



In aumento i casi di ansia e depressione nei giovani

Dott.ssa Lucattini sta constatando nella sua professione che sono in aumento nell'ultimo decennio i disturbi psicopatologici tra i giovani?

“I disturbi tra i giovani sono notevolmente aumentati nell'ultimo decennio, ma hanno avuto una crescita rilevante con l'avvento della pandemia. Abbiamo potuto constatare non soltanto un aumento del numero dei casi, che era atteso dato l'aspetto traumatico della pandemia da Covid-19, ma anche una maggiore intensità dei sintomi e gravità dei disturbi psicologici”.

[Ansia e depressione in crescita tra i giovani](#)

La pandemia è stata il fattore scatenante o solo una delle cause, che hanno in qualche modo aumentato e reso visibile un'emergenza già esistente?

“Già da alcuni anni gli specialisti, psicoanalisti e psichiatri dell'età evolutiva, avevano evidenziato in più occasioni un'emergenza rispetto ai disturbi emotivi e al disagio psicologico nei giovani, causati da vari fattori: il cambiamento della struttura familiare, l'utilizzo sempre più precoce dei dispositivi elettronici, l'accesso ad internet e al web troppo presto. Inoltre, vi è un aumento di Disturbi specifici dell'apprendimento (DSA) e delle difficoltà scolastiche correlate a Disturbi emotivi semplici.

La pandemia da Covid-19 ha altresì slatentizzato alcuni disturbi che altrimenti non si sarebbero manifestati o si sarebbero manifestati molto più tardi. La pandemia ha però anche causato disturbi post-traumatici in bambini e adolescenti assolutamente sani prima del lockdown e degli eventi successivi”.

Che valutazione dà alla vicenda del liceo di Milano, dove si è registrato un elevato numero di studenti, che hanno deciso di cambiare scuola o di lasciare completamente il corso di studi?

“Quanto avvenuto nel liceo di Milano non è un'eccezione, nelle grandi città come nei piccoli centri non è infrequente che i giovani cambino classe o scuola nei primi anni scolastici. Molto spesso accade poiché non c'è un buon orientamento alle scuole medie, così come manca ancora nelle scuole superiori, in vista della scelta universitaria.

Il fenomeno attuale però ha un'altra connotazione, dopo questi anni di Didattica a distanza, turni a scuola, interrogazioni online, di mancanza di contatto personale con gli insegnanti e uno stile di studio e di apprendimento nuovo per gli studenti, è impensabile che possano tornare a scuola in presenza, dove la didattica sia strutturata come se la pandemia non ci fosse mai stata.

In questo senso, si ravvede una grave carenza da parte dell'organizzazione e dei programmi scolastici nonché del metodo di insegnamento, che non sembrano tener conto di ciò che i ragazzi hanno passato in questi anni.

Indipendentemente dal malessere psicologico di alcuni insegnanti, coinvolti anche loro come i loro studenti nella pandemia, turbati dalla guerra in Ucraina e toccati dalla crisi economica, il problema è anche di metodo. Inoltre, è necessario tener conto del fatto che lo stato emotivo e il livello maturativo dei ragazzi, quindi, la loro capacità di apprendimento, sono mutati dopo tre anni di “assetto sociale pandemico”.

Questo non significa che i ragazzi abbiano capacità minori, ma senz'altro differenti rispetto al 2019. Quindi, hanno necessità di diverse modalità negli insegnamenti disciplinari e nelle verifiche degli apprendimenti”.

Tra i malesseri, si parla molto di depressione. Quali sono i campanelli d'allarme per un genitore?

“Se parliamo di Depressione maggiore e di Disturbi bipolari, questi hanno una componente costituzionale e familiare, con un'età di insorgenza tra i 16 e i 18 anni. In queste situazioni, data la presenza spesso anche in altri membri della famiglia del disturbo dell'umore, i genitori dovrebbero già avere delle conoscenze per poter intervenire alla prima comparsa dei sintomi più gravi.

La depressione reattiva invece, è in notevole aumento e ha manifestazioni diverse: umore depresso, un vuoto interiore con sentimenti di incapacità e inutilità, stanchezza fisica e mentale. Inoltre, sono presenti: la sensazione di sentirsi attoniti e incapaci di pensare, problemi di attenzione e concentrazione, tensione emotiva e bisogno di distrarsi con i dispositivi elettronici. Infatti, smartphone, tablet e videogiochi sono psicostimolanti, procurano un'agitazione che è preferita al “nulla” dell'appiattimento emotivo, che tanto

terrorizza gli adolescenti. In alcuni casi, si ha un ritiro, i ragazzi si chiudono nella propria stanza e non vogliono più uscirne. Oggi vengono chiamati “hikikomori” per l’analogia con un disturbo psicologico dei giovani giapponesi. In altri casi, si ha un’inversione del tono dell’umore, ovvero i ragazzi diventano agitati, non dormono a causa dell’insonnia depressiva, fanno sempre più tardi con una grave compromissione del ritmo sonno-veglia.

Naturalmente, l’abuso di alcol, droghe, farmaci e anche il gioco d’azzardo, possono essere alcuni effetti secondari delle sindromi depressive non curate”.

Quali secondo Lei, le ragioni più profonde?

“I disturbi depressivi possono avere varie ragioni: avere origine nell’infanzia in caso di malattie gravi nei primi anni di vita, di lutti, malattie di genitori, emigrazione e anche catastrofi naturali o guerre.

Esistono però, i cosiddetti “microtraumi cumulativi”, situazioni in cui il trauma non è stato intenso prolungato nel tempo ed ha così impedito il normale sviluppo emotivo e psicologico del bambino. Situazioni di incuria, di mancanza di affetto e di attenzioni; di ipercuria con un atteggiamento controllante e ossessivo nei confronti del bambino, che ne ha limitato l’autonomia e minato la sicurezza; svalutazione e mancato riconoscimento delle qualità; un’eccessiva severità che terrorizza e umilia; un’eccessiva permissività che non permette alla personalità del bambino di organizzarsi sotto la guida attenta di un genitore che dia regole e le faccia rispettare, che sappia dire i no necessari.

Negli adolescenti e nei giovani che non abbiano avuto traumi personali o familiari, osserviamo fenomeni diversi a seconda se frequentino ancora la scuola o siano già laureati. Tra gli adolescenti in età scolare a causa della depressione, non riescono o non vogliono più proseguire gli studi. Sappiamo che l’abbandono scolastico è una vera e propria piaga sociale. Inoltre, lasciata la scuola non riescono a trovare lavoro, aggravando così la loro condizione di disagio. La mancanza di lavoro colpisce anche i giovani laureati che, se non hanno la possibilità economiche per proseguire la loro professionalizzazione, ad esempio con Master o corsi di specializzazione, per cui hanno ancora minori possibilità di inserirsi nel mondo lavoro, nonostante un buon titolo di studio”.

Quali possono essere gli strumenti migliori per aiutare i ragazzi che affrontano momenti difficili?

“Parlare con loro, tanto. Oggi si va sempre più di fretta, c’è sempre meno tempo per fermarsi a discorrere e ad ascoltare quello che i figli hanno da dire.

È sottovalutata l’importanza del tempo che si trascorre con i figli, certamente conta la qualità del tempo che si dedica, ma la quantità ha una grande importanza. Per accorgersi del disagio di un figlio è necessario osservarlo, domandare con discrezione, ma senza stancarsi, tornare sull’argomento, accettando anche di essere rifiutati o di essere tediosi e insistenti.

Inoltre, non bisogna avere pregiudizi. Dopo la pandemia, sono gli adolescenti stessi che molto spesso chiedono di parlare con un analista, ma se questo non succede, i genitori possono suggerirlo. Inoltre, possono proporre di andare insieme dall’analista o se i figli lo chiedono, di andare da un altro terapeuta per un supporto alla genitorialità”.

Quali consigli si sente di dare ai genitori?

- Non spaventarsi, ansia e depressione sono molto frequenti nei bambini e negli adolescenti in questo periodo post-pandemico;
- Parlare con i figli senza stancarsi di chiedere come stiano;
- Ascoltare qualunque cosa abbiano da dire;
- Condividere le proprie esperienze giovanili, sia positive che negative;
- Non accettare che possano stare chiusi per giorni nella loro stanza senza uscire o che non vadano a

scuola;

- Partecipare delle loro attività, da quello che studiano, allo sport, ai giochi elettronici se necessario;
- Osservare ed intervenire ai primi segnali di disagio, cambiamenti di umore, insonnia, ansia, pianto, difficoltà nello studio, fobia scolastica;
- Prestare attenzione all'abuso di alcol, droghe, psicofarmaci;
- Rivolgersi ad uno specialista ai primi segnali di disagio psicologico per una consulenza genitoriale e invitare i propri figli a poter consultare uno psicoterapeuta o un analista per affrontare le difficoltà e risolvere i loro problemi”.

[Read More](#)
