

COSA POSSIAMO FARE PER I GIOVANI DOPO LA PANDEMIA

APRILE 2021

Da quanto emerge dalle notizie dai vari Pronto Soccorso ansia e depressione sono in aumento dopo questa esperienza di poco più di un anno in DAD.

I reparti di neuropsichiatria di Roma sono intasati e privi posto letto. La pandemia fa anche questo, dopo anni durante i quali la crisi attorno alla salute mentale di tanti giovanissimi italiani covava sotto la cenere, il Covid-19 dapprima l'ha aggravata, poi l'ha fatta esplodere. In gran parte al riparo dalle conseguenze fisiche del virus, i bambini e gli adolescenti stanno subendo quelle psicologiche da quando le chiusure scolastiche li hanno lasciati a casa.

La pandemia è solo una delle cause, l'isolamento in una stanza o in casa, la didattica magari solo attraverso uno smartphone e una wifi instabile, le tensioni familiari, già naturali nell'adolescenza, in questo caso sono esasperate e si sono evolute in liti in famiglia nate dalla convivenza in pochi metri.

Uno studio sui pronto soccorso pediatrici in Italia e in altri ospedali di dieci Paesi diversi come pubblicato su «European Child and Adolescent Psychiatry», dimostra quanto è successo in tutto il mondo: gli accessi per atti di autolesionismo nel terzo e quarto mese del 2020 sono aumentati più del 50% con un'incidenza in crescita degli «intenti suicidi» e dell'isolamento come «fattore scatenante».

Altri disturbi esacerbati in questo periodo sono abulia, depressione, crollo della concentrazione e dell'autostima, ansia, autolesionismo. E non è solo in Italia e nei paesi Europei ma nel mondo.

Benedetto Vitiello dell'Ospedale Regina Margherita di Torino, docente di psichiatria infantile anche alla Johns Hopkins di Baltimora, nota le stesse tendenze nel pronto soccorso del capoluogo piemontese. Ma sono diffuse anche nel resto del Paese.

Benedetto Vitiello dell'Ospedale Regina Margherita di Torino, ha recentemente pubblicato su «Frontiers in Psychiatry» uno studio basato su un sondaggio fra circa ottocento minorenni - età media, 12 anni - durante la pandemia in Italia.

Conclusione: «Il 30,9% dei bambini sono ad alto rischio di disordine da stress post-traumatico». Francesca Maisano, psicoterapeuta dell'età evolutiva del Fatebenefratelli di Milano, ha fatto notare con un sondaggio fra centinaia di minori che ragazzi e ragazze tendono a reagire al disagio di questi mesi in modi diversi. «I maschi con un aumento di aggressività verso il resto della famiglia - dice -. Le femmine con un attacco al corpo spesso correlato a scarsa autostima».

SUGGERIMENTI PER AIUTARLI

- 1) Ernesto Caffo, presidente di Telefono Azzurro, misura il prezzo che i più giovani stanno pagando dall'aumento delle chiamate dei minorenni in cerca di sostegno al 1.96.96. E dice: «Alla luce della pandemia, vanno ripensati i servizi di salute mentale per i minori e le competenze degli operatori». Non prima, magari, di aver reso ai ragazzi almeno parte dell'esperienza di scuola perduta. Sarebbe solo un gesto per loro. Ma è quello che ancora manca.

- 2) “Fare un figlio è contrarre con lui un debito che non si estinguerà mai, che impegnerà tutto il resto della vita. Significa contrarre il debito più grosso che mente umana possa immaginare. Prima di avere un figlio bisogna sentire dentro di sé un minimo di sicurezza su alcuni punti. Prima di tutto quello di potergli dare una famiglia. Il che significa quello che dicevamo prima: un ambiente affettivo stabile, fondato sulla roccia, e non sulla sabbia. (Marcello Bernardi)”. Questo vuol dire **sostenere le famiglie in primis le madri** con un sostegno psicologico per gestire l’adolescenza e l’introduzione nella società delle nuove generazioni con un’educazione precisa e mirata con le nuove qualità e caratteristiche delle nuove generazioni del 2000.
- 3) Siti dell’Ordini degli Psicologi dove trovare informazioni utili <https://www.psy.it/> sito Nazionale, <https://www.opl.it/> per la Lombardia e <https://www.ordinepsicologiveneto.it/> per il Veneto
- 4) I genitori debbono condividere maggiormente tutte le **attività manuali di casa** in modo che si troni ad usare le mani e avere delle pause con lo smartphone. E’ necessario riappropriarsi della nostra esistenza e non imitare la Regina Grimilde di una ben nota favola che possiede uno specchio magico abitato da uno spirito onnisciente, al quale rivolge sempre l’ormai famosa frase: "*Specchio, servo delle mie brame, chi è la più bella del reame?*".
- 5) L’Istituto di formazione Ruhi (<https://www.bahai.it/pages/istituto-ruhi> ; <https://www.bahai.org/action/response-call-bahauallah/training-institute/>) Cosa fanno i basato sugli insegnamenti baha’i. Se vogliamo che la società migliori, è necessario che ciascuno faccia la propria parte, a suo modo irripetibile, utilizzando al meglio i talenti e le qualità di cui è dotato. L’Istituto Ruhi è nato a metà degli anni ’90 in Colombia per aiutare le persone ad approfondire la propria comprensione degli insegnamenti bahá’í per il miglioramento della società e per acquisire visione e qualità spirituali, competenze pratiche, attitudini e abilità utili per l’applicazione di quegli insegnamenti al processo della trasformazione sociale in atto. La natura dell’Istituto di formazione è dunque partecipativa: può essere concepita come una conversazione in atto tra amici in migliaia e migliaia di spazi sociali - quartieri, villaggi, scuole, università e luoghi di lavoro - interessati a contribuire all’avanzamento della civiltà mediante l’applicazione degli insegnamenti di Bahá’u’lláh. Un circolo di studio è un piccolo gruppo che si incontra almeno una volta o due alla settimana, spesso nella casa di uno dei partecipanti, per studiare uno dei libri dei corsi. Lo scopo di questi incontri, dello studio che essi prevedono e delle consultazioni che vi si svolgono è la valorizzazione spirituale e morale dei partecipanti. Ogni partecipante a questo processo è responsabile del proprio apprendimento, ma il suo compito è facilitato dal clima di mutuo supporto e incoraggiamento che si trova non solo nello studio ma anche nella parte pratica del circolo di studio, ovvero poter servire il proprio contesto sociale immediato, instaurando conversazioni sul miglioramento della società, dedicandosi all’educazione delle generazioni più giovani in qualità di insegnate per una classe per bambini del quartiere o come animatore di un gruppo di giovanissimi, per menzionarne alcuni.

Tra i temi proposti dai libri dell’Istituto Ruhi vi sono i seguenti: come creare ambienti che aiutino le persone ad attingere alle forze spirituali che possono scaturire dalla preghiera e dalla meditazione, come rafforzare i legami di amicizia e renderli più stabili, come relazionarci con le persone di diversa provenienza culturale e sociale, come trovare il modo di trasmettere agli altri concetti profondi e socialmente utili e come far sì che l’educazione delle giovani generazioni sia considerata prioritaria e venga integrata nella vita della comunità, come mantenere un ambiente che aiuti i giovani a sviluppare le loro capacità

Dott. Emanuele Tinto
Psicologo del lavoro
Albo Psicologi della Lombardia n. 19134
ema.tinto@gmail.com cell.335-6095246

dott.ssa Lorena Peotta
Psicologa
Albo Psicologi del Veneto n.11693
lorenapeotta@gmail.com cell.333-8801090

intellettuali e le loro qualità spirituali e infine come generare nelle famiglie dinamiche che ne favoriscano l'unità facilitando così il conseguimento del loro benessere materiale e spirituale.

- 6) Associazioni sportive tipo Rugby - Federugby.it -, Scout Europa - <https://fse.it/> -
- 7) Varie Associazioni all'interno dei vari Comuni