

Vite di vetro. La pandemia presenta il conto.

Per gli adolescenti il lungo confinamento domestico, senza poter frequentare i coetanei, praticare sport e costretti a rinunciare ai piccoli riti della quotidianità, è stata un'esperienza contro natura. Tradizionali luoghi di aggregazione vuoti e tante solitudini; sensazione di smarrimento per il tempo che non tornerà indietro e per esperienze perdute che non si potranno replicare. Proprio quando si sentivano pronti a spingersi nel mondo e a esplorarlo con un'autonomia sempre maggiore, gli adolescenti si sono ritrovati bloccati dalle catene del distanziamento sociale.

Se paradossalmente l'epidemia da coronavirus ha contribuito – secondo l'indagine Eurispes – alla crescita della fiducia nel futuro dei giovani italiani (66,1%, nel 2019 era pari al 55%), le indagini conoscitive condotte sull'universo della generazione Z ne ritraggono comunque l'animo ferito e non nascondono il prezzo pagato da tanti ragazzi e ragazze durante la reclusione forzata imposta dall'emergenza sanitaria^[1].

In genere lo spirito di adattamento, la rinuncia consapevole in nome del bene comune rappresentato dalla salute di tutti, la capacità di resistenza e la voglia di fare hanno prevalso, ma sempre più spesso i ragazzi più fragili sono stati travolti da scoramento e apatia, incapacità di esprimere l'effervescenza creativa della loro giovane età e incanalarla in sogni, attività e progetti.

In questa emergenza sanitaria collettiva che si è protratta per mesi e che ancora non è superata, una percentuale rilevante dei più giovani ha sviluppato disturbi dell'umore e sintomi ansioso-depressivi di varia gravità: dai più lievi – come la paura di riprendere in mano la propria vita, la tendenza all'autosvalutazione o il disorientamento rispetto al futuro–, a quelli paralizzanti, come l'incapacità di svolgere le attività consuete, di uscire di casa, di riprendere la frequenza scolastica dopo la Dad, preferendo prolungare l'isolamento domestico e la solitudine, con la conseguente disgregazione dei rapporti interpersonali con i coetanei, l'accentuarsi della dipendenza da Internet e l'abuso di videogames, anche fino alla perdita del ritmo del sonno.

La pandemia sta presentando un conto in termini di salute mentale dei più giovani, che continueremo a pagare anche nei mesi a venire. Il ritiro sociale sempre più spesso osservato in famiglia, a scuola e nelle strutture di neuropsichiatria infantile è un campanello d'allarme e si manifesta con un appiattimento dell'umore verso il basso, uno stato permanente di insoddisfazione e pessimismo, fino a arrivare a conseguenze drammatiche, come disturbi alimentari, gesti autolesivi, pensieri o tentativi suicidari. I segnali che i ragazzi ci mandano possono essere ambigui e difficili da leggere, e per interpretarli tutti gli adulti che li circondano devono ascoltarli e osservarli con la dovuta attenzione, imparando ad accoglierne la sofferenza e a esserci *con* e *per* loro.

Genitori, scuola e esperti delle strutture sanitarie non devono far mancare un presidio coordinato delle situazioni a rischio, anche se purtroppo la richiesta di assistenza specialistica post-trauma alle unità di psicologia e psichiatria ospedaliera supera la capacità di offerta e spesso la risposta, che dovrebbe essere immediata, è troppo dilazionata nel tempo.

Gabriele Sani, docente di psichiatria presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore, ha dedicato un libro proprio alla relazione d'aiuto rivolta a adolescenti affetti da disturbi dell'umore, in cui mette in guardia gli adulti di riferimento a non trascurare i segnali che ci inviano, né tanto meno a dare giudizi che rischiano soltanto di aggravare la situazione e a compromettere il dialogo in situazioni in cui l'equilibrio è già fragile e precario^[2]. Siamo di fronte a ragazzi in crisi con la propria vocazione e che si sentono incapaci di intraprendere un proprio progetto personale di vita.

Aiutare a ritrovare la voglia di vivere nell'oggi non è impresa facile, ma ogni giovane vita merita che ci si impegni con tutte le forze a mettere a disposizione la nostra competenza adulta a riconoscere e accogliere una richiesta d'aiuto che spesso rimane implicita e non viene espressa.

Oltre al vaccino anticovid è urgente anche una vaccinazione sul fronte psicologico per arginare l'aggravamento dei disagi e delle fragilità personali, soprattutto a carico dei soggetti più deboli. Una priorità da fissare fin d'ora nell'agenda del prossimo anno scolastico.

^[1] F. TADDIA – D. GRASSUCCI, *Chi sono? Io. Le altre. E gli altri*, De Agostini, 2021; EURISPES 33° Rapporto Italia Per una nuova Ri-costruzione <https://eurispes.eu/news/risultati-del-rapporto-italia-2021/> ; Giovani e pandemia, inserto de Il Giornale di Brescia.

^[2] G. SANI, *Adolescenti e disturbi dell'umore. Come possiamo aiutarli*, Il Mulino, 2021

Rita Bramante Dirigente scolastico dell'istituto comprensivo Cavalieri di Milano