

Disagio psicologico nei giovani: imparare a riconoscere i sintomi di un disagio interiore e poterlo superare

I sintomi di un disagio interiore possono essere molteplici e possono manifestarsi in modi diversi. È importante essere in grado di riconoscerli per poterli superare o poter chiedere aiuto in caso di necessità. Ecco allora alcuni consigli della Dott.ssa Adelia Lucattini, Psicoanalista Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana su come cogliere i sintomi di un disagio psicologico in questa un'intervista, che pone al centro dell'attenzione proprio i giovani, i più colpiti negli ultimi anni.

Dott.ssa Lucattini, quali sono i sintomi più comuni del disagio psicologico nei giovani?

“I disturbi più frequenti negli adolescenti che dichiarano di avere un disagio, sono ansia, attacchi di panico, depressione, disturbi alimentari, abuso di sostanze e alcolici, gioco d'azzardo.

Secondo l'ultimo report dell'Istituto superiore di Sanità attualmente la maggior parte dei giovani hanno una buona capacità introspettiva e di percepire la qualità della propria vita, tuttavia, rispetto agli anni passati, la giudicano un po' peggiore se paragonata agli anni prima della pandemia”.

Quali sono le conseguenze del disagio psicologico nei giovani?

“La depressione è la causa principale di difficoltà scolastiche e di disturbi dell'apprendimento che non rientrano nei DSA, questo perché la depressione causa problemi di attenzione e concentrazione con conseguente difficoltà a memorizzare. Inoltre, la depressione provoca anche una grande stanchezza fisica e mentale e insonnia che vanno ad aggravare il quadro.

Sono in leggero aumento anche le dipendenze patologiche da alcool, farmaci, cannabis spesso collegate proprio al disturbo depressivo di fondo. Stando a un certo allarme la dipendenza da social media che altera la visione reale di vita degli adolescenti, poiché non riescono a separarsene neppure a scuola e durante la notte. Un ulteriore problema da sottolineare, è il gioco d'azzardo, che purtroppo, è anche facilitato da alcuni giochi elettronici. La sedentarietà, i disordini alimentari, l'alterazione del ritmo sonno – veglia col tempo, possono portare anche a problemi di salute fisica, soprattutto se consideriamo che gli adolescenti hanno una tendenza alla somatizzazione dell'ansia e della depressione. Diventa quindi un circolo vizioso e per il quale bisogna trovare una via d'uscita”.

Come insegnare ai giovani a saperne cogliere i primi segnali di disagio psicologico dei propri figli? Può fare degli esempi?

“È importante sapere che come possiamo sviluppare la capacità propriocettiva, di sentire il corpo nello spazio attraverso lo yoga, il Tai Chi, il Pilates, (ginnastica propriocettiva), così è possibile sviluppare una “propriocezione interiore”, ovvero una capacità di sentire e riconoscere, differenziare e comprendere le proprie emozioni in tutte le loro molteplici sfumature.

In età adolescenziale, c'è una difficoltà a percepire la depressione come sentimento, poiché viene principalmente proiettata o scaricata nel corpo ed espressa attraverso sintomi fisici.

È importante che gli adolescenti sappiano che imparando ad ascoltare se stessi, è possibile differenziare una depressione reattiva da separazione o perdita (quando si è lasciati dal proprio ragazzo o ragazza, quando si rompe con un amico o un'amica); da una depressione da stanchezza estrema per uno sforzo prolungato (quando per raggiungere il minimo indispensabile si è sempre al massimo delle proprie forze); e soprattutto dalla depressione endogena o depressione maggiore che è una vera e propria malattia, che toglie forza mentale e anche fisica, la cui prima caratteristica è non riuscire a trovare una spiegazione. Se certamente è difficile individuare le cause inconsce, è però sempre necessario cercare le motivazioni, di

