

## Volume 22 - 25 Marzo 2021

# Numero speciale: "Salute mentale e contesto pandemico"

---

### Effetti pandemia covid 19 sulla salute mentale dell'adolescente

#### Autori

Campanile Sara, Neuropsichiatra Infantile, UFC SMIA di Prato, Usl Toscana Centro  
Mazzetti Nadia, Psicologa Psicoterapeuta, UFC SMIA di Prato, Usl Toscana Centro

*(Ricevuto il 27 gennaio 2021; accettato il 15 febbraio 2021)*

---

#### Riassunto

Nel nostro Servizio Territoriale di Salute Mentale Infanzia e Adolescenza dall'ottobre 2020 ad oggi abbiamo assistito ad un aumento dei nuovi accessi per urgenze psichiatriche con quadri clinici più severi quali disturbi ansioso depressivi con ideazioni e tentativi suicidari, in linea con il trend nazionale ed internazionale.

Le manovre di isolamento e distanziamento, seppur necessarie per rispondere all'emergenza sanitaria di contagio da coronavirus, possono aver ostacolato la realizzazione dei compiti evolutivi adolescenziali penalizzando attività definite "non essenziali" ma che in questa determinata fase della vita sono in realtà essenziali perché contribuiscono ai cambiamenti evolutivi età-specifici e consentono l'emergere di nuove abilità.

È necessario riconoscere e validare i vissuti dei ragazzi e sostenere la loro crescita sviluppando una maggior resilienza. Le vulnerabilità e la fragilità individuale amplificate dalla mancanza di supporto da parte del sistema di riferimento, sistema diventato esso stesso vulnerabile o assente, possono trasformare un disagio in patologia.

Riteniamo che come Servizi di Salute Mentale non possiamo e non dobbiamo perdere l'opportunità di sviluppare un modo diverso e più efficace di gestire l'aumento degli accessi e nuove strategie di prevenzione.

---

## Abstract

In Adolescents Mental health Department of Prato, since October 2020, we have noticed a significant growth of requests of assistance for mental health disorder with seriously medical pictures like anxiety and depressive disorders, suicide tendencies, in line with the national and international trend.

Social distancing, even if it is a fundamental practice to reduce the pandemic spread, negatively affects adolescents, since it limiting activities that are not vital, but are fundamental in their learning and growth process, preventing the normal development of adolescents skills.

In this phase adults have to take into accounts adolescent issues and emotions, sustaining their growth by increasing their resilience. Individual fragilities and vulnerabilities, amplified by a not effective support by care givers may transform a mental distress in pathology.

We, as Mental health professionist, cannot and should not lose the opportunity to develop a different and more effective way to manage the increase of assistance requests with new prevention strategies.

---

Scriviamo questo contributo rispetto alle conseguenze indirette della pandemia da covid 19 sulla salute mentale dell'adolescente in un momento in cui stiamo ancora vivendo la seconda ondata di contagio. La maggior parte degli studi, sia a livello nazionale che internazionale, concorda su un aumento di sintomi ansioso depressivi associati talora a tentativi di suicidio. In particolare, si evidenzia che il vissuto secondario all'isolamento protratto correla con un maggior rischio di depressione soprattutto nel sesso femminile (Loades, 2020) e che il senso di solitudine auto-percepita correla in generale con salute mentale negativa (Park C, 2020).

Anche nel nostro Servizio (UFC SMIA di Prato) dall' ottobre 2020 ad oggi abbiamo assistito ad un aumento dei nuovi accessi per urgenze psichiatriche con quadri clinici più severi quali disturbi ansioso depressivi con ideazioni e tentativi suicidari, in linea con il trend nazionale ed internazionale.

Il nostro intento vuole essere quello di condividere riflessioni ed impressioni relative alla fascia di età adolescenziale dirigendo la nostra osservazione oltre i servizi di salute mentale. L'obiettivo è quello di elaborare delle strategie di supporto ai ragazzi/e in questo drammatico momento storico.

Stiamo vivendo senz'altro un trauma collettivo unico nel suo genere.

Le domande alle quali vorremmo rispondere sono:

- Quali riflessioni sugli effetti in un'età specifica come quella dell'adolescenza?
- Siamo riusciti a comprendere e accogliere il disagio dolore dei nostri ragazzi/e?
- Quali strategie attivare?
- Quando il disagio diventa disturbo?
- Alla luce di tutto questo, quali trasformazioni possiamo ipotizzare nei centri di salute mentale?

L'adolescenza è un'età di grandi cambiamenti e trasformazioni, in cui i ragazzi sono chiamati a realizzare compiti evolutivi fase specifici quali separazione-individuazione e ridefinizione dei propri valori attraverso l'incontro con altre persone al di fuori del proprio nucleo familiare (amici, professori, allenatori sportivi ecc.). In particolare sperimentarsi nel gruppo dei pari è condizione necessaria per definire la propria identità, diventare consapevoli di Sè, dell'altro e della relazione con l'altro.

Le neuroscienze negli ultimi anni hanno dato un contributo essenziale per comprendere le modifiche che avvengono a livello neurobiologico in una finestra temporale di plasticità neuronale molto spiccata, all'interno della quale, le esperienze, relazioni e abitudini contribuiscono fortemente ai cambiamenti dello sviluppo cerebrale.

Tali cambiamenti nei primi anni dell'adolescenza predispongono alla comparsa di quattro caratteristiche mentali: la ricerca di novità, il coinvolgimento sociale, la maggiore intensità emotiva e l'esplorazione creativa (Siegel D.J., 2014).

Questa premessa è necessaria per riflettere su come le manovre di isolamento e distanziamento, seppur necessarie per rispondere all'emergenza sanitaria di contagio da coronavirus, possano aver ostacolato la realizzazione dei compiti evolutivi adolescenziali. Riteniamo che il lockdown nella prima ondata, restrizioni e coprifuoco nella seconda ondata, scuola in DAD/DDI (ricordiamo che per gli adolescenti ha riguardato sia la prima che la seconda fase) abbiano penalizzato attività definite "non essenziali" ma che in questa determinata fase della vita sono in realtà essenziali perché contribuiscono ai cambiamenti evolutivi età-specifici e consentono l'emergere di nuove abilità.

Se non condividiamo questo assunto, non comprenderemo la natura e l'origine del disagio mentale ed evolutivo esperito dai nostri ragazzi durante la pandemia in corso.

Non intendiamo affermare che certe restrizioni non dovessero essere fatte ma crediamo che vadano riconosciute come altamente penalizzanti per la loro età. Siamo convinti, pertanto, che vadano affrontate dando spazio ai ragazzi per esprimere e riconoscere i loro vissuti e stati d'animo. Una volta validati i loro vissuti, cosa possiamo fare per aiutarli? Il disagio di cui sopra avviene in una generazione che veniva già descritta da diversi autori come più fragile nel saper affrontare il dolore mentale e le frustrazioni (Pietropoli Charmet G., 2000) e che necessita pertanto di un maggiore lavoro di sostegno alla crescita. Bisognerebbe aiutare i ragazzi a sviluppare una maggior resilienza, ovvero una più elevata capacità di far fronte in maniera positiva a condizioni di stress riorganizzando la propria vita dinanzi alle difficoltà.

I genitori e gli altri adulti di riferimento hanno il compito di diventare un modello per modulare e affrontare le difficoltà stress-correlate, gestire le emozioni, gestire le delusioni ed offrire strategie alternative. In questa ottica, le situazioni stressanti possono diventare occasione di crescita e rafforzarci psicologicamente ("stress-related growth").

L'assenza di routine scolastica e distanziamento sociale hanno avuto un impatto negativo sulla creatività incrementando vissuti di noia e demotivazione (Lee, J., 2020).

L'esperienza del senso di noia durante l'adolescenza trova la sua ragione neurobiologica nei cambiamenti che avvengono nel sistema dopamina/gratificazione: durante l'adolescenza il livello di base della dopamina è inferiore mentre il suo rilascio in reazione alle esperienze è maggiore. Questo è il motivo per cui i ragazzi

sono attratti da esperienze forti e nuove e perché alternano momenti di noia a momenti di euforia.

Durante la pandemia si sono fortemente ridotti i momenti di socializzazione e le occasioni di esperienze nuove. L'uso di internet, sebbene sia diventato eccessivo durante la pandemia, ha permesso ai ragazzi di mantenersi in relazione, sopportare la noia e provare a condividere emozioni. La maggioranza degli adolescenti considera il ricorso ad internet un mezzo di supporto che non sostituisce il contatto diretto e reale con i pari (Lancini M, 2009).

Al contrario, l'esperienza del lockdown ha fatto riscoprire il valore della relazione "dal vivo" (Save the children, 2021).

Il ricorso ad internet ha permesso, nella maggior parte dei casi di tollerare meglio l'isolamento fisico e di sfuggire alla solitudine.

Le riflessioni fatte fin qui riguardano un disagio collettivo della popolazione adolescenziale che di fatto non arriva ai nostri Servizi.

Quando il disagio diventa disturbo e quindi provoca un deterioramento funzionale?

La risposta a questa domanda prevede la messa in gioco di elementi quali la vulnerabilità e la fragilità individuale amplificati dalla mancanza di supporto da parte del sistema di riferimento, sistema diventato esso stesso vulnerabile o assente. Pensiamo alle famiglie prese da preoccupazioni socio economiche o da loro problemi di salute. Pensiamo ai punti di riferimento al di fuori della famiglia che sono venuti a mancare e che spesso sono invece risorse e punti di forza per i ragazzi (le famose attività non indispensabili).

Cosa fare?

Riteniamo che come Servizi di Salute Mentale non possiamo e non dobbiamo perdere l'opportunità di sviluppare un modo diverso e più efficace di gestire l'aumento degli accessi e nuove strategie per intercettare le tante situazioni che attualmente non arrivano.

L'idea è quella di costruire un progetto di prevenzione e precocità di intervento che si basi sul lavoro di rete con tutti i Servizi del Territorio (UFSMA, scuola, servizio sociale e le varie risorse della comunità ecc.) e sia finalizzato a sostenere le fragilità del sistema di riferimento dei ragazzi e quindi indirettamente i ragazzi stessi.

Pensiamo che il primo passo utile per realizzare questa idea sia quello di scattare una fotografia del momento attuale tramite un'indagine sul nostro territorio che ci aiuti a comprendere i vissuti dei ragazzi e le loro aspettative.

La suddetta indagine potrebbe cominciare con il coinvolgimento degli stessi ragazzi alla formulazione di strategie che promuovano il cambiamento.

---

## Bibliografia

Lancini M, Turuani L, 2009. Sempre in contatto - relazioni virtuali in adolescenza. Franco Angeli.

Lee, J., 2020. Mental health effects of school closures during COVID-19. *Lancet. Child Adolesc. Health*, S2352-4642(20)30109-7.

Loades ME, Chatburn E, Hinson-Sweeney N, et al. Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2020 Nov; 59(11): 1218–1239- 3.

Park C, Majeed A, Gill H, Tamura J, et al. The Effect of Loneliness on Distinct Health Outcomes: A Comprehensive Review and Meta-Analysis. *Psychiatry Res*. 2020 Dec;294:113514.

Pietropolli Charmet G., 2000. *I nuovi adolescenti*. Raffaello Cortina Editore.

Save the Children, 2021. *Scuola e covid-19: pensieri e aspettative degli adolescenti*.

Siegel Daniel J., 2014. *La mente adolescente*. Raffaello Cortina Editore.