

I Rintanati, adolescenti e genitori nella pandemia

Nell'adolescenza il contatto fisico con i pari, la creazione e la partecipazione al gruppo, l'identificazione con l'appartenenza a un contesto di strette relazioni amicali con i pari, sono sempre stati elementi fondanti di questa tappa dello sviluppo che abbraccia la fascia dai 10 ai 19 anni. Succede invece, in questa pandemia, che una delle regole necessarie per limitare la sua propagazione sia quella del distanziamento sociale. Esso ha richiesto la limitazione o la completa sospensione dei contesti in cui un adolescente possa vivere l'esplorazione del mondo reale (e non virtuale), agganciato alla sciagura della propria compagnia di amici.

Prima del Covid-19 l'esclusione dal gruppo era dovuta a fenomeni di bullismo o di volontario evitamento dei rapporti con i pari e dunque riguardava una particolare e vulnerabile tipologia di adolescenti, più ristretta. Con la comparsa del virus, invece, la recisione dei legami fisici e la riduzione degli incontri con i coetanei ha coinvolto l'intera popolazione dai 10 ai 19 anni.

Gli attuali effetti psicologici di tale situazione sono svariati; quello che ancora non si conosce è quali possano esserne gli effetti sul lungo periodo.

La ricerca ci porta una buona notizia a riguardo. Le conseguenze psicologiche negative della pandemia possono amplificare il disagio degli adolescenti che anche in assenza della pandemia lo avrebbero avuto (il che significa che



per la maggioranza degli adolescenti il rischio di sviluppare un disturbo psichico è ridotto).

Che cosa possono fare i genitori? Forse continuare a fare quanto già attuato nell'ultimo anno, visto che la maggior parte dei ragazzi riconosce nella famiglia una grande risorsa del proprio benessere.

Quando un genitore si deve preoccupare e pensare di intervenire? Il malessere, la noia, l'apatia, l'irrequietezza, la tensione, la preoccupazione, la diffi-

coltà di concentrazione, dicono gli scienziati, sono normali. Un genitore dovrebbe chiedere aiuto quando si accorge che il livello della sofferenza supera in modo importante un ecologico livello di malessere.

Un discorso a parte, legato agli effetti del Covid sul benessere mentale, andrebbe poi fatto relativamente ai giovani che del virus si sono ammalati o che hanno visto i propri cari ammalarsi, per i quali è possibile che abbiano sviluppato i sintomi del disturbo da stress post traumatico.

Sembrerebbe quindi che, a parte alcuni giovani che già erano prima vulnerabili psicologicamente, siano più frequenti i casi in cui il malessere non è diventato patologia, ma solo uno stato di difficoltà tollerato dai più. E infatti sono tanti i ragazzi che si stanno comportando responsabilmente, non scegliendo il conflitto con gli adulti o la contestazione delle regole, ma vivendo con un atteggiamento ottimistico sul futuro, che si pensa essere sicuramente migliore del presente. Occorrerà osservare negli anni se questa generazione sarà davvero più responsabile e matura di quelle che l'hanno preceduta o se avrà nostalgia di un'adolescenza poco vissuta e, dunque, incomincerà a viverla più in là negli anni.

Di tutti questi temi, la dottoressa Gaia Vicenzi parlerà con i genitori in un incontro su zoom il 2 febbraio alle ore 18.30. Chi fosse interessato può scrivere a gaiavicenzi@gaiavicenzi.com