



STUDIO COUNSELING

www.studiocounseling.org e-mail: info.studiocounseling@gmail.com tel. 393 9889936 tel. 0362 902003

Nuovi stili di vita e disagio psicologico degli adolescenti. La tempesta perfetta

Autore Dott.ssa Maria Vittoria Cascino

Introduzione

Nessuna percezione. Solo dati. Ancora più drammatici se letti in prospettiva. Dati che documentano il crescente disagio psicologico giovanile. L'urgenza è capire quali ipotetiche e plausibili condizioni siano intervenute e continuino ad operare nel produrre questo crescente disagio che ha radici ben anteriori e non semplicemente riconducibili alle misure di contenimento imposte dalla pandemia da Covid-19. Causa ed effetto si mischiano di continuo, creano derive e modellano stati in cui è sempre più complicato districarsi. Ma questo è il nostro strano tempo, dove la pandemia da Covid 19, costringendo ad isolare la variabile "contatto interpersonale", ha creato una sorta di laboratorio in cui l'esistenza intrapsichica è deflagrata nelle sue fragilità. Nessun argine o sponda, compensazioni o mediazioni rappresentate dalla socialità media di scuola-lavoro-intrattenimento. Resta l'io più o meno resiliente. Ma l'esito di questo, chiamiamolo, casuale esperimento, si è palesato dopo la fine della pandemia con statistiche sconcertanti. Le misure di contenimento hanno indubbiamente dato la stura ad un disagio psicologico latente.

I numeri del disagio

A conferma di questo malessere adolescenziale, che frequentemente esita in forme depressive, disturbi dell'alimentazione e tendenze suicidarie, arriva il Rapporto Unicef "La Condizione dell'Infanzia nel Mondo 2021" dove leggiamo che nel 2020 in tutto il mondo si contavano circa 1,2 miliardi di adolescenti dai 10 ai 19 anni di cui, secondo alcune stime, oltre il 13% soffriva di disturbi mentali. Questo sta a significare che "circa 86 milioni di adolescenti tra i 15 e i 19 anni e 80 milioni tra i 10 e i 14 anni soffrivano di un disturbo mentale." Dal Rapporto emerge anche che "ogni anno 45.800 adolescenti muoiono per suicidio. Il rischio di commettere suicidio aumenta con l'età. In tutto il mondo, il suicidio è la quinta causa di morte tra gli adolescenti dai 10 ai 19 anni. Per gli adolescenti tra i 15 e i 19 anni, è la quarta causa di morte più comune; e persino per gli adolescenti più giovani il suicidio resta tra le prime 10 cause di morte".

E prima della pandemia da Covid-19 qual era la situazione? Secondo il 3° Rapporto Supplementare Gruppo CRC 2017 (Gruppo di Lavoro per la Convenzione sui Diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza) il Italia tra il 2011 e il 2016 la prevalenza trattata dei disturbi neuropsichici dell'infanzia e dell'adolescenza è aumentata del 40-45%, con una crescita annua media del 7% (dati provenienti dai sistemi informativi di Regione Piemonte, Emilia-Romagna, Lombardia, Toscana, Veneto.). Depressione, ansia e disturbi comportamentali sono tra le principali cause di malattia e disabilità tra gli adolescenti. Joan Twenge, psicologa e docente di psicologia alla San Diego State University, nella ricerca nel marzo 2019 pubblicata sul Journal of Abnormal Psychology, scrive: "Più adolescenti e giovani adulti statunitensi alla fine del 2010, rispetto alla metà degli anni 2000, hanno sperimentato gravi disagi psicologici, depressione maggiore o pensieri suicidari o più tentativi di suicidio". La conclusione di Twenge e colleghi è che se abbiamo avuto un'impennata di problemi di salute mentale dopo il 2011, è poco credibile che questo aumento sia dovuto alla genetica o a problemi economici. Probabilmente c'entrano gli improvvisi cambiamenti culturali, la velocità con cui si resettano comportamenti e richieste, il modo con cui gli adolescenti e i giovani adulti trascorrono il loro tempo al di fuori della scuola e del lavoro. Non a caso lo psichiatra Thompson Curt in



STUDIO COUNSELING

www.studiocounseling.org e-mail: info.studiocounseling@gmail.com tel. 393 9889936 tel. 0362 902003

un'intervista dichiara: "La pandemia è stata semplicemente rivelatrice. Ha rivelato cose che erano già lì, cose che sono state sotto il cofano, in attesa che qualcosa arrivasse e tirasse indietro il sipario".

Il messaggio è chiaro: il malessere tra bambini e adolescenti è ampiamente documentato già dai primi anni 2000. E non solo da statistiche prodotte dai dipartimenti di neuropsichiatria infantile, ma anche dalle risposte dei ragazzi stessi a interviste strutturate e semistrustrate circa il loro benessere psicologico e qualità della vita. Jean Twenge dal 2010 tiene sotto stretta osservazione gli adolescenti iGen, impegnati per molto più tempo nelle attività di screening dei nuovi media rispetto ad altre attività. "Le tendenze culturali negli ultimi 10 anni-ribadiscono Twenge et al., 2018- potrebbero aver avuto un effetto maggiore sui disturbi dell'umore e sugli esiti legati al suicidio tra le generazioni più giovani". Il GBD (Global Burden of Disease Study) 2019 "certifica quello che già sapevamo: siamo in un'epoca di rapide e sostanziali transizioni dei profili di salute delle popolazioni, in misura incomparabilmente maggiore, e incomparabilmente più rapida, che in ogni altra epoca passata nella storia dell'uomo".

Cosa ha contribuito a queste "rapide e sostanziali transizioni"?

Il cambiamento in atto va decifrato in un contesto bio-psico-sociale, per cui certi stili di vita, un certo utilizzo degli strumenti tecnologici, una certa "collusione" da parte delle figure educative di riferimento, diventano input costanti di aggiustamento delle giovani menti. Accanto alla vulnerabilità genetica, le variabili comportamentali che possono concorrere al disagio sono di differente natura e investono differenti domini difficili da operationalizzare. Fra gli stili comportamentali che da tempo interessano la ricerca, in quanto, in maniera controversa, correlati a sintomi depressivi, ansia, autolesionismo e tendenze suicidarie, c'è l'utilizzo dei social media e l'uso compulsivo dello smartphone. L'impatto dell'uso dei social media sull'incidenza di depressione, ansia e disagio psicologico tra gli adolescenti è stato rilevato da un numero consistente di studi ed è di certo multifattoriale. Sono stati valutati il tempo trascorso sui social media, il tipo di interazioni (attive o passive), l'investimento di energie e la dipendenza. Non possiamo parlare di un nesso causale, ma indubbiamente le analisi rilevano delle correlazioni che non possono definirsi semplici coincidenze. Thorisdottir et al., 2020 hanno trovato le prove che il tempo trascorso sui social media è positivamente associato sia ai sintomi fisici di ansia che ai sintomi di ansia sociale; Gerwin et al., 2018 hanno dimostrato che gli adolescenti, passando dalla pre-adolescenza all'adolescenza potenziano l'esplorazione dell'identità e hanno bisogno di essere accettati dai pari. Nesi et al. 2018, hanno sottolineato come in questo quadro di trasformazione la natura del contesto dei social media- che prevede il frequente contatto con i coetanei, il feedback costante, il mostrarsi pubblicamente- possa amplificare le preoccupazioni di identità e accettazione tra pari, che a loro volta possono plausibilmente spiegare il peggioramento della salute mentale degli adolescenti attraverso meccanismi come il confronto sociale con altri ritenuti "migliori", l'autovalutazione negativa e la diminuzione del supporto percepito dagli amici. Gupta C. et al., 2022, nel loro studio sono ancora più incisivi. "I giovani usano smartphone e altri media in maniera massiva-scrivono-il che porta alla privazione cronica del sonno, con un impatto negativo sulle capacità cognitive, sul rendimento scolastico e sul funzionamento socio-emotivo. L'uso di smartphone e social media tra gli adolescenti è associato ad un aumento del disagio mentale, dei comportamenti autolesionistici e del suicidio, secondo le prove di numerosi studi trasversali, longitudinali ed empirici." In sostanza la tecnologia digitale sta cambiando le concettualizzazioni e il linguaggio delle relazioni umane. In questo senso è possibile spiegare la relazione tra un certo uso dei social media e l'insorgenza di disagio psicologico:



STUDIO COUNSELING

www.studiocounseling.org e-mail: info.studiocounseling@gmail.com tel. 393 9889936 tel. 0362 902003

parliamo di comportamenti che danno sollievo nell'immediato, tempi più stretti che impegnano meno, ma che alla lunga non consentono di sviluppare capacità e competenze fondamentali per la formazione di un io coeso. Livelli più elevati di utilizzo dei social media sono stati collegati a peggiori risultati di salute mentale, e livelli più elevati di utilizzo dei social media sono stati associati ad un aumentato rischio di interiorizzare ed esternalizzare le difficoltà tra gli adolescenti, in particolare le donne (Riehm et al., 2019).

Siamo dinanzi ad una deriva che allarma in maniera trasversale: in tempi non sospetti Zygmunt Bauman raccontava la "Vita liquida" la cui precarietà è sostanziata da stress, paura sociale e individuale, città alienanti, legami fragili e mutevoli. Vita liquida in cui si innestano i nuovi comportamenti. Ciò che conta è la velocità, non la durata. Ciò che conta è consumare velocemente un testo, surfare sulle pagine, come denuncia Giuseppe Montesano. E la creatività? Il pensiero critico? Come dice Genta dovremmo tendere ad un trans-umanesimo in cui tutto si tiene.

Bibliografia

- Gupta C, Jogdand DS, Kumar M. Reviewing the Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults. Cureus. 2022.
- Thorisdottir IE, Sigurvinsdottir R, Kristjansson AL, Allegrante JP, Lilly CL, Sigfusdottir ID. Longitudinal association between social media use and psychological distress among adolescents. Prev Med. 2020.
- Twenge JM, Cooper AB, Joiner TE, Duffy ME, Binau SG. Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005-2017.
- Twenge JM, Martin GN, Campbell WK. Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. Emotion. 2018.
- Unicef Rapporto: La condizione dell'infanzia nel mondo 2021- nella mia mente: tutelate la salute mentale.