate azioni, come dondolarsi oppure camminare avanti e indietro. Inoltre le persone con questa condizione sviluppano una dipendenza da questi stati di sogno ad occhi aperti, come una vera e propria droga. Diversamente da quanto si crede i sintomi non sono particolarmente invalidanti, dipende appunto dall'intensità con cui la condizione si presenta. I soggetti potrebbero trovare **difficoltà nel portare a termine azioni prefissate a livello prospettico oppure a socializzare**. Molto comune invece è la presenza nei soggetti di una spiccata creatività ed interesse per libri, musica e film.

Le comunità online dedicate al disturbo da fantasia compulsiva

La comunità scientifica trova difficoltà nel trovare una voce comune riguardo questa condizione. Negli ultimi anni, però, sono nati diversi forum online, soprattutto italiani, dedicati a quest'argomento. In queste comunità online (come [Maladaptive Daydreaming Italia](#)) si condividono esperienze e ci si tiene in contatto formando una rete stretta tra utenti e realtà. Molti utenti si scambiano consigli per restare lontani dagli stati di fantasia compulsiva. Gli utenti di fatto si incitano a **stare lontani da momenti di noia o di tristezza** ma soprattutto a socializzare. Questi sembrano i principali metodi per non farsi trasportare dai sogni vividi del disturbo e per prendere in mano la propria vita. Mentre si aspettano risposte dalla comunità scientifica riguardo questo disturbo, uno studio sulla [salute mentale nel periodo Covid](#) preoccupa gli esperti.

Capolongo Giovanni Mario

Condividi:

[Facebook](#) [Twitter](#) [Telegram](#) [WhatsApp](#)


I migliori film sulla psiche umana, il comportamento e i disturbi mentali

12 Maggio 2020
In "Orizzonti"



Il perchè dei dieci sogni più ricorrenti

30 Luglio 2016
In "Categorie"



George Devereux: la schizofrenia come psicosi etnica occidentale

27 Dicembre 2019
In "Orizzonti"

TAGGED MALADAPTIVE DAYDREAMING, SALUTE MENTALE, SOGNARE



Pubblicato da Giovanni Mario Capolongo

[Mostra tutti gli articoli di Giovanni Mario Capolongo](#)

PREV



Torturati con Baby Shark: tre ex guardie carcerarie sotto accusa

Lascia un commento

Il tuo indirizzo email non sarà pubblicato. I campi obbligatori sono contrassegnati *

Commento

Nome *

Email *

Sito web

Do il mio consenso affinché un cookie salvi i miei dati (nome, email, sito web) per il prossimo commento.

 I'm not a robot
 
 Avvertimi via email in caso di risposte al mio commento.

 Avvertimi via email alla pubblicazione di un nuovo articolo.

PUBBLICA IL COMMENTO