

Stammi Bene

I consigli del medico



Ragazzi, vogliamo ricominciare a sorridere?



di
Giulio Bergamasco,
medico di famiglia
al Lido di Venezia
e psicoterapeuta

Il benessere passa anche per la riconquista del piacere nello stare insieme e nel gusto di apprendere cose nuove, anche dai nonni e dai genitori

Coraggio, la pandemia da Covid-19 è finita! Lo ha dichiarato l'OMS il 5 maggio 2023. I network ormai non ne parlano proprio più. Eppure... Eppure qualche insegnante delle scuole superiori racconta come durante la pandemia i ragazzi, per lo più adolescenti, scoppiassero a piangere all'improvviso durante le lezioni. Crisi adolescenziali? Primi amori durati troppo poco?

È qualcosa legato al Covid, all'isolamento coatto, alla perdita della socializzazione da lockdown? Questa volta sembra che il Covid c'entri poco. Forse l'isolamento ha solo moltiplicato un disagio interiore preesistente.

Da studi recenti (fonte Ansa) sembra che i sintomi depressivi negli adolescenti siano aumentati nel periodo 2005-2017, cioè quando il Covid non c'era ancora. Il termine "crisi adolescenziale" ha ora un nome e cognome: si chiama depressione. Uno studio pubblicato sul Journal of abnormal Psychology – che ha coinvolto 200mila ragazzi tra i 12 e i 17 anni e 400mila adulti in un periodo che va dal 2008 al 2017 – dice che il tasso di chi ha riferito sintomi depressivi è aumentato del 52% negli adolescenti, passando dall'8,7% al 13,2% per i teenager, e del 63% tra chi ha fra 18 e 25 anni.

Alcuni scienziati interpretano il dato come un disadattamento cerebrale ai cambiamenti tecnologici della nostra epoca e auspicano un veloce ritorno ad abitu-

dini più sane, soprattutto per l'igiene del sonno: basta andare a letto con il tablet o con il cellulare...

Non tutti però sono d'accordo. Un chiarimento clinico arriva dalla Società Italiana di Epidemiologia Psichiatrica: da un focus dell'OMS del 2021 sulla salute mentale degli adolescenti emerge che circa la metà di tutti i disturbi mentali inizia prima dei 14 anni.

C'è anche un altro dato preoccupante: ansia, depressione e disturbi del comportamento rappresentano le principali cause di malattia tra gli adolescenti; il suicidio tra i 15 ed i 19 anni è la quarta causa di morte. Sconforta sapere che queste disabilità psichiche non vengono intercettate e quindi non vengono trattate. Altre condizioni, poi, sono confinate entro le mura di casa: è il caso, ad esempio, di quel milione e mezzo di adolescenti giapponesi che soffrirebbero di hikikomori, un ritiro spesso assoluto dalla vita partecipativa, che non avrebbe nulla a che vedere con altri disturbi psichiatrici tipo schizofrenia o psicosi.

Le soluzioni a questi problemi sono complesse e non immediate e dovranno necessariamente passare attraverso la riconquista del piacere nello stare insieme, nel ricreare i benefici del condividere lo spazio esistenziale familiare, nel gusto di apprendere cose nuove direttamente dai nonni e dai genitori. Proprio come si faceva una volta.

in collaborazione con



ORDINE PROVINCIALE
DEI MEDICI CHIRURGHI E
DEGLI ODONTOIATRI
DI VENEZIA

