

PREVENIAMO IL MALESSERE MENTALE ADOLESCENZIALE

Il **fenomeno dei disagi adolescenziali**, oggi sembra in preoccupante aumento in Italia e nel mondo.

Dati sui disturbi mentali giovanili in Italia e nel mondo:

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha pubblicato a novembre 2021 una scheda informativa sul tema della salute mentale negli adolescenti, considerando che circa la metà di tutti i disturbi mentali esordiscono prima dei 14 anni e che, se non trattati, tali disturbi persistono con gravi implicazioni anche in età adulta.

La scheda informativa sintetizza alcuni temi centrali:

- A livello globale, tra i 10 ed i 19 anni, un adolescente su sette soffre di un disturbo mentale, condizione che rappresenta il 13% del carico globale di malattia in questa fascia di età.
- Depressione, ansia e disturbi comportamentali sono tra le principali cause di malattia e disabilità negli adolescenti.
- Il suicidio è la quarta causa di morte nei giovani tra i 15 e 19 anni.



Tra i problemi di salute mentale degli adolescenti, sono in particolare da considerare:

- I disturbi d'ansia e i disturbi depressivi: i primi sono i più diffusi in questa fascia di età e sono più comuni nella tarda adolescenza (si stima che il 3,6% dei ragazzi tra 10 e 14 anni e il 4,6% dei ragazzi tra 15 e 19 anni, soffra di un disturbo d'ansia). Relativamente ai disturbi depressivi, si stima che la depressione si verifichi nell'1,1% degli adolescenti tra i 10 ed i 14 anni e nel 2,8% degli adolescenti tra i 15 ed i 19 anni. L'ansia ed i disturbi depressivi possono compromettere marcatamente la frequenza e l'impegno scolastico, favorire il ritiro sociale amplificando isolamento e solitudine.
- I disturbi comportamentali: In particolare il disturbo da deficit di attenzione e iperattività e i disturbi della condotta che possono sensibilmente influenzare il percorso educativo, fino ad esitare, specie i disturbi della condotta, in comportamenti antisociali o illegali.
- I disturbi alimentari: l'anoressia nervosa e la bulimia nervosa emergono comunemente durante l'adolescenza e la prima età adulta. L'anoressia nervosa può portare a morte prematura, spesso per complicazioni mediche o suicidio, e ha una mortalità più elevata rispetto a qualsiasi altro disturbo mentale.
- I disturbi psicotici: le psicosi emergono più comunemente nella tarda adolescenza o nella prima età adulta e si associano a compromissione del percorso scolastico e della partecipazione sociale, spesso producendo stigma fino a violazione dei diritti umani.

- Il suicidio e l'autolesionismo: il suicidio è la quarta causa di morte negli adolescenti tra i 15 ed i 19 anni. I fattori di rischio del suicidio sono molteplici tra cui l'uso di alcol, l'abuso infantile, lo stigma, le barriere nel ricevere aiuto. I media possono svolgere un ruolo significativo sia nel potenziare che nel ridurre l'efficacia delle azioni di prevenzione al suicidio.

dati della **Società italiana di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza** dicono che

- **in Italia circa 1 minore su 5 soffre di un disturbo mentale.** Si tratta di circa 2 milioni di minori. All'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù **le consulenze neuropsichiatriche presso il pronto soccorso sono passate dalle 237 del 2013 alle 1.415 del 2023** con un picco di 1.824 nel 2021. Un **aumento del 500%**: da 1 consulenza ogni giorno e mezzo di media a circa 4 al giorno.

Quali sono le cause dei disagi giovanili?

I disturbi mentali hanno un'eziologia complessa per cui è difficile risalire ad un'unica causa come nelle malattie organiche.

Uno dei modelli eziologici più esaustivo e fruibile è il modello vulnerabilità stress-coping. Secondo quest'ultimo, **la vulnerabilità biologica costituirebbe un fattore di rischio che si combinerebbe con i fattori ambientali che potrebbero essere sia protettivi che di rischio** (Joseph Zubin e Bonnie Spring).

La vulnerabilità biologica potrebbe essere ad esempio di natura **genetica** o neuroevolutiva dovuta a fattori pre o perinatali. Un cervello vulnerabile al disagio, però, non necessariamente svilupperà una patologia perché i fattori ambientali possono costituire dei fattori protettivi oppure di rischio innalzando o abbassando la soglia oltre la quale puo' manifestarsi il disagio. Tra questi abbiamo le **relazioni familiari, sociali, i traumi psichici, le relazioni con i pari, l'uso di sostanze**. **Le ultime ricerche neuro-scientifiche evidenziano che alcuni di questi fattori, soprattutto durante lo sviluppo, mediano l'espressione di alcuni geni e modificano lo sviluppo neurobiologico cerebrale generando un impatto importante sull'espressioni del disagio psichico.**

Vulnerabilità	Stressor	Fattori di protezione
<p>personale</p> <p>Qualità stabili e durature della personalità ma anche alterazioni funzionali del Sistema Nervoso Centrale</p>	<p>psicosociali</p> <p>Sono costituiti dall'insieme di stimoli provenienti dal contesto familiare e sociale. I traumi individuali sono considerati stressor ambientali.</p>	<p>Consistono nelle capacità individuali e familiari di fronteggiare situazioni problematiche. Essi innalzano la soglia limite oltre la quale può svilupparsi un serio disagio psichico</p>

Joseph Zubin e

Bonnie Spring,

La buona notizia è che si può fare prevenzione attraverso l'individuazione precoce di situazioni di malessere che attraverso il supporto ai fattori di protezione. **Il senso di appartenenza ad un gruppo, per esempio, costituisce un'esperienza protettiva durante l'adolescenza.** Per questo costruire degli spazi sani in cui i ragazzi possano socializzare, sperimentare nuove basi affettive diverse da quelle familiari, costruire nuovi legami, rappresenta un ottimo strumento di prevenzione.

Secondo molti studiosi, l'isolamento cui i giovani sono sottoposti oggi e la mancanza di una rete sociale potrebbe essere alla base dell'incremento dei disturbi mentali.

Perché mi occupo di prevenzione:

Perché i disagi psicologici, come quelli di natura medica, si manifestano attraverso dei prodromi (segni precoci) che se colti in anticipo e trattati, possono ridurre il rischio di esordi successivi (il manifestarsi di disagi conclamati). Spesso, tali disturbi, giungono all'attenzione clinica troppo tardi con conseguenze negative per il loro decorso. L'intervento precoce è fondamentale per ridurre quel periodo di "non trattamento" spesso determinante nell'esordio o nell'evoluzione di un disturbo.

Che tipo di prevenzione:

Mentre la prevenzione primaria punta ad identificare le cause di un disturbo, la prevenzione secondaria si focalizza sull'identificazione dei segni precoci di disagio che, in seguito ad ulteriori esperienze, potrebbero evolvere verso malesseri più seri. Esempi di prevenzione secondaria in medicina sono: l'identificazione precoce dei condilomi per la prevenzione dei tumori dell'utero.

Chiaramente la prevenzione primaria è fuori dalla nostra portata ma ci sono importanti prospettive per quella secondaria.

Perché prevenire in adolescenza:

In adolescenza la personalità è in trasformazione e gradualmente si stabilizza il funzionamento psichico dell'individuo mostrando il livello evolutivo raggiunto ed il sistema difensivo articolato. Questo periodo può essere caratterizzato da tensioni elevate dovute alla ridefinizione di Sé, possono riemergere problematiche profonde la cui risoluzione comporta la possibilità di sperimentare nuovi legami, di confrontarsi con l'altro sesso e con il gruppo di pari.

I cambiamenti a cui il ragazzo è sottoposto devono necessariamente integrarsi in una nuova unità psichica alla cui base giacciono i modelli relazionali precedentemente acquisiti.

La continua trasformazione cui il ragazzo è sottoposto può comportare un malessere psicologico che può manifestarsi sotto forma di oscillazioni dell'umore, rabbia, passaggi all'atto e via dicendo. Il limite tra "normale" e "patologico" può risultare molto labile data la criticità del momento.

Proprio perché la personalità è in trasformazione, l'intervento in adolescenza può prefigurarsi come un intervento di prevenzione secondaria. **E' proprio in adolescenza che spesso emergono i primi segni di malessere che, se colti in tempo, possono evitare l'emergere di una patologia conclamata.**

Alcuni segnali da ascoltare

1. Ritiro sociale e/o tendenza all'isolamento
2. Ridotta spinta e motivazione
3. Ridotta concentrazione e attenzione



4. Calo del rendimento scolastico
5. Tono dell'umore depresso
6. Ansia
7. Disturbi del sonno
8. Irritabilità
9. Sospettosità
10. Tendenza all'aggressività, all'impulsività
11. Anedonia
12. Accenutazione dell'interesse per tematiche astratte
13. Preoccupazioni somatiche
14. Uso/abuso di sostanze

Cosa possiamo fare noi adulti?

- Noi adulti possiamo fare molto. Esistono fattori di rischio e protettivi del disagio mentale; tutte le volte in cui **promuoviamo degli spazi sani di crescita e socializzazione**, ad esempio, stiamo gettando un seme affinchè esperienze positive di connessione, legame, senso di appartenenza si traducano in identità positive. Va bene lo sport ma sono importanti anche altre forme di socializzazione basate sul sistema della cooperazione e non su quellO del rango (chi vince e perde chi domina o subisce).
- In secondo luogo possiamo **identificare precocemente i primi segnali di malessere** e intervenire attraverso la psicoterapia o altre forme di trattamento.
- Prevenire dinamiche gruppali disfunzionali come il bullismo attraverso la sensibilizzazione di genitori ragazzi ed insegnati
- Prevenire l'uso di sostanze o cogliere i segni precoci di abuso
- Fare rete con la scuola, i genitori, i servizi di salute

RICORDARE CHE UN MOMENTO CRITICO PUO' TRASFORMARSI IN UN MOMENTO DI CRESCITA.