# Zoom1.
# Adolescenti e covid

Per docenti e genitori

# Quali effetti

- Questo documento è stato pensato per docenti e genitori e, in generale, per tutte le figure educative che oggi, più che mai, hanno il dovere e la necessità di comprendere cosa accade nella vita dei nostri ragazzi. Sebbene infatti tutti quanti stiamo assistendo ad un cambiamento radicale delle nostre esistenze, delle priorità e dei punti di orientamento che sino ad oggi ci davano sicurezza, è pur vero che per i ragazzi la situazione è più delicata.

  - Partiamo dai dati che ci vengono forniti dai soggetti scientifici accreditati.
  - Dobbiamo in primo luogo comprendere che la pandemia è un fenomeno recente e mai sperimentato prima, pertanto le ricerche fatte nel periodo del lockdown sono le uniche a disposizione, insieme alle evidenze che possiamo riscontrare come psicologi scolastici e che desidero socializzare con voi.

# Effetti psicologici

- Se nel primo periodo dell'emergenza sanitaria abbiamo potuto registrare una generale capacità di resilienza nei giovani adolescenti, unitamente ad una messa in atto di strategie di fronteggiamento adeguate al momento, oggi registriamo un **significativo peggioramento della condizione psicologica dei ragazzi.**
- **Ansia, attacchi di panico e in genere sintomi da stress post traumatico, si registrano con una frequenza davvero preoccupante**.
- Aumenta anche la percezione di emozioni spiacevoli come la rabbia e la difficoltà di gestione, che sfocia in acting, ovvero di **agiti «impulsivi»**.
- È inoltre cambiata la gestione dei ritmi, con un incremento di disturbi del sonno. Alcuni ragazzi si addormentano tardi e si svegliano tardi o non dormono a sufficienza, restando svegli la notte con il cellulare.
- Molti ragazzi quindi, dormono poco e male o dormono in orari non notturni, **alterando in modo significativo i ritmi circadiani.**
- Il rapporto con il cibo è talora peggiorato, portando ad una gestione scorretta della dinamica alimentare. Ci s alimenta troppo e fuoripasto e l'assenza della possibilità di praticare sport non consente a molti di avere una propriocezione adeguata, con effetti negativi in termini di immagine corporea e autostima.
- È pertanto spiegabile anche l'incremento dei casi di anoressia e bulimia

# Segnali dei legislatori:

- Consapevoli della gravità dei segnali di disagio psicologico in adolescenza, già prima della riapertura dell'anno scolastico, il CNOP, Consiglio Nazionale degli psicologi e il MIUR, hanno stilato un protocollo di intesa per rispondere a quella che ad oggi rappresenta un'emergenza in termini di **salute mentale per gli adolescenti.**
- **Il protocollo ha previsto l'inserimento della figura dello psicologo nelle scuole, proprio per occuparsi del benessere dei ragazzi e della comunità scolastica.**
- **Non dimentichiamoci infatti che i nostri ragazzi sono il capitale umano del futuro e che gli effetti a lungo termine di questa pandemia sulla dimensione psicologica e quindi sulla crescita dei ragazzi, la vedremo negli anni a venire.**
- **Ciò che sappiamo è che stanno male.**

# Segnali di malessere

- L’ansia è sempre stata una fedele compagna di viaggio negli ultimi anni per gli adolescenti.
- Genitori e docenti sanno, perché lo sperimentano ogni giorno, che i ragazzi hanno spesso una forma di ansia prestazionale elevata, che somatizzano (vivono in modo fisico, attraverso sintomi corporei), ciò che non riescono a gestire nella quotidianità.
- L’ansia era pertanto presente nei momenti delle interrogazioni, in genere nelle dimensioni valutative.
- Oggi la situazione è peggiorata. L’ansia è costante, libera, non legata necessariamente a problemi prestazionali, ma presente ogni giorno in modo costante. L’inquietudine sembra essere il sentimento prevalente insieme a quella che ci viene riportata come «noia».
- Non lasciamoci ingannare dal termine
- La noia nasconde in questo caso un aumento dello stato depressivo, conseguente alla gestione delle restrizioni in termini di legami e relazioni.

# Riflettiamoci ……

- Molti ragazzi, che prima della pandemia vivevano una vita «ad incastro con attività programmate, adesso hanno «tempo libero», tempo «vuoto», che non riescono a riorganizzare.
- Voi genitori attenzionate, coerentemente, la loro partecipazione alla vita scolastica che, tuttavia, è cambiata in modo radicale.
- La DAD non ha le stesse implicazioni della scuola in presenza.
- Collegarsi, spesso con problemi di rete, in un assetto nuovo di regole che vanno condivise, impone una modalità di partecipazione non sempre facile. È infatti dato comprovato dalle ricerche, che la dad ha aumentato in parte il tasso di dispersione scolastica.
- Ciò che però è meno chiaro è che il fatto che i ragazzi si colleghino alla DAD non vuol dire che siano «presenti» o che «partecipino attivamente».
- Spesso sono assenti, persi nei pensieri o nella difficile gestione dell'inquietudine.

# Le risposte della scuola

- Voi docenti vi state impegnando in modo lodevole e spesso non facilmente. Avete dovuto riadattarvi ad una modalità di didattica che non può essere la diretta trasposizione della lezione in presenza. Questo pone delle difficoltà, come cercare di far mantenere l'attenzione ai ragazzi, o definire come fare le verifiche in modo attendibile. Molti di voi, anche ragionevolmente, pensano che la didattica sia l'unica cosa che tiene ancorati i ragazzi al mondo reale e, in parte, avere ragione. Ciò che tuttavia dovete sapere è che:
- I ragazzi in genere percepiscono un aumento del carico prestazionale richiesto. Percepiscono quindi un carico di compiti maggiore. Non è detto che corrisponda al reale carico da voi proposto, **ma dobbiamo riflettere su questo dato.**
- La **percezione del tempo** dei ragazzi è profondamente cambiata
- Il tempo non è più percepito nella sua naturale caratteristica del fluire ma come una «stasi…»
- I ragazzi ad esempio riportano «mi sembra lo stesso giorno da mesi»… oppure «mi alzo la mattina ed è tutto uguale» oppure ancora «non possiamo costruire ricordi…non riesco a  ricordare più niente di significativo»
- La **concentrazione** è nettamente diminuita nei ragazzi, sia perché la DAD è più complesso mantenerla, sia perché hanno meno stimoli da mesi, sia perché sono stressati emotivamente.

# Riflettiamo insieme……

- Ricordiamoci che per gli adolescenti, questo periodo della vita è quello della costruzione dei legami come fondamento dell'identità e dell'alterità.
- Che le emozioni sono esplosive e spesso arrivano come un «fiume in piena» perché l'area deputata alla percezione delle stesse è in pieno sviluppo, mentre quella deputata al controllo e alla gestione ragionevole delle situazioni è ancora non completa dal punto di vista maturazionale.
- La mancanza di relazioni, la mancanza di circolarità e socializzazione dei vissuti emotivi, la mancanza di gesti di contatto corporeo sono totalmente innaturali per la loro età, peggio ancora sono «condizioni ai limiti del patologico».
- Mancando il terreno fertile per la crescita, i giovani si sentono «spenti», privi di vita o, al contrario, leoni in gabbia, pieni di carica che tuttavia diventa implosiva.
- **Ecco perché registriamo un aumento dei casi di comportamenti autolesivi a più livelli. Cutting (tagli), tentativi di suicidio nei casi più gravi, condotte alimentari non sane, agiti pericolosi…..**

# Troppe pressioni

- Prendiamo pertanto atto che se i giovani percepiscono questo «carico», forse dovremmo tenerne conto senza «giudicare» queste percezioni come infondate. Genitori e docenti possono comprendere forse meglio, adesso, il perché ritroviamo queste dichiarazioni da parte dei ragazzi.
- La scuola deve continuare e **deve generare humus** per poter portare avanti la crescita sana su più piani, non solo quello culturale ma anche psicologico.
- Dedicate pertanto un momento di riflessione per capire se i vostri allievi sentono questa pressione, che ad oggi viene riferita a tappeto quasi da tutti i ragazzi delle classi in cui è stato possibile lavorare con incontri psicologici.
- «I docenti sono concentrati sulla didattica, ci danno più compiti perché abbiamo tempo libero, ma non è così. Siamo a casa sempre, siamo stanchi…non vediamo più nessuno»….» ecco una frase che sintetizza molti dei pensieri espressi dai ragazzi. Ribadisco che non si tratta di capire qual è la verità, se cioè sia vero o meno che il carico è maggiore. È forse il momento di fermarsi a capire per meglio direzionare la didattica stessa.
- Lo psicologo è una risorsa per rielaborare… potete richiedere un intervento per ridefinire questi vissuti e per aiutare i ragazzi a trovare strategie più funzionali di resilienza e di pensiero positivo.

# Pensieri.. Pensieri…

- A proposito di pensieri…. I ragazzi stanno male… e uno dei segnali è il **loop cognitivo**. Pensano troppo e in modo disfunzionale. Pensieri ripetitivi, catastrofici e privi di una polarità positiva. Gli studi lo confermano.
- **Tutti i sintomi indicano una dimensione di disagio simile a quella da stress post traumatico.**
- Bisogna quindi riorientare il loro pensiero in modo circolare
- **Per i docenti**: usate gli stimoli della didattica orientata alla realtà. Più che in altri periodi è importante che vi sia un ponte tra studio e realtà attuale.
- Usate la didattica per parlare con canali emotivi, per farli esporre e confrontare.
- Per i genitori: parlate tanto con loro. Chiedete spesso: come stai? Come ti senti?
- Discutete assieme di quello che sta accadendo e non negate le loro paure

# Guardiamo alcuni dati

- **Save the children** ha effettuato un'*indagine* condotta da *IPSOS*, "*I giovani ai tempi del Coronavirus*" per noi, che analizza opinioni, stati d'animo e aspettative di studenti tra i 14 e i 18 anni
- «Per il 38% degli adolescenti la *didattica a distanza* è *un'esperienza negativa.* In generale la *principale difficoltà* è rappresentata dalla *fatica a concentrarsi* per seguire le lezioni online *e* dai *problemi tecnici dovuti alla connessione* internet/copertura di rete propria o dei docenti.»
- *Quello passato è stato un "anno sprecato"* per il 46% degli adolescenti
- *Stanchezza, incertezza e preoccupazione* sono *i principali stati d'animo* che ragazze e ragazzi hanno dichiarato di vivere in questo periodo.
- **Stefano Vicari -** responsabile Unità operativa complessa di neuropsichiatria infantile dell 'Ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma dichiara: **"Oggi, almeno il 10% dei bambini e una percentuale tra il 16 e il 20% degli adolescenti ha un disturbo mentale.**
- "Secondo le proiezioni, assisteremo nel prossimo futuro ad un aumento dei disturbi mentali » (S. Vicari)
- I tentativi di suicidio e autolesionismo sono aumentati del 30%. "Dal mese di ottobre ad oggi, quindi con l'inizio della seconda ondata, abbiamo notato un notevole rialzo degli accessi al pronto soccorso con disturbo psichiatrico, nel 90% sono giovani tra i 12 e i 18 anni che hanno cercato di togliersi la vita - ci spiega -. Se nel 2019 gli accessi al pronto soccorso erano stati 274, nel 2020 abbiamo superato quota 300.
- Rapporto ISS COVID-19 • n. 43/2020 riporta delle indicazioni per il sostegno alla salute mentale dei minori.

# Rapporto ISS COVID-19

- Il Comitato sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza presso le Nazioni Unite, in una dichiarazione adottata l'8 aprile scorso ha evidenziato i **gravi effetti fisici, emotivi e psicologici della pandemia COVID-19** sui minorenni e ha invitato gli Stati a proteggere i diritti delle persone di minore età, realizzando interventi per superare disparità
- I decisori, la comunità, la scuola e i genitori devono poter essere consapevoli dei possibili disagi e rischi specifici per la salute mentale della popolazione in età evolutiva nell'evolvere dello scenario emergenziale SARS-CoV-2, per poter predisporre interventi efficaci, tempestivi e rapidamente rimodulabili nell'immediato e a lungo termine (11), evitare di amplificare le disuguaglianze sociali e rispettare gli impegni della Convenzione delle Nazioni Unite sui diritti dell'infanzia (12). nei territori, acuite dall'emergenza (8).
- **L' esposizione ad eventi traumatici, soprattutto se intensi e prolungati, può avere un impatto significativo sulla salute mentale dei minori di età, aumentando il rischio di manifestare disturbi psichiatrici nel breve/medio periodo e/o in età adulta (24).** Il rischio può essere amplificato o mitigato da altri fattori, quali la presenza di adverse childhood experiences o di altri life event (25), le reazioni dei caregiver significativi, le interazioni con il contesto, la rete sociale, i fattori educativi e socioeconomici.
- https://www.iss.it/documents/20126/0/Rapporto+ISS+COVID-19+43_2020.pdf/32ba5573-8107-647c-3434-f307dd7dcaee?t=1591875745289

# Evidenze

- Dobbiamo comprendere che questo periodo ha un impatto determinante sulla salute mentale dei ragazzi e che proprio per questo noi adulti dobbiamo agire in modo tutelante.
- Il cambiamento di vita, le incertezze, le paure e talora l'aver vissuto in prima persona la malattia e le sue conseguenze genera un impatto devastante sulla salute mentale poiché è l'equivalente di ogni altro evento altamente traumatico.
- Le nostre reazioni, come adulti significativi nella vita dei ragazzi, devono tener conto di tutto questo e delle indicazioni che la comunità scientifica concordemente ci rimanda. Studi di psicologia del trauma e di psicologia dell'età evolutiva, studi di neuropsichiatria e in genere tutto il mondo scientifico che si occupa di Salute Mentale, ha lanciato un forte segnale.
- Come comunità competente il Liceo Umberto conosce e usa da tanti anni il supporto psicologico per promuovere benessere.
- La collaborazione tra docenti genitori e psicologo sarà la carta vincente per affrontare insieme questo periodo.

# Contatti

3921526102 – Dott.ssa karin Guccione

Mail
karin.guccione@umbertoprimo.it

karinguccione4@gmail.com