

La strategia e le procedure per programmare interventi mirati in collaborazione coi medici

# Adolescenti e giovani bloccati dall'ansia I genitori devono puntare sulla prevenzione

di **Alessandro Malpelo**

**Negli ultimi anni**, sempre più adolescenti appaiono demotivati, afflitti da insicurezze, preoccupazioni, comportamenti aggressivi. Secondo un'indagine condotta da Telefono Azzurro in collaborazione con Bva **Doxa** su un campione di popolazione tra i 12 e i 18 anni, più di uno su cinque sperimenta ansia, e uno su tre si vergogna ad ammettere di essere ansioso. Vediamo cosa suggeriscono gli esperti in questa delicata fase della vita.

**Secondo i dati** dell'indagine, presentati nella sede del Cnel nella ricorrenza della 'Giornata Internazionale dell'Infanzia e dell'Adolescenza', solo il 41% degli intervistati, femmine e maschi indifferentemente, ha riferito di aver vissuto nelle ultime settimane autentici sentimenti di felicità, mentre il 21% ha dichiarato di provare ansia o preoccupazione e il 6% tristezza. Tra i principali atteggiamenti riportati dagli adolescenti, al primo posto c'è la dipendenza da internet e dai social network (52%), seguita dalla mancanza di autostima (41%) e dalle difficoltà relazionali con gli adulti (40%).

**Ernesto Caffo**, presidente di Telefono Azzurro, ha confermato l'aumento delle richieste di aiuto per problemi di salute mentale, sottolineando come lo sviluppo del digitale abbia avuto un impatto significativo sullo sviluppo cognitivo ed emotivo dei ragazzi, che spesso devono affrontare e risolvere da soli le difficoltà che incontrano.

**I risultati** rivelano che la famiglia rimane il punto di riferimento principale in caso di malessere psicologico, citata dal 74% del campione. Tuttavia, il 39% ritiene importante che a scuola si parli di più di salute mentale e il 41% auspica un maggiore sostegno da parte dei genitori, attraverso il dialogo. L'indagine ha

inoltre evidenziato come molti adolescenti si rifugiano nella re-

te, o nei gruppi di discussione, per combattere la solitudine. In media, questi trascorrono tre ore al giorno a chattare online, e nove volte su dieci riconoscono che i social media possono causare dipendenza. Purtroppo, il 31% li utilizza come mezzo per combattere la solitudine e la noia.

**L'ansia** nell'adolescenza può essere dovuta ai cambiamenti fisici ed emotivi, alle aspettative nel rendimento scolastico, alle difficoltà di socializzazione. I genitori possono aiutare i figli ad affrontare questo problema fornendo un ambiente il più possibile sereno, incoraggiando uno stile di vita sano, promuovendo tecniche di rilassamento e attività che permettano di divertirsi. Nel caso in cui l'ansia diventi opprimente è bene rivolgersi al medico e ad altre figure professionali in grado di dare un aiuto.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Nella fascia d'età tra i 13 e i 18 anni l'incidenza di depressione e ansia sta impattando pesantemente sulla salute mentale degli adolescenti e questo diffuso disagio rischia di mettere una seria ipoteca sul benessere futuro dei ragazzi

