

# “Adolescenza, tra speranze e timori”: Aspetti psichici

## ABITUDINI E STILI DI VITA DEGLI ADOLESCENTI IN ITALIA

“Adolescenza, tra speranze e timori” è un'indagine nazionale promossa dall'Associazione Laboratorio **Adolescenza** in collaborazione con l'Istituto di ricerca **Italia**, sulle abitudini e stili di vita degli adolescenti in Italia.

Tra i vari ambiti dell'indagine, un sottogruppo di domande sponsorizzato da Lundbeck Italia era incentrato sugli aspetti psichici.

A queste domande ha risposto un campione di **5.721 studenti** delle scuole secondarie di primo e secondo grado (fascia 13-19 anni) con la **finalità di tracciare il sentimento dei giovani su tristezza, variabilità di umore e ansia**. Inoltre, si è cercato di:

- ➔ comprendere se fossero intervenute variazioni percettive in risposta al periodo di pandemia e relative restrizioni,
- ➔ accertare il livello di prossimità con coetanei che hanno avuto esperienze di autolesionismo, consumo di sostanze o abuso di alcol,
- ➔ valutare quale fosse la percezione degli adolescenti nei confronti dei problemi di tipo psicologico-psichiatrico.

Ecco come hanno risposto\*:

Gli esiti dell'indagine ci consegnano un **quadro certamente non confortante**. **La percentuale di adolescenti che afferma di sentirsi frequentemente triste, senza una specifica ragione, supera di gran lunga la maggioranza ed è un sentimento principalmente evidenziato dalle ragazze delle scuole superiori, rispetto ai coetanei di sesso maschile.**

### 1 Ti capita di sentirti triste senza riuscire a capire il motivo per cui lo sei?



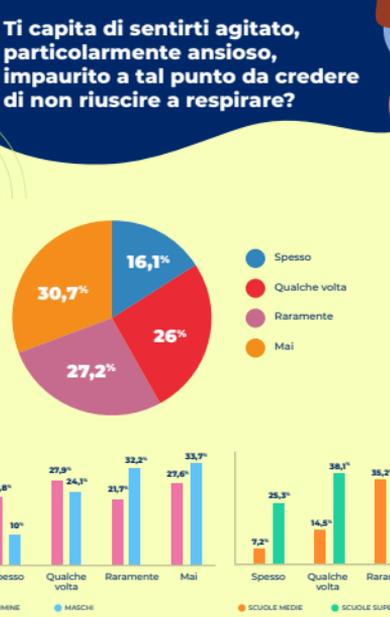
**Tristezza, ansia e sbalzi di umore sono aumentati** **notevolmente** a seguito della **pandemia e delle relative restrizioni**, come afferma più della metà delle ragazze intervistate, mentre un ulteriore 15% dei giovani ritiene questi stati d'animo più altalenanti rispetto al passato.

### 2 Durante questi due anni di pandemia i tuoi momenti di tristezza sono:



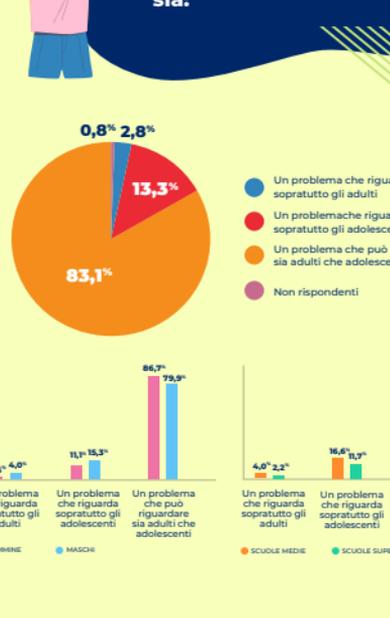
La **magioranza dei giovani riferisce frequenti (e immotivati) sbalzi d'umore** e, tra questi, **l'80% sono ragazze**. Sentimento percepito maggiormente tra i ragazzi delle scuole superiori, ma rilevato anche, qualche volta, tra i più giovani.

### 3 Ti capita di avere dei cambiamenti di umore improvvisi da entusiasmo a tristezza o viceversa?



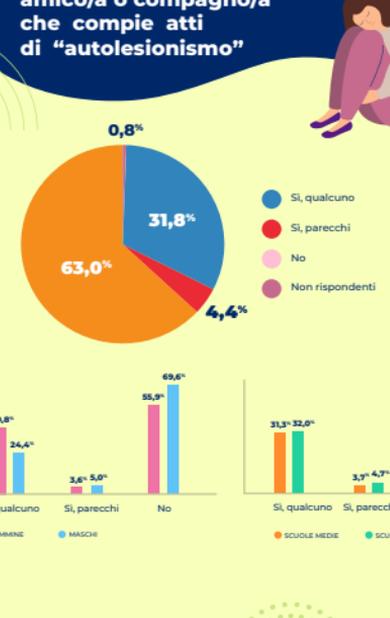
**Tristezza, ansia e sbalzi di umore** vengono percepiti, da più del 40% dei giovani, come un vero e proprio senso di **oppressione fisica**, non solo psicologica.

### 4 Ti capita di sentirti agitato, particolarmente ansioso, impaurito a tal punto da credere di non riuscire a respirare?



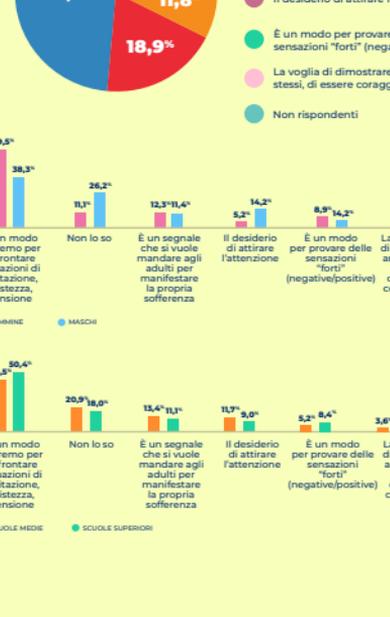
Il **verdetto è unanime**, indipendentemente dal sesso e dalla fascia di età dei giovani intervistati: **la depressione è un problema che riguarda, indistintamente, adolescenti ed adulti.**

### 5 Pensi che la “depressione” sia:



Situazioni conclamate di disagio, quali **esperienze di autolesionismo**, appaiono abbastanza diffuse: poco meno del **40% degli adolescenti intervistati dichiara di orientarsi un coetaneo** che ha comportamenti deliberatamente nocivi al provocarsi dolore fisico, quali tagli o bruciature, **per affrontare** (secondo il 48% degli intervistati) la propria situazione di **disagio, tristezza e sofferenza**, mentre **solo il 12%** circa **pensa, invece, che questi gesti siano finalizzati a manifestare il proprio disagio e a richiamare l'attenzione degli adulti.**

### 6 Conosci qualche tuo/a amico/a o compagno/a che compie atti di “autolesionismo”?



La **metà dei giovani intervistati dichiara di conoscere amici o compagni che fanno uso di sostanze stupefacenti**, con un numero maggiore tra gli studenti delle scuole superiori, mentre **più del 70% degli intervistati afferma di avere un amico che si è ubriacato almeno una volta**.

Con particolare riferimento a quest'ultimo punto, benché la **magioranza dei casi** sia riportato da studenti delle **scuole superiori**, colpisce come questo fenomeno sia **segnalato anche dal 38% degli studenti delle scuole medie.**

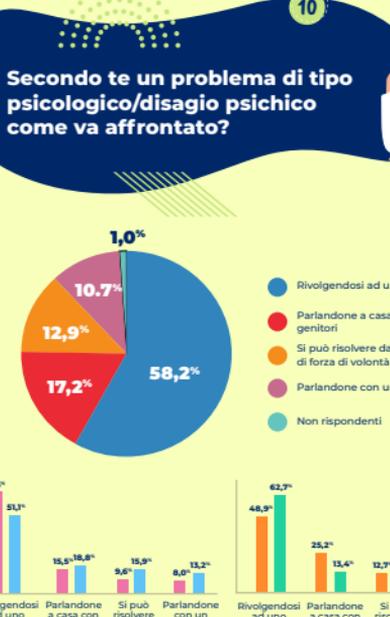
### 7 Secondo te qual è la causa principale per una ragazza o un ragazzo a compiere gesti di autolesionismo?



La **metà dei giovani intervistati dichiara di conoscere amici o compagni che fanno uso di sostanze stupefacenti**, con un numero maggiore tra gli studenti delle scuole superiori, mentre **più del 70% degli intervistati afferma di avere un amico che si è ubriacato almeno una volta**.

Con particolare riferimento a quest'ultimo punto, benché la **magioranza dei casi** sia riportato da studenti delle **scuole superiori**, colpisce come questo fenomeno sia **segnalato anche dal 38% degli studenti delle scuole medie.**

### 8 Conosci qualche tuo/a amico/a o compagno/a che fa uso di sostanze (droghe sintetiche, cannabis, farmaci)?



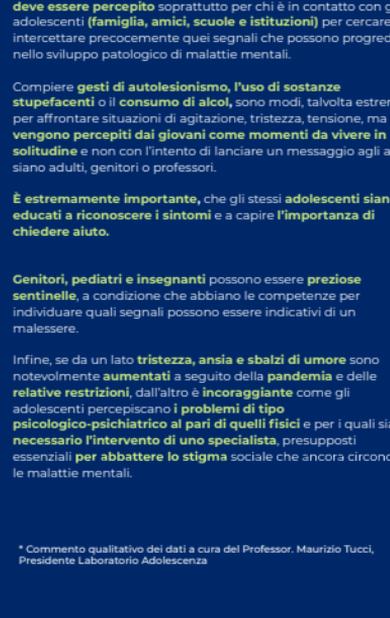
La **percezione degli adolescenti** nei confronti di **problemi di tipo psicologico-psichiatrico** ha invece costituito un **quadro abbastanza confortante**. Solo una **minoranza** considera i disturbi psicologici e psichici secondo **stigmatizzanti cliché** quali, ad esempio, che soffrono di tali disturbi perché persone deboli, o che siano più comuni tra le ragazze che tra i ragazzi o, ancora, che tali malattie siano generalmente meno gravi dei problemi fisici. La **magioranza dei giovani intervistati** (il 58%), al contrario, ritiene che la soluzione ai disturbi psicologici sia **ricorrere ad uno specialista** e non un problema che si possa risolvere in autonomia, grazie alla forza di volontà.

### 9 Nel tuo gruppo ci sono amici o amiche che si sono ubriacati/e almeno una volta?



La **percezione degli adolescenti** nei confronti di **problemi di tipo psicologico-psichiatrico** ha invece costituito un **quadro abbastanza confortante**. Solo una **minoranza** considera i disturbi psicologici e psichici secondo **stigmatizzanti cliché** quali, ad esempio, che soffrono di tali disturbi perché persone deboli, o che siano più comuni tra le ragazze che tra i ragazzi o, ancora, che tali malattie siano generalmente meno gravi dei problemi fisici. La **magioranza dei giovani intervistati** (il 58%), al contrario, ritiene che la soluzione ai disturbi psicologici sia **ricorrere ad uno specialista** e non un problema che si possa risolvere in autonomia, grazie alla forza di volontà.

### 10 Secondo te un problema di tipo psicologico/disagio psichico come va affrontato?



### 11 Rispetto a ciascuna delle seguenti affermazioni indica se sei d'accordo o non d'accordo



### Conclusioni

Pur considerando endemici, nel corso dell'adolescenza, alcuni momenti di **immotivata tristezza, i risultati emersi**, confrontati con quelli raccolti da Laboratorio Adolescenza nello scorso decennio, **descrivono indubbiamente un malessere diffuso** tra gli adolescenti.

È ragionevole immaginare che la **magioranza degli adolescenti non svilupperà disagi psicologici di rilievo o, addirittura, disturbi psichiatrici**, ma il **campanello d'allarme deve essere percepito** soprattutto per chi è in contatto con gli adolescenti (famiglia, amici, scuole e istituzioni) per cercare di intercettare precocemente quei segnali che possono progredire nello sviluppo patologico di malattie mentali.

Compiere gesti di **autolesionismo, l'uso di sostanze stupefacenti o il consumo di alcol**, sono modi, talvolta estremi, per affrontare situazioni di agitazione, tristezza, tensione, ma **vengono percepiti dai giovani come momenti da vivere in solitudine** e non con l'intento di lanciare un messaggio agli altri, siano adulti, genitori o professori.

È **estremamente importante**, che gli stessi adolescenti siano educati a riconoscere i sintomi e a capire l'importanza di chiedere aiuto.

**Genitori, pediatri e insegnanti** possono essere preziose sentinelle, a condizione che abbiano le competenze per individuare quali segnali possono essere indicativi di un malessere.

Infine, se da un lato **tristezza, ansia e sbalzi di umore** sono notevolmente aumentati a seguito della **pandemia e delle relative restrizioni**, dall'altro è **incoraggiante** come gli adolescenti percepiscano i **problemi di tipo psicologico-psichiatrico** al pari di quelli fisici e per i quali sia necessario l'intervento di uno specialista, presupposti essenziali per abbattere lo stigma sociale che ancora circonda le malattie mentali.

\* Commento qualitativo dei dati a cura del Professor. Maurizio Tucci, Presidente Laboratorio Adolescenza