

[EDITORIALE]

Disagio social

Il disagio psicologico in adolescenza è una condizione da non sottovalutare; tra le cause potrebbe esserci anche la dipendenza da social, subdola e molto diffusa anche in Italia.

di **Luciana Indinnimeo**
luciana.indinnimeo@gmail.com

L'ANORESSIA È SPESSO LA RISULTANTE di forme di disagio da definire ed affrontare tempestivamente con strategie, tattiche e strumentazioni differenziate.

Mi riferisco in particolare alle condizioni di disagio psicologico prevalentemente dell'adolescenza che possono divenire veri e propri disturbi psicologici, se non identificati.

Il disagio psicologico è una condizione temporanea caratterizzata da sintomi, variabili da persona a persona, emotivi, comportamentali e mentali che possono incidere sulla qualità della vita scolastica, relazionale e sociale: sono frequenti stati soggettivi di stanchezza, tristezza o disperazione associati a segni obiettivi di disturbi del sonno, inappetenza, mancanza di energie. Il disagio psicologico può essere la risultante di più fattori: genetici, ambientali, emozionali. Quando un disagio psicologico si prolunga e si ripete nel tempo impedendo di vivere in modo funzionale la propria vita si configura un disturbo psicologico: disturbo d'ansia, da panico, disturbi ossessivo-compulsivi, disturbi dell'umore. Tra questi sono inclusi i disturbi della nutrizione e dell'alimentazione.

Capire e accettare i disagi psicologici non è facile per molti giovani e soprattutto per i loro genitori o tutori. La presenza protratta dei sintomi già citati, stati d'ansia, tristezza, di-



sperazione, disinteresse verso le attività quotidiane, mancanza di energia, sbalzi di umore, è un campanello d'allarme che deve essere affrontato ricorrendo alla consulenza di esperti delle problematiche dell'età evolutiva.

Valutare tempestivamente i disagi psicologici è molto importante per ridurre l'impatto che possono avere sul benessere personale e di tutta la famiglia. Se non trattati possono sfociare in problematiche cognitive e comportamentali, difficoltà nella gestione delle emozioni, rischi per la salute fisica.

Una forma di dipendenza molto subdola e causa frequente di disagio psicologico è la dipendenza digitale da social.

L'abuso dei social può determinare momenti di confusione che interferiscono con l'attività del nostro cervello, che, per funzionare, cioè compiere scelte, ha bisogno di capire e lo fa sempre sulla base di quello che conosce, cioè sulla base di riferimenti noti e sperimentati in passato. Il disagio emozionale può sorgere in una situazione completamente nuova, come l'incontro social, che offre nuove visioni e nuovi valori basati sulla fidu-

cia, sull'attenzione e sull'emozione, ma difficili da categorizzare soprattutto per l'adolescente. La vita virtuale tende a sostituire la vita reale.

Studi americani documentano che è opportuno togliere agli studenti il cellulare a scuola per aumentare la concentrazione sulle attività e per eseguirle correttamente: gli studenti privati di telefonino rendono molto più dei controlli.

In Italia, la dipendenza dai social tra gli adolescenti è oggi sempre più frequente e allarmante, non può essere trascurata ed è un fenomeno ancora sottovalutato. La continua frequentazione di sessioni social deve essere tempestivamente notata e comunicata al pediatra dai genitori di ragazzi "dall'umore che da un po' di tempo è cambiato". A mio avviso, già in questi casi la consulenza di esperti è consigliabile per impedire che al disagio possano eventualmente associarsi altri elementi scatenanti un disturbo psicologico più complesso e invalidante, da affrontare in maniera tempestiva ed efficace con un approccio multidisciplinare e un'adeguata integrazione ospedale-territorio. ■