

Lifestyle

La salute mentale dei giovani peggiora e non possiamo fare finta di niente

Un giovane su dieci ha un rapporto problematico con i social network e aumenta l'incidenza di diversi disturbi mentali fino alla reclusione sociale e all'autolesionismo



di Michele Razzetti

27 settembre 2024



Uomo che mette le mani nei capelli, stressato

Boom, picco, record: quando si parla dei disturbi che interessano la **salute mentale dei giovani**, negli ultimi anni i sostantivi parlano sempre di una situazione in peggioramento. Parole, sì, ma che traducono situazioni spesso molto complesse, da un ragazzino che per mesi non esce dal suo letto a una giovane donna che è intrappolata nella convinzione di essere sovrappeso, fino a coloro che arrivano a procurarsi delle ferite o, nei casi più severi, a tentare il suicidio.

Cosa ci dicono i dati sulla salute mentale dei giovani italiani

Che si tratti di giovani adulti o di bambini e adolescenti, lo scenario è analogo purtroppo.

Le ASL torinesi dopo la pandemia da Covid19 hanno registrato un +30% negli accessi alle strutture dedicate ai disturbi mentali, che abbracciano **ansia fuori controllo, depressione, dipendenze e disturbi alimentari**. Va perfino peggio nel Lazio, dove gli accessi dei pazienti fra i 19 e i 25 anni sono aumentati del 45% dopo il Covid. I dati lombardi per la stessa fascia di età confermano questa tendenza: secondo un'indagine condotta dalla **Fondazione Villa Santa Maria**, lo *Psychological General Well-Being Index* (PGWBI) medio dei giovani è calato di dieci punti dal 2008 al 2023, portandosi al di sotto di una soglia che indica malessere psicologico.

Il Congresso dell'**Associazione Culturale Pediatri** del 2024 ha lanciato un altro allarme: «**quelle psichiatriche sono le malattie più diffuse tra bambini e adolescenti**, in fortissima crescita», scrivono in una nota. Fra queste, in particolare, sarebbero da tenere d'occhio le manifestazioni connesse all'autolesionismo: nel 2013 «al pronto soccorso psichiatrico del Bambin Gesù la media si attestava - coerente con il resto d'Italia - sulle 250 consulenze l'anno, meno di una al giorno. Nel 2022 e 2023 abbiamo superato le 1850 consulenze annue, cinque al giorno, e **di queste consulenze il 60% riguarda l'autolesionismo**, fenomeno sostenuto da depressione e disturbi dell'umore, e anticamera del suicidio», spiega **Stefano Vicari**, che dirige l'Unità Operativa Complessa di Neuropsichiatria Infantile della struttura romana.

L'indagato numero uno

Nelle varie indagini c'è un indagato ricorrente che probabilmente non sorprende nessuno, lo *smartphone* e in generale l'**abuso della tecnologia digitale**.

Un ulteriore campanello d'allarme a questo proposito arriva dall'OMS che con l'*Health Behaviour in School-aged Children 2024*, uno studio che ha coinvolto 280mila giovani in 44 paesi, non lascia spazio a dubbi: circa **un giovane su dieci presenta un uso problematico dei social network**, con un aumento notevole tra il 2018 e il 2022. Problematico è inoltre il rapporto che il 12% degli adolescenti ha con il gioco online, al quale il 22% dedica almeno quattro ore nei giorni in cui si piazza davanti a una consolle.

Elisa Balbi, psicoterapeuta fra gli autori di *Adolescenza in bilico*, spiega a GQ che sono in aumento anche «i casi di disturbo ossessivo compulsivo legati al cellulare, ai videogiochi e ai social network». Ricorda tuttavia che in sé nessuno strumento è buono o cattivo: «è l'uso che ne facciamo a renderlo tale. La sfida

sta nel trasformare il progresso tecnologico in un valore aggiunto: ad esempio, nell'approccio breve strategico utilizziamo lo smartphone per aiutare i ragazzi che hanno difficoltà a relazionarsi per creare un primo contatto, che poi può diventare reale. Il problema è ricordarci che **lo smartphone non è un fine**, ma un mezzo per raggiungere degli obiettivi».

I disturbi mentali in espansione

Comprensibilmente la salute mentale dei giovani non ha a che vedere solo con la tecnologia digitale. Balbi definisce *pandemici*, ad esempio, i disturbi alimentari, «in particolare l'anoressia giovanile che fa la sua comparsa sempre più precocemente, con evoluzioni severe molto rapide, e il cosiddetto *binge eating*, ossia l'alternanza di veri e propri digiuni con abbuffate che possono arrivare alle diecimila calorie. Osserviamo anche con preoccupazione il dilagare della fobia sociale che facilmente può trasformarsi in paranoia fino al delirio persecutorio. Inizialmente può travestirsi da una forma di fobia della scuola con un conseguente ritiro dalle lezioni, per poi trasformarsi in un ritiro sociale più esteso, che interessa talvolta anche la famiglia: arrivano nei nostri studi ragazzi che non escono dalla loro stanza o dal loro letto per mesi».

Il rapporto dei giovani con la sfera psicoemotiva e il ruolo dei genitori

Rispetto al passato qualche piccolo passo in avanti nei discorsi pubblici sulla salute mentale è stato fatto, per fortuna, e qualche risultato si intravede nel rapporto che i giovani di oggi hanno con la propria sfera psicoemotiva. «Sono più consapevoli della propria **fragilità** e sono pronti ad accoglierla. Ricordiamoci che è nell'adolescenza che scopriamo le nostre emozioni, legate alle numerose **prime volte** di questo periodo. Gli adolescenti si ritrovano a imparare a maneggiare così paura, dolore, rabbia, piacere, ma per poterlo fare devono prima di tutto riconoscerle e per questo motivo sono molto importanti le figure di riferimento che possono offrire **modelli da seguire**», prosegue Balbi.

Diventano così cruciali le **figure responsabilizzanti** – non solo la famiglia – che devono in essere in grado di «stimolare i ragazzi a mettersi alla prova in prima persona e aiutarli a coltivare le proprie risorse psicoemotive».

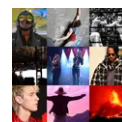
La propensione a cercare un aiuto professionale

Per un genitore non è semplice realizzare che il proprio figlio si trova alle prese con un disagio psicologico. Complice la bassa alfabetizzazione che ancora abbiamo su questi temi, può risultare perfino complesso realizzare che esistono approcci psicoterapici differenti (**noi ne abbiamo riassunti alcuni in questo articolo**).

Tuttavia alcune buone notizie ci sono. Per Balbi, infatti, «la sensibilità dei genitori nei confronti del disagio dei propri figli è aumentata. Al di là delle motivazioni, l'aspetto importante è che i ragazzi arrivano da noi psicoterapeuti spesso su loro esplicita richiesta, ma comunque con l'appoggio genitoriale; come spesso accade, prima si interviene e meno ferite occorre sanare. Ricordiamo sempre che **la sofferenza psicologica non è una vergogna**: affrontarla è un'assunzione di responsabilità nei confronti di se stessi e di chi ci circonda. Come diciamo spesso ai ragazzi, chi cade in un problema e ne esce, aumenta la propria

capacità di resilienza e ha l'occasione di diventare una persona migliore».

Se vuoi essere sempre aggiornato iscriviti alle nostre newsletter gratuite! →



TAGS **PSICOLOGIA** **MENTAL HEALTH** **ANSIA** **DEPRESSIONE** **GIOVANI**
