

In psicologia, un "trigger" (o "attivatore") è uno stimolo che scatena una reazione emotiva o psicologica, spesso legata a esperienze passate, come traumi, stress o altre situazioni negative. Questo stimolo può essere un'immagine, una parola, un suono, o qualsiasi altra cosa che richiama un ricordo o una sensazione associata a un evento significativo.

Elaborazione:

- **Definizione:**

Il termine "trigger" si riferisce a qualcosa che, innescando un ricordo o una sensazione, può portare a una reazione emotiva, a volte intensa, in una persona.

- **Esempi:**

Un trigger può essere una canzone che ricorda un evento traumatico, una persona che ha un comportamento simile a quello di una persona che ha causato un trauma, oppure un luogo in cui si è vissuta un'esperienza dolorosa.

- **Importanza:**

Comprendere e gestire i trigger è fondamentale per chi ha vissuto esperienze traumatiche o ha sviluppato disturbi psicologici.

- **Trigger emotivi:**

I trigger emotivi sono stimoli che possono attivare reazioni emotive intense, spesso legate a esperienze negative del passato.

- **Trigger e benessere:**

Riconoscere e gestire i trigger può aiutare a migliorare il benessere psicologico e a prevenire reazioni eccessive a stimoli che possono risultare dannosi.

- **Utilizzo in ambito online:**

Il termine "trigger" è spesso usato in relazione ai "trigger warning" (TW), avvisi che vengono inseriti sui social media o altri contenuti online per indicare che si potrebbero trattare di argomenti che possono essere disturbanti per alcune persone.

- **Ruolo dei Sistemi Motivazionali Interpersonali (SMI):**

In particolare, i trigger possono riattivare la disfunzione di uno o più SMI nei bambini e negli adolescenti, portando a risposte come paura, ansia o rabbia.