



Un ragazzo legge un libro sul balcone di casa a Moncada in Spagna durante il periodo di *lockdown*

Gli effetti della pandemia sulla salute mentale dei bambini e degli adolescenti stanno emergendo in modo drammatico. La chiusura di scuole e impianti sportivi ha fatto mancare le occasioni di socializzazione, alimentando l'ansia e il senso di incertezza per il futuro, e in certi casi anche disturbi neuropsichiatrici e ideazioni suicidarie.

Ragazzi malati di *lockdown*

di Stefano Vicari

Incertezza per il futuro, senso di smarrimento, paura della morte propria o dei propri cari, timore di diventare un possibile veicolo di contagio. Sono solo alcune delle emozioni che in questi mesi di pandemia da Covid-19 i ragazzi hanno condiviso con noi professionisti della salute mentale. Improvvisamente bambini e

adolescenti si sono ritrovati isolati, chiusi nelle proprie case e nella propria camera che, soprattutto per i più ansiosi, è diventata un vero e proprio rifugio. Adesso, a distanza di più di un anno dall'inizio dell'emergenza sanitaria, gli effetti della pandemia sulla salute mentale stanno emergendo sempre più chiaramente. Lo dimostrano, tra

l'altro, i dati allarmanti che provengono dai servizi di neuropsichiatria dell'infanzia e dell'adolescenza distribuiti sul territorio nazionale. In particolare, all'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma le richieste di aiuto da parte di ragazzi e famiglie per condizioni neuropsichiatriche urgenti, quali ideazione suicidaria e

tentativi di suicidio, sono quasi raddoppiate nel corso della prima ondata pandemica (marzo-giugno 2020) e della seconda (ottobre 2020-gennaio 2021). Ad aprile 2020, periodo di *lockdown* totale in Italia, ben il 61% delle richieste ha riguardato proprio l'ideazione suicidaria e i tentativi di suicidio.

Un dato in forte aumento se pensiamo che nello stesso mese del 2019, epoca pre Covid quindi, le richieste di aiuto per quei disturbi costituivano il 36% del totale. Durante la seconda ondata il dato è rimasto stabile: nel mese di gennaio 2021 le richieste per ideazione suicidaria e tentativi di suicidio sono state pari al 63%, rispetto al 39% di gennaio 2020. Inoltre, sono risultate in aumento anche le richieste d'aiuto per atti di autolesionismo che, a maggio 2021, hanno riguardato il 53% degli adolescenti giunti al nostro reparto, rispetto al 29% del 2019.

La fascia d'età coinvolta è soprattutto quella compresa tra i 12 e i 18 anni, ma alcuni casi sporadici riguardano anche bambini di età compresa tra i 10 e gli 11 anni. Oltre a questi dati, forse troppo crudi ma capaci di fotografare un fenomeno spesso ignorato, ci sono le drammatiche storie di ogni singolo ragazzo. Per esempio Claudio, 17 anni, che ha tentato di togliersi la vita con un cocktail di farmaci recuperati in casa. A lui, che già provava ansia quando si trovava a scuola, il primo *lockdown* era piaciuto, aveva provato un senso di liberazione rispetto alla sua preoccupazione di non essere sufficientemente bravo e di poter essere deriso da insegnanti e coetanei. Il secondo *lockdown*, invece, gli è stato fatale. La tensione in casa è cresciuta sempre più, il padre ha perso il lavoro e la nonna è mancata proprio a causa del Covid, nessuno sembrava più ascoltarlo. Le pillole sono apparse come la soluzione giusta per porre fine a quella situazione così angosciosa. E poi Marika, 11 anni, giunta da noi con le braccia e le gambe lacerate

dai tagli che si procurava con il temperino. Quei tagli servivano ad allontanare la grande paura che non vi fosse fine all'isolamento, alla chiusura della scuola, a quella che definiva come l'interruzione della propria vita. 'Tagliarsi e non pensare', questa era stata la sua strategia.

Autolesionismo, ideazione suicidaria, tentativi di suicidio e non solo. Tra le difficoltà psicologiche manifestate dai ragazzi durante la pandemia ci sono stati anche disturbi del comportamento alimentare, come anoressia, crisi d'ansia, fobia sociale e disturbi del sonno. Insomma, se da un lato bambini e adolescenti sono stati al riparo dalle complicanze fisiche del virus, lo stesso non si può dire per quanto riguarda la loro salute mentale.

Ma quali sono i fattori che nei mesi dell'emergenza sanitaria hanno influito negativamente sul benessere psicologico dei ragazzi? Le cause non sono da attribuirsi alla pandemia in sé, quanto probabilmente alle limitazioni che i

più giovani hanno subito a causa della situazione d'emergenza. Con la chiusura forzata delle scuole, bambini e adolescenti sono stati privati della didattica e soprattutto di quelle esperienze insostituibili che la scuola offre nei termini di condivisione del tempo con i propri coetanei, possibilità di sviluppare abilità sociali ed emotive, nonché di costruire relazioni positive che aiutano a tenere sotto controllo ansie e paure. Se a tutto questo si aggiunge l'avvenuta chiusura delle attività sportive, ricreative, musicali, diviene facile comprendere come per i ragazzi siano venute meno tutte le occasioni di socializzazione in presenza.

Le conseguenze sono state un aumento dei sintomi presenti in quei bambini e ragazzi che già prima della pandemia mostravano difficoltà psicologiche, se non veri e propri disturbi neuropsichiatrici: per loro, oltre alla ridotta possibilità di avvalersi della relazione con i coetanei, è improvvisamente mancata anche l'opportunità di intraprendere i necessari interventi



Gli atti di autolesionismo degli adolescenti sono aumentati durante il periodo di pandemia e di mancanza di attività sociali

Ragazzi malati di *lockdown*

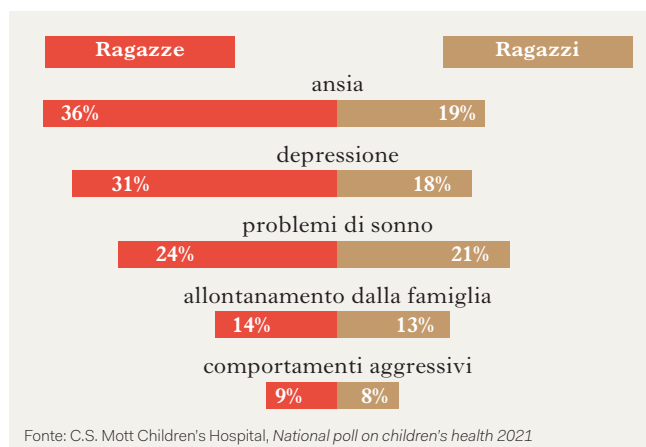
terapeutici o di proseguirli se già avviati. Inoltre, molti ragazzi che prima dell'emergenza Covid non presentavano alcun disturbo psicologico hanno iniziato a manifestare reazioni emotive e sintomi comportamentali tipici di una condizione di stress prolungato. Tra i sintomi, quelli più frequentemente riportati sono un aumento dell'irritabilità e dell'aggressività o, al contrario, chiusura relazionale e insonnia, reazioni esagerate di paura rispetto a stimoli non significativi e, in alcuni casi, forte dipendenza dall'uso di strumenti elettronici. A proposito di questo, i nostri dati indicano sostanziali modifiche nello stile di vita dei ragazzi ai tempi del Covid. Il 41% degli adolescenti e preadolescenti da noi intervistati ha riferito un minore investimento nello studio nonostante la didattica a distanza e, nel 35% dei casi, un aumento significativo del tempo, stimabile come superiore alle 4 ore, trascorso a letto o a dormire anche durante le ore diurne. Parimenti al minor tempo dedicato allo studio, il 67% dei ragazzi ha riferito un aumentato uso di videogiochi o di dispositivi elettronici: anche in questo caso, il tempo trascorso utilizzando tali dispositivi è stato superiore alle 4 ore al giorno. Gli stessi social network, per quanto

abbiano rappresentato l'unica finestra sul mondo per i nostri ragazzi, li hanno resi spesso più vulnerabili, trasformandoli in potenziali vittime di sfide pericolose. Cosa possiamo fare per aiutare i nostri bambini e ragazzi ad affrontare questo periodo critico? L'Istituto superiore di sanità, nel documento *Indicazioni ad interim per un appropriato sostegno della salute mentale nei minori di età*



Un ragazzo sudafricano si distrae durante una lezione di scuola in videochiamata

durante la pandemia COVID-19 (Gruppo di lavoro ISS Salute mentale ed emergenza Covid-19, versione 31 maggio 2020) offre preziose indicazioni per fornire supporto emotivo e potenziare la consapevolezza di bambini e adolescenti al fine di promuoverne il benessere mentale. Tra queste, fornire informazioni realistiche circa l'attuale pandemia, i rischi ancora presenti e la possibilità di vaccinarsi utilizzando un linguaggio adeguato allo sviluppo del bambino o dell'adolescente. Se necessario si consiglia di offrire materiale esplicativo specifico, preparato da esperti, evitando che i più giovani consultino on-line fonti di informazione non sempre attendibili. L'indicazione più importante è però quella di ascoltare i ragazzi, accogliere le loro emozioni e aiutarli a darsi degli obiettivi a breve termine, come routine quotidiane funzionali al recupero del benessere fisico e psicologico, soprattutto per quanto riguarda sonno, alimentazione e diversificazione delle attività quotidiane. Non deve mancare anche la condivisione di obiettivi a lungo termine. Infatti,



Effetti della pandemia sulla salute mentale degli adolescenti

i genitori dovrebbero stimolare i ragazzi a progettare il loro futuro, per ciò che concerne sia lo studio sia gli hobby o le relazioni sociali. Progettare in questo periodo significa lanciare a bambini e adolescenti il messaggio che lo si può fare nonostante l'incertezza, che è possibile convivere con la pandemia senza subirla e senza interrompere i propri progetti di crescita.

E per quanto riguarda le riaperture? Cosa accadrà adesso che le limitazioni sono quasi un ricordo? È fondamentale non interrompere il sostegno ai ragazzi, soprattutto quelli che hanno manifestato difficoltà psicologiche o vere e proprie condizioni neuropsichiatriche: devono essere guidati gradualmente alla ripresa delle attività sociali e scolastiche. In questo il lavoro di rete tra genitori, esperti, quali psicologi, neuropsichiatri e psicoterapeuti, e insegnanti è essenziale. Molti di questi ragazzi con difficoltà

psicologiche, infatti, ci confidano di aver perso l'abitudine a uscire di casa, come se all'interno della propria camera avessero trovato uno spazio sicuro. Sono quindi dominati dalla paura dell'altro. Diventa fondamentale, dunque, concordare con loro la riprogrammazione della giornata alla luce delle riaperture esponendoli gradualmente alle situazioni di incontro con gli altri, privilegiando dapprima quelle particolarmente gratificanti e poco ansiogene per il ragazzo e solo in seconda istanza quelle più temute. Nel contempo, le scuole sono chiamate a riprendersi il ruolo di agenzie educative, progettando interventi per la promozione del benessere psicologico e per l'integrazione dei ragazzi, soprattutto quelli più fragili. L'appello finale è dunque ai genitori. Anche se l'emergenza sanitaria sembra finire, non sottovalutate i segnali d'allarme inviati dai vostri ragazzi! Crisi di rabbia improvvise,

cambiamenti repentini dell'umore e difficoltà nell'addormentamento sono tutti segnali che bambini e ragazzi possono lanciare in caso di difficoltà psicologica. Non sono da sottovalutare nemmeno improvvisi sintomi somatici quali, ad esempio, mal di testa o mal di pancia, che soprattutto tra i bambini più piccoli costituiscono il segnale di una somatizzazione del proprio dolore mentale. Ai genitori diciamo non vergognatevi e non abbiate paura di chiedere aiuto a personale esperto: prima si interviene e minore sarà il rischio che le difficoltà psicologiche manifestate dal bambino o l'adolescente si cronicizzino e diventino gravi.

Il tempo che stiamo vivendo passerà, portando via con sé ansie e paure: gli effetti di quanto vissuto probabilmente accompagneranno i nostri ragazzi ancora per un po'. Spetta a noi adulti aiutarli concretamente, sostenendo la legittima richiesta di salute e felicità che quotidianamente ci rivolgono.



Un fotogramma della miniserie televisiva *Anna*, ideata, scritta e diretta da Niccolò Ammaniti nel 2021 (per cortesia Wildside/Fremantle)