

Disregolazione emotiva

Di Sabina Moro

Come affrontare la difficoltà a gestire, modulare e rispondere in modo equilibrato alle proprie emozioni



“L’unica cosa da imparare in ogni occasione è non danneggiare le cose con un atto impulsivo. Tutto il resto può aspettare.”

La disregolazione emotiva è la difficoltà a gestire, modulare e rispondere in modo equilibrato alle proprie emozioni. Non significa “avere troppe emozioni”, ma avere difficoltà nel riconoscerle, comprenderle e controllarle.

La disregolazione emotiva si manifesta attraverso diversi sintomi che possono essere:

- Reagire in modo molto intenso a situazioni relativamente comuni
- Faticare a calmarsi dopo essersi arrabbiata, spaventata o rattristata
- Sentirsi facilmente sopraffatta dalle emozioni
- Agire impulsivamente per cercare sollievo

Questi sintomi possono essere accompagnati da comportamenti dannosi per sé stessi, come: autolesionismo, disturbi alimentari, abuso di sostanze, dipendenze.

La persona riconosce la sua difficoltà e spesso può fare pensieri come: “So che sto esagerando, ma non riesco a fermarmi”, “Mi sento come se le emozioni fossero troppo forti e fuori controllo”, “Passo da uno stato emotivo all’altro molto velocemente.”

La disregolazione è un aspetto che può essere spiegato da diverse cause come il temperamento (alcune persone sono più inclini a reagire in modo intenso o impulsivo, mentre altre riescono a mantenere la calma e ad avere autocontrollo), predisposizioni genetiche, esperienze di vita passate, stili di attaccamento.

In alcuni casi può essere tanto invalidante da avere un’influenza negativa sulla propria vita quotidiana e rendere difficile la relazione con le persone intorno, con conseguenze nel contesto lavorativo, scolastico, familiare, ecc.

Anche le persone più razionali e controllate possono avere episodi di discontrollo emotivo, soprattutto nei casi di forte stress o episodi traumatici, quando le emozioni diventano troppo difficili da gestire in modo logico.

La consapevolezza e l’apprendimento di tecniche utili per la gestione emotiva sono competenze che si possono acquisire fin dall’infanzia. Per questo motivo, un ruolo importante nella regolazione viene svolto dai genitori. Il bambino impara a riconoscere e gestire le proprie emozioni dopo che l’adulto lo ha supportato nello sperimentare le sue prime emozioni, sotto la sua guida (Lazarus e Folkman, 1984).

Dott.ssa Sabina Moro – Centro 21 Grammi, Manerba d/G
3934107718
sabina.moro@outlook.it
Instagram: 21grammi_di_psicologia

DATA DI PUBBLICAZIONE: 24/11/2025 – AGGIORNATO ALLE 08:00

2025 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI

AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 – SISTEMA [GLACOM®](#)