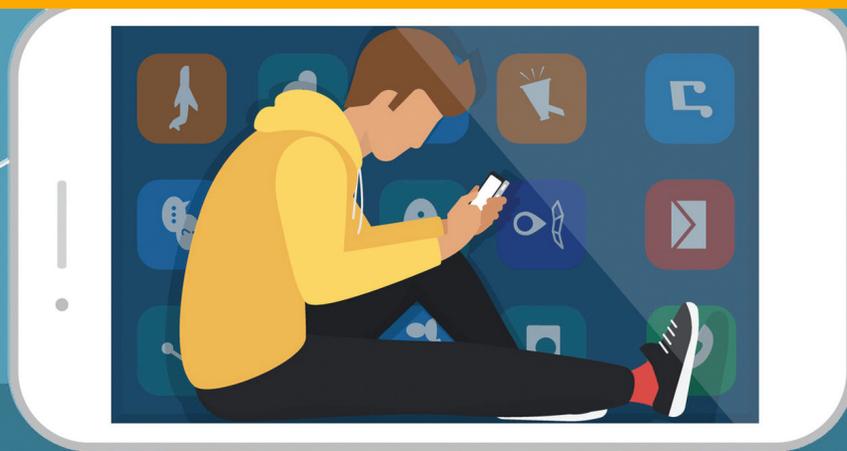


DOSSIER

Le nostre ricerche prima e durante la pandemia

L'ETÀ DELL'INSONNIA



L'ADOLESCENZA INTERROTTA

Le relazioni, la scuola, i viaggi bloccati dal lockdown

IDENTITÀ DI GENERE

Ma io di che sesso sono?

CULTURA GIOVANILE

I libri che piacciono ancora

INDICE

3 EDITORIALE

ADOLESCENTI SENZA RISTORI
Maurizio Tucci

4 ADOLESCENZA INTERROTTA

IL CORPO BLOCCATO, LE EMOZIONI SOSPESE
Loredana Petrone

MA I RAGAZZI SORRIDONO ANCORA
Alessandra Conditto

CHE COSA RICORDEREMO?
Carolina Sinelli

RIPRENDIAMO IL VIAGGIO (DI STUDIO)
Andrea Franzoi

9 PSICOLOGIA

SI È RISTRETTA LA FAMIGLIA
Chiara Vendramini

19 AGENDA

L'ATTIVITÀ DEL NOSTRO LABORATORIO
Laboratorio Adolescenza

20 SESSUALITÀ

IO SONO QUEL CHE SONO
Piernicola Garofalo

22 LA RICERCA

RAGAZZO, SPAZZOLATI
Simona Mazzolini, Chiara Occhipinti

24 LETTURA DEGLI ADOLESCENTI

EPPURE LEGGONO ANCORA...
Eva Bonitatibus

26 RAGAZZI SPECIALI

AIUTIAMOLI A VOLARE
Anna Contardi

IL DOSSIER

11 L'ETÀ DELL'INSONNIA

12 NOTTI IN BIANCO (E NERO)
Maurizio Tucci

15 LE RISCHIOSE ABITUDINI DA GUFU
Riccardo Renzi

16 SEDICI ANNI, L'ETÀ DELLA SVOLTA
Riccardo Renzi

17 IL MONDO RIDOTTO A UN LETTO
Alessandra Marazzani

18 VIVERE DENTRO UNA DOPPIA "BOLLA"
Alessandra Marazzani

DIRETTORE RESPONSABILE
Riccardo Renzi

CAPOREDATTORE
Simona Mazzolini

COMITATO DI REDAZIONE

Gianni Bona, Eva Bonitatibus, Carlo Buzzi, Rocco Cafarelli, Teresa Caputo, Francesco Dell'Oro, Giampietro Farronato, Vincenzo Giambanco, Alessandra Marazzani, Roberto Marinello, Gianluigi Marseglia, Marina Picca, Roberta Quagliuolo, Gian Paolo Salvioli, Fulvio Scaparro, Carolina Sinelli (Redazione Junior), Patrizia Tagliabue, Maurizio Tucci, Maria Luisa Zocchi

DIRETTORE EDITORIALE
Raffaella Agosta

REDAZIONE & ADVERTISING
Lucrezia Monterisi

COMUNICAZIONE E MEDIA
Silvia Olivieri

SUPPORTO GRAFICO a cura di
Hang Liu, Ke Jia Tan

STAMPA
Grafica Briantea

Tutti i diritti di riproduzione in qualsiasi forma avvenga, sono di proprietà dell'Editore.

n. 0 in attesa registrazione Tribunale di Milano

ADOLESCENTI SENZA RISTORI



Maurizio Tucci

Presidente Laboratorio Adolescenza

È da più di un anno ormai, da quando la pandemia ci ha chiusi in casa o ci ha concesso rarefatte ore d'aria, che sentiamo parlare quotidianamente – con tutta la fantasia italica nel coniare termini e parole – di “ristori” o “sostegni” o “aiuti” o “contributi”, e chi ne ha più ne metta, per sostenere situazioni e “categorie” maggiormente colpite dagli eventi. Dietro queste parole, antiche o neologismi, c'era e c'è un risvolto essenzialmente economico, ma non solo. Sebbene qualunque idea o intervento, alla fine, possa sempre essere tradotto in “moneta”, aver cercato di garantire all'infanzia, durante il lockdown e dintorni, che almeno uno dei genitori possa essere a casa ad accudirli o possa almeno esserci una/un baby sitter è, anche questa, una forma di “ristoro”. Così come, sul fronte anagraficamente opposto, concettare su forme e modalità di assistenza domiciliare (a partire, o finire, dalle vaccinazioni a casa) è, altrettanto, una forma di “ristoro”. Se poi c'è tutto da discutere sull'efficacia, la tempestività e l'effettiva erogazioni dei ristori ipotizzati, spesso rimasti solo parole, quantomeno – appunto – se ne è parlato.

L'unica categoria rimasta drammaticamente fuori, anche solo dalle mere progettualità, è stata l'adolescenza. O meglio, riguardo all'adolescenza si è parlato esclusivamente in termini di scuola in presenza o Dad (oggi Did, acronimo incomprensibile ma funzionale alla frenesia di utilizzare sempre termini nuovi per nascondere, forse, la mancanza di nuove idee).

Ma “la scuola”, lo ripeto spesso in queste settimane, sebbene sia una parte molto importante della vita di un adolescente, né è – appunto – una parte. Frequentando e lavorando da anni con gli adolescenti, ma soprattutto ascoltandoli, se c'è una cosa di cui posso dirmi certo è il loro profondo e giusto “fastidio” (per usare un eufemismo) nell'essere considerati dagli adulti esclusivamente nella loro veste di “studenti”. “Come va la scuola?” o la versione estiva: “Sei stato

promosso?” sono quasi le uniche interlocuzioni che noi adulti riusciamo ad avere con un'età che ha, invece, milioni di sfaccettature, interessi, sogni e ambizioni. Certamente molto più della nostra “maturità”.

Da qui all'adolescenza senza ristori il passo è brevissimo, direi addirittura scontato. I “ristori” anti-Covid per l'adolescenza, al di là di non averli messi in pratica (come del resto sta capitando anche in altri contesti), non li abbiamo mai nemmeno pensati. E il dramma maggiore è che questa lacuna non è stata una “scelta politica” (che si può sempre motivare e di cui ci si può assumere la responsabilità), ma è derivata da una manifesta incapacità collettiva.

Se riguardo ai bambini e agli anziani, che conosciamo meglio e di più, sappiamo quantomeno interpretare e riconoscere esigenze e bisogni, poco o nulla sappiamo – tranne che vanno a scuola – degli adolescenti. Sappiamo poco o nulla, a partire dagli stessi genitori, perché li abbiamo sempre catechizzati, stigmatizzati, classificati, giudicati, o anche accontentati e viziati fino all'eccesso, ma mai ascoltati.

Laboratorio Adolescenza che da anni – orgogliosamente controcorrente – promuove iniziative che partono proprio dall'ascolto degli adolescenti e si sviluppano dando loro la parola, anche in questo frangente – ne parliamo in altra parte del giornale – ha una sua idea e una sua proposta operativa in merito. Ma al di là di quanto riusciremo a fare, anche in base alla sensibilità di istituzioni e decisori e alle collaborazioni che riusciremo ad attivare, già solo ascoltare gli adolescenti, far percepire loro che il nostro interesse e la nostra attenzione va ben al di là di voti e verifiche, sarà un primo importante ristoro.



IL CORPO BLOCCATO LE EMOZIONI SOSPENSE

Le limitazioni relazionali imposte dalla pandemia rischiano di intaccare lo sviluppo identitario e l'evoluzione dei rapporti intimi. Che si inaridiscono o diventano virtuali

Loredana Petrone
Psicologa



Uscire dall'infanzia, fare i conti con una nuova corporeità, svincolarsi dal controllo genitoriale, trovare nuovi riferimenti identitari, esplorare e comunicare emozioni, sono elementi che soprattutto nel periodo adolescenziale trovano espressione più critica. L'adolescenza, convenzionalmente, indica quel periodo di vita compreso fra la fanciullezza e l'età adulta, durante cui si verificano numerose trasformazioni (lo "scatto puberale" con la maturazione sessuale, l'inizio della vita sociale come scoperta e l'ingresso nel gruppo dei "pari" (i coetanei), la lenta conquista dell'autonomia psicologica dai genitori e dalla famiglia che si impongono con forza e visibilità tali da risultare, alcune volte, sconcertanti e disorien-

tanti non solo per gli adolescenti ma anche per chi li osserva dall'esterno. Tra i vari cambiamenti percepibili emerge con forza lo sviluppo dei caratteri sessuali secondari e il risveglio della vita sessuale, che trasforma in modo radicale la natura delle relazioni con la famiglia ed i coetanei.

Turbolenze

Quest'insieme di "turbolenze" tipiche dell'adolescenza sono state amplificate dalla pandemia da Covid-19, che ha introdotto delle nuove regole, sovraccaricando a tutto tondo i ragazzi sia nell'ambito della gestione quotidiana (scuola, attività sportive e/o ludiche) che nella gestione della dimensione individuale e relazionale (genitori, amici, par-

ter). La pandemia, infatti, ha richiesto agli adolescenti di rimanere chiusi molto tempo a casa tra compiti e lezioni online, spesso dovendo condividere uno spazio con altri membri della famiglia, limitazioni negli spostamenti, lontananza dai compagni di scuola, dagli amici e dal partner, alimentando così il dispiacere, aumentando il senso di solitudine e amplificando disagi personali e relazionali, tanto da apparire agli occhi dei più come "spenti".

Gli effetti pandemici sono stati impattanti nella vita degli adolescenti e anche la sfera sessuale, parte estremamente delicata, complessa e articolata, è stata travolta dalla pandemia. E con la sessualità è stata colpita l'identità dei ragazzi, essendo la ses-

sualità pilastro per la costruzione della propria identità. Infatti, in questa fase l'adolescente non sessualizza solamente l'involucro corporeo e carnale ma anche la vita psichica e relazionale.

Per lo sviluppo della propria identità e di se stessi nelle relazioni intime un ruolo determinante è svolto dall'empatia ovvero dalla capacità di mettersi dal punto di vista dell'altro e di dividerne le emozioni. L'empatia ha un ruolo di primo piano nel funzionamento psicologico dell'adolescente sia a livello interpersonale che intrapsichico. Lo scambio empatico è il processo attraverso cui l'adolescente stabilisce un senso di connessione con l'altro e "prova dentro" ciò che l'altro sente in una data circostanza. L'empatia caratterizza tutte le relazioni interpersonali emotivamente coinvolgenti e significative; è il principale canale per raggiungere reciprocità all'interno della relazione e una vera intimità sia fisica che psicologica.

Insoddisfazione

Non a caso durante la reclusione agli adolescenti non sono mancati, e continuano a non mancare, baci e carezze intime quanto la relazione con i coetanei, che rappresentano lo specchio di se stessi e concretizzano quel bisogno di sintonizzazione affettiva e reciprocità.

Le limitazioni relazionali imposte dalla pandemia potrebbero intaccare sia lo sviluppo identitario dell'adolescente che l'evoluzione dei rapporti intimi, tanto da trasformare in maniera significativa la grammatica sia delle relazioni intime che del corteggiamento. Infatti, secondo uno studio condotto dall'Università di Firenze e di Catania su 1515 giovani, dopo il lockdown il 53% ha dichiarato di non essere appagato sessualmente e prendono

sempre più spazio i rapporti sessuali online e il sexting.

Le relazioni intime e sentimentali, pertanto, a causa delle diminuite possibilità di fare incontri, di innamorarsi, di avere rapporti sessuali, sono state demandate sempre più all'online. La rete e i social network sono diventati per gli adolescenti importanti alleati e luoghi in cui vivere la vita intima e affettiva, in quanto agevolano un certo grado di disinibizione e consentono di esplorare nuove forme di intimità e affettività.

Le nuove tecnologie hanno contribuito a creare uno scenario dinamico di configurazione e riconfigurazione dei legami e dei rapporti affettivi, al punto che l'intimità non si sviluppa più solo sul piano della realtà fisica, ma

pria immagine, celebrando il trionfo del corpo estetico a discapito del corpo erotico e desiderante. Più selfie, sexting e fruizione di materiale pornografico, meno accoppiamento ed emozioni. I nuovi media riducono la consapevolezza emotiva, e dunque la produzione di neuroni specchio, fino ad esaurire anche i comportamenti conseguenti. Ciò vuol dire che, sebbene in rete si sperimenti tutta la vasta gamma emozionale, tuttavia, è lo schermo a frapporsi fra l'utente e il modo in cui essa viene espressa, come in una finestra che si affaccia verso un mondo affettivo altro, diverso, che sfocia in un "secondo sé". Il corpo non è assente ma piuttosto è presente secondo modalità diverse e spesso le emozioni ad



anche negli spazi virtuali, che si sono amplificati sempre più.

Sono emerse differenze nell'utilizzo della Rete: i ragazzi la usano soprattutto per attingere a materiale pornografico, le ragazze per promuovere la propria immagine.

Le restrizioni pandemiche mostrano in maniera evidente che ci si innamora di più della pro-

esse correlate muovono attraverso l'uso degli emoticon e delle gif, diventando più espressioni simboliche e metaforiche.

Mancanza di empatia e di consapevolezza emotiva sembrano rappresentare le nuove sfide che gli adolescenti dovranno affrontare per costruire la propria identità personale e relazionale.

MA I RAGAZZI SORRIDONO ANCORA

Forse interrotti (da noi adulti), ma certamente non "rotti". Chi li frequenta nelle scuole sa che hanno sufficiente energia e tanti anticorpi per proseguire il loro percorso di crescita

Alessandra Conditto
Dirigente scolastica

Scrivono Emanuele Trevi nel bellissimo *Due vite*: "La letteratura deriva la sua stessa ragion d'essere dal rifiuto di ogni generalizzazione: è sempre la storia di *quella persona*, murata nella sua unicità, artefice e prigioniera della sua singolarità". L'autore scrive queste righe in contrapposizione alla psichiatria, la quale, a suo dire, "per essere efficace deve astrarre, ridurre la molteplicità dei casi e dei sintomi a delle costanti, creare delle definizioni (...)".¹

Negli stessi giorni mi intrattenevo con un libriccino di ben altro tenore, divertente e divertito nel raccontare dei fatti di scuola. "Non ha anamnesi, non ha casistica medica, non ha una posologia, il professore non ha niente di niente. Solo casi particolari perché se ogni uomo è diverso ogni studente è un universo. Il fatto che, tutti insieme, non costituiscano un bestiario (...) addensabile sotto titoloni in corpo diciotto è una delle cause dello scoramento e della superiorità con la quale il professore guarda il mondo". Chi scrive è Chiara Valerio (*Nessuna scuola mi consola*), che è tante cose insieme ma che è stata a lungo docente nelle scuole superiori, e che quindi le "bestie" le conosce bene. Quando mi è stato chiesto di scrivere un pezzo sull'adolescenza interrotta, ho provato lo stesso scoramento di cui parla la Valerio, e al contempo, nelle



parole di Trevi, ho ritrovato la convinzione che dirigenti scolastici e professori siano, un po' come i letterati, incapaci di generalizzare ma sempre focalizzati sulla storia di quella persona, o, meglio ancora, sugli strumenti affinché quella persona (bambino/a, ragazzo/a, giovane adulto/a) possa costruire la propria storia formativa.

Chi pratica la formazione (non chi ne scrive a livello ministeriale o chi ne fa oggetto di ricerca accademica) sarà sempre in difficoltà nel formulare una generalizzazione. Un po' per pudore, non volendo invadere campi altrui, un po' perché non lo sa davvero.

Chiedetegli di Marco, di Rebecca, di Salvatore, chiedetegli di quello dell'ultima fila, di quello che arriva sempre in ritardo, chiedetegli di quella coi capelli viola. Il professore/la professoressa in questione vi racconterà tutto di quella persona, che "ultimamente è un po' depressa, che

però ora sta un po' meglio, che ho visto la madre ma forse è meglio che le parli di nuovo, che secondo me si sta lasciando andare..."

Da dirigente di un liceo di 1300 studenti potrei rispondere allo stesso modo. Potrei raccontarvi dei colloqui che ho fatto in questi mesi con alcuni genitori, e dirvi che alcuni di essi mi hanno portato un vissuto di sofferenza che da tempo non mi arrivava con tanta potenza e tanta paura: paura che i figli volessero mollare, paura che non volessero più uscire di casa, paura dei loro tagli, delle loro rabbie, della loro apatia. Ma nel farlo non vi starei parlando dell'adolescenza, ma di Lorenzo, di Alice, di Consuelo. Io non so parlare di adolescenza. Io posso parlarvi degli adolescenti. E quelli che vedo (mentre vi scrivo la scuola ha riaperto da pochi giorni) non sono ragazzi *interrotti*. Di sicuro non sono *rotti*. Mentre varcano il portone di ingresso, vedo occhi vivaci dietro le mascherine, spalle larghe

¹Emanuele Trevi, *Due vite*, Neri Pozza, Vicenza, 2021

che sorreggono zaini pesanti, gambe lunghe e veloci quando corrono, violando ogni divieto, ai distributori di merendine. Se dovessi, contravvenendo a quanto fin qui scritto, provare a fare una generalizzazione, direi che l'adolescenza sta ancora, e forse stranamente, abbastanza bene. Perché pur senza vaccino le nostre ragazze e i nostri ragazzi hanno anticorpi per stare *sufficientemente* bene e proseguire con *sufficiente* energia il loro percorso di crescita formativa e umana.

Certo, ci abbiamo provato, a bloccare loro la strada, privandoli della scuola in presenza e di ogni luogo di sana socialità. Sul perché sia stato fatto, sul perché di alcune scelte politiche e governative altri meglio di me hanno scritto, a partire da Annalisa Cuzzocrea nel suo ultimo lavoro dal titolo *Che fine hanno fatto i bambini*.

Ma questo è ciò che è stato. Ciò che più mi preoccupa è l'adesso. Il timore che dalla dimenticanza, perché questo è stato, complice una cultura familistica per cui l'infanzia e l'adolescenza in Italia sono *un affare di famiglia*, si passi a un eccesso di narrazione. L'adolescenza malata, l'adolescenza che si taglia, l'adolescenza che intasa le neuropsichiatrie. Ovvio che questa sia una narrazione necessaria e importante. Ma non può essere l'unica.

E' (solo) un capitolo doloroso di una storia molto più grande, che giornali e televisione non hanno ancora imparato a raccontare.

Chiedete al mondo della scuola come stanno i ragazzi. La maggioranza dei professori vi dirà che i ragazzi sorridono ancora, trasgrediscono le regole come sempre hanno fat-

to, si lamentano per le troppe verifiche e fingono ancora svenimenti al rischio dell'interrogazione di latino. Sdrammatizzato? Forse. O forse è di chi si occupa di formazione questa visione ottimistica delle cose, questa ferma convinzione che per ogni studente ci sia un futuro davanti. Ma questo futuro va costruito, e non possiamo permetterci di sbagliare ancora, dopo che tanto presente, e tanta presenza, è stata loro sottratta.

Eppure ho la sensazione che qualcosa non vada per il verso giusto, se tra i fondi che il Ministero sta assegnando alle scuole tanta insistenza viene data all'acquisto di materiale igienizzante e ai servizi di psicologia scolastica. Tutto utile per carità, meglio mani pulite che sporche, meglio uno spazio di ascolto che il "silenzio assordante", ma è davvero questo quello di cui hanno bisogno i nostri ragazzi? O è piuttosto questo il tentativo, maldestro, di lavarci la coscienza oltre che le mani? Peggio ancora, non sarà questo il tentativo di portare avanti il percorso di medicalizzazione e patologizzazione dell'infanzia e dell'adolescenza iniziato alcuni anni fa, e che purtroppo ha varcato le mura delle scuole con danni forse non più riparabili?

Questo sì sarebbe un grave errore. E questo sì rischierebbe di interrompere la storia dei nostri giovani a un fotogramma, a un capitolo della loro lunga vita, inchiodandoli alla lettura dei loro bisogni (speciali o banali che siano) e delle loro mancanze, anziché spronarli ad andare avanti, a proseguire il loro cammino, magari con le mani sporche di terra e la fronte sudata dopo l'ennesimo sforzo.



CHE COSA RICORDEREMO?

La "normalità" sembra un sogno. Ma forse tornerà rapidamente

Carolina Sinelli

Studentessa

Ci ricorderemo ancora come si vive? Come sarà abbracciarsi, uscire in comitiva, mangiare una pizza con amici e tornare a fare tutto ciò che abbiamo sempre dato per scontato?

Riappropriarci della spensieratezza che dovrebbe essere indiscussa alla nostra età e recuperare la spontaneità dei rapporti sembra ormai un miraggio. L'idea di poter tornare a quella che ho sempre chiamato "normalità" sembra un sogno, ma sarà come prima? Sono quasi certa che il Covid abbia cambiato, o almeno influenzato, il nostro futuro modo di vivere i rapporti interpersonali e la socialità. Quest'ultimo anno ha reso difficile mantenere e alimentare i rapporti, sempre mediati da schermi e da distanze. La conseguenza di questo distacco, secondo quella che è la mia esperienza, può portarci a voler rafforzare i legami, a voler recuperare il tempo che sentiamo di aver perduto, anche se magari in maniera più selettiva. Tutto ciò che abbiamo sempre dato per scontato potrebbe acquistare un valore nuovo, aspetti della nostra vita e piccoli gesti che prima erano quotidianità diventano oggi motivo di felicità. Basti pensare all'importanza che attribuiamo adesso all'andare a scuola, aspetto della nostra vita che abbiamo sempre considerato ovvio. Il discorso che ho appena fatto ha però un carattere estremamente soggettivo in quanto, a prescindere dal Covid, ognuno ha un modo differente e personale di rapportarsi agli altri. Su persone con un'indole più introversa, a cui risulta più difficile relazionarsi, o su persone che sono state toccate più da vicino dalla malattia, i lockdown potrebbero aver causato una chiusura in se stesse, andando a creare delle ulteriori insicurezze nei rapporti. Il mio dubbio è che i cambiamenti portati dal Covid a livello sociale svaniscano con la stessa velocità con cui sono arrivati. Non sarà facile dimenticare ciò che abbiamo vissuto ma sarà piuttosto rapido il ritorno alla normalità pre-Covid.

RIPRENDIAMO IL VIAGGIO (DI STUDIO)

Gli scambi scolastici e culturali internazionali non si sono mai fermati, neppure in quest'anno difficile. Ora il momento di tornare a cogliere questa opportunità

Andrea Franzoi

Segretario Generale di Intercultura

È passato più di un anno dall'inizio di questa pandemia che ha portato dolori e sofferenze, spesso vissute in silenzio dalle persone, ma che a noi che operiamo nel mondo della formazione giovanile ha dato anche l'opportunità di riflettere su alcuni aspetti educativi che davamo per scontati, in primo luogo l'importanza delle interazioni tra le persone in tutti i momenti della crescita di un individuo. Fortunatamente, anche in un anno così difficile, la mobilità studentesca e gli scambi scolastici internazionali di Intercultura non si sono completamente fermati: sono oltre 500 gli adolescenti italiani partiti, nel rispetto delle norme di sicurezza, per un'esperienza di vita e di studio all'estero con la nostra Associazione e quasi 200 quelli provenienti da tutto il mondo che sono arrivati nei mesi

scorsi in Italia accolti da una famiglia volontaria e da un istituto superiore del nostro Paese. Numeri molto significativi, che non si spiegano facilmente, se non con la determinazione da parte di insegnanti, giovani, famiglie, nel voler continuare a diffondere l'idea che per vivere in un mondo sempre più interdipendente sia necessario conoscerne le differenze e sviluppare le giuste competenze per affrontarne le sfide. Per insegnanti e studenti che cosa significa accogliere uno studente di un altro Paese in classe per uno scambio interculturale? Laddove il mondo sembra aver congelato gli spostamenti, dai muri perimetrali delle nostre case alle frontiere tra le nazioni, aprirsi all'internazionalità pur rimanendo a casa per molti ha rappresentato una pozione magica per alleviare, almeno in parte, i

mali della "adolescenza interrotta". Ponti di dialogo e di conoscenza tra le culture, questi ragazzi costituiscono dei veri e propri catalizzatori anche per la crescita dei loro compagni di classe italiani, che, chiusi nella dimensione virtuale delle lezioni in Dad, rischiano di non riuscire ad alzare lo sguardo dal proprio ombelico.

La sfida educativa per i prossimi mesi, dunque, non sarà solo quella di riappropriarci delle nostre libertà fisiche, ma anche di quelle culturali e interculturali. La nostra Associazione, con gli oltre 5000 soci volontari presenti sul territorio italiano, è determinata a proseguire e a migliorare la diffusione del progetto educativo che mira a recuperare confidenza con la diversità, da vivere come un'opportunità e non come una minaccia.

STIMOLANTI ESPERIENZE

"Per la nostra scuola i tre ragazzi che stiamo ospitando sono una finestra sul mondo in un momento in cui non si può viaggiare. Hei Cheng, lo studente di Hong Kong che sto seguendo personalmente, è stato inserito in una classe che partecipa a un programma europeo che, tra l'altro, ci dà modo di incontrare anche esperti di migrazioni ed ex europarlamentari, e lui ha portato sempre la sua interessante testimonianza con una prospettiva di lettura orientale. Per la classe la sua presenza significa entrare in contatto con differenze di percezione o conoscenza di una realtà geografica e culturale diversa, e questo offre l'opportunità per sviluppare un ulteriore momento di crescita". Monica Consoli, docente presso il Liceo Federici di Trescore Balneario (BG)

"Mentre nostra figlia Martina è in Uruguay, sempre con un soggiorno-studio Intercultura, Benjamin [sedicenne cileno] vive con noi da inizio febbraio e ogni giorno è una scoperta nuova per tutti: dal banale piacere che nasce dalla classica scarpetta, considerata un segno di maleducazione in Cile, alle gite in roulotte in zone del Centro Italia che neppure noi conosciamo e che stiamo già organizzando per le prossime settimane, quando saremo più liberi di muoverci. È bello costruire assieme, come famiglia, nuove abitudini e nuove regole di collaborazione e, soprattutto, vedere i benefici che la presenza di Ben ha sull'altro nostro figlio, Matteo, che per la prima volta si vede come fratello maggiore con le responsabilità che questo nuovo ruolo gli impongono". Daniela Ciafardini

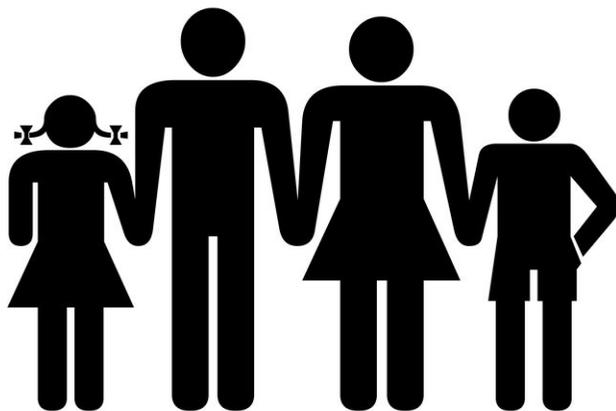
! *Le famiglie interessate ad accogliere uno studente straniero per il prossimo anno scolastico possono richiedere già ora informazioni ai volontari dell'Associazione Intercultura. www.intercultura.it/famiglie*

SI È RISTRETTA LA FAMIGLIA

Per molti il lockdown è stato un'opportunità per rinsaldare i legami familiari. Ma più spesso la vicinanza forzata ha anche incrementato i conflitti e portato alla luce nuove e antiche fragilità

Chiara Vendramini

*Presidente Associazione GeA Genitori Ancora
Socio Fondatore di MEDEFItalia, Mediatori della famiglia – Italia*



Da un anno a questa parte la vita di tutti noi ha subito un cambiamento più che repentino: in Italia, come in tutto il mondo, è scoppiata la pandemia e niente è stato più lo stesso.

Abbiamo iniziato ad avere paura: paura di ammalarci, paura di contagiare le persone più fragili della nostra famiglia, paura che il nostro sistema sanitario collassasse, paura delle difficoltà economiche conseguenti alle chiusure forzate delle attività lavorative.

Sono arrivate le prime restrizioni e la chiusura di scuole, università, varie attività commerciali, lo smart working e uno dei grandi sforzi che ci è stato chiesto di fare è stato quello di passare da una modalità relazionale caratterizzata da una vicinanza fisica, a una in cui questa era proibita o descritta come rischiosa.

D'improvviso ci siamo trovati costretti a condividere uno spazio spesso piccolo e un tempo spes-

so dilatato. Abituati fin da bambini ad avere una giornata piena di impegni, correndo tra una attività ed un'altra, da un momento all'altro è arrivato lo stop.

Il coronavirus ha cambiato la nostra vita quotidiana, la nostra routine, costringendoci a piccoli e grandi sacrifici per la salvaguardia del bene collettivo.

E in questo tempo ciascuno di noi, ciascuna famiglia, ciascuna coppia si è trovata a vivere la propria sfida. Ogni "sistema" infatti è stato messo alla prova dalla convivenza forzata, si sono rotti gli schemi delle nostre vite e siamo stati costretti a confrontarci con le nostre relazioni familiari. L'equilibrio relazionale viene spesso raggiunto quando i tempi di ciascuno sono bilanciati con i tempi dedicati alla relazione di coppia e alle relazioni familiari. Secondo il pensiero clinico dello psichiatra e psicoterapeuta francese Philippe Caillé, una coppia funziona quando $1+1=3$. Questa strana espressione ma-

tematica fa però ben comprendere come una coppia possa funzionare se l'unione di due individui permette a entrambi di mantenere degli spazi di individualità e contemporaneamente consente di costruire insieme uno spazio più esteso, lo spazio della coppia. Lo stesso ragionamento può essere fatto, ed è altrettanto valido, in riferimento alle relazioni familiari.

Per alcune coppie e famiglie la situazione di lockdown è stata vissuta come una risorsa. Sul web in questi mesi è circolata una vignetta di un adolescente che dichiara:

“ È caduta la connessione e ho incontrato alcune persone che mi stanno simpatiche e che girano per casa mia, dicono di vivere con me e di essere i miei familiari ”

Infatti qualcuno ha vissuto la coppia e la famiglia come un rifugio sicuro, che mai come in questo momento ha creato un riparo dai pericoli di un mondo esterno descritto come pericoloso. La convivenza forzata può così aver rinsaldato il rapporto di coppia e i legami familiari, ma, in taluni casi, può aver messo a nudo le sue fragilità. La convivenza costante, la co-gestione della quotidianità, fatta di desideri personali, necessità di coppia, bisogni familiari e impegni lavorativi, ha messo in crisi coppie collaudate e famiglie armoniche, ed è diventata esplosiva per le coppie e le famiglie che vivevano già di incomprensioni, tensioni e allontanamenti prima della pandemia.

Secondo l'Ami, Avvocati matrimonialisti italiani, nel 2020 ci sono state un 30% in più di richieste di separazioni di cui la metà giudiziali, un aumento del 20% dei femminicidi e un aumento del 70% di violenze all'interno della famiglia.

Aggiungiamo a tutto questo una ipervalutazione del periodo precedente la pandemia di cui si parla, anzi si favoleggia, come di un'età dell'oro in cui tutti socializzavamo allegramente, facevamo sport, frequentavamo cinema, teatri, concerti, figli felici, scuole meravigliose e così via. Un mondo da Mulino Bianco che non è mai esistito, molto meno sereno e vivace di quanto ora crediamo di ricordare, ma era il nostro mondo nel bene e nel male, certamente più libero e spesso meno inquietante di quello nel qual viviamo da oltre un anno.

In questo anno di faticose prove e ridefinizione dei confini di ciascuno, anche noi mediatori familiari, professionisti che sostengono i genitori in una fase già molto delicata come quella della

separazione e del divorzio, abbiamo riscontrato un aumento delle richieste di aiuto e sostegno. Il rispetto dei tempi da trascorrere con i figli, la loro sicurezza e l'esigenza di garantire sicurezza alle persone anziane che in alcuni casi vivono con un figlio, la condivisione delle modalità di attuazione e rispetto delle limitazioni imposte per contenere la diffusione del coronavirus sono alcuni dei temi attuali attorno ai quali si esplicita il conflitto genitoriale, portando frequentemente ad accese battaglie, a sterili muro contro muro.

Dice il papà di L., in un colloquio di mediazione, rivolto alla mamma di L.: *"Come sempre fai ciò che vuoi, hai lasciato che nostro figlio andasse al parco con gli amici e un pallone, senza pensare che poi stasera la trascorrerà a casa mia con mia madre ottantenne. Ma dove hai*

la testa? Cosa insegni a tuo figlio? D'ora in avanti, a meno che tu non gli faccia poi fare un tampone rapido - e visto che sei tu che lo mandi in giro il tampone te lo paghi da sola - io non lo prendo più!".

Sono molti i genitori in mediazione che stanno cercando faticosamente nuove organizzazioni, nuovi equilibri, nuovi spazi: la loro creatività e capacità di collaborare e comunicare, l'esempio e la concretezza delle loro azioni, sono e saranno la vera occasione per mostrare ai loro figli che le emergenze ci possono mettere in ginocchio, ma che come i centometristi che partono in ginocchio ai blocchi di partenza, anche tutti noi possiamo fare uno scatto in avanti nella consapevolezza che, se quella stessa emergenza viene affrontata insieme, come genitori, allora si è più forti.



www.associazionegea.it
www.mediatoridellafamiglia.it

L'ETÀ DELL'INSONNIA

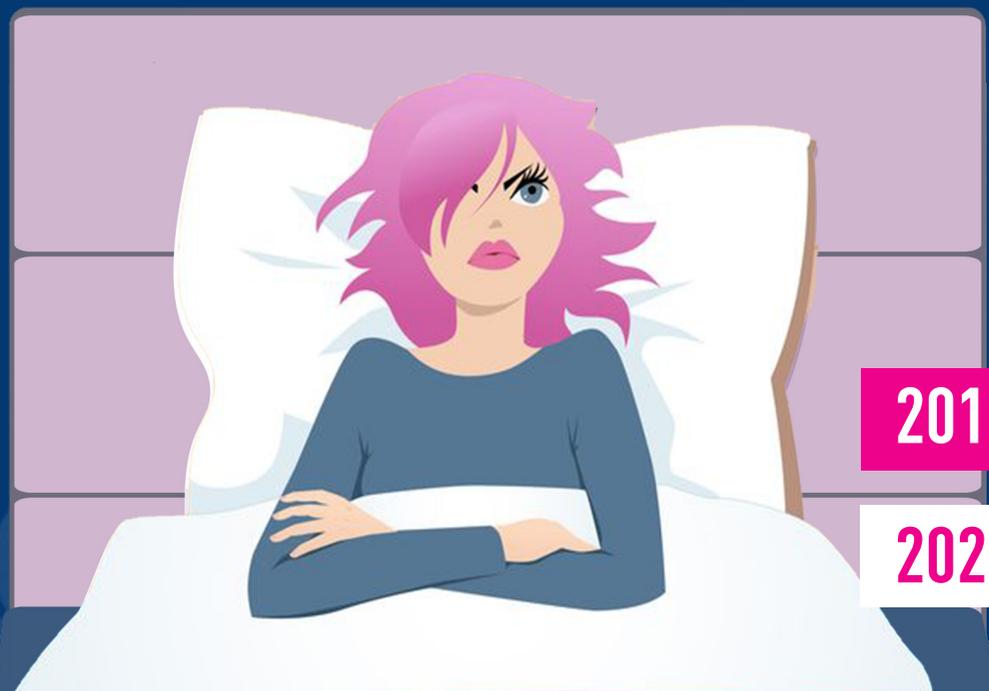
Le tante interruzioni della normale vita da adolescenti, di cui abbiamo parlato in queste pagine, hanno aggravato un'altra interruzione importante, quella del sonno. I ragazzi hanno sempre avuto un rapporto difficile con le ore notturne, ma la pandemia ha inevitabilmente peggiorato la situazione. I dati recentissimi delle nostre ricerche (Laboratorio Adolescenza e Istituto Iard) ci dicono quanto. E un medico specialista e una psicologa ne analizzano le conseguenze fisiche e psichiche.



**VADO A DORMIRE
DOPO LE 23**

2019 23,0%

2020 63,6%



**FACCIO FATICA
AD ADDORMENTARMI**

2019 63,0%

2020 73,4%

NOTTI IN BIANCO (E NERO)

Orari spostati, frequenti risvegli, cellulare sempre acceso: il confronto tra le nostre ricerche prima e durante la pandemia mostra un drammatico aumento dei disturbi del sonno

Maurizio Tucci

Uno degli argomenti principali trattati nell'edizione 2019 dell'indagine sugli stili di vita degli adolescenti che vivono in Italia – realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca IARD – aveva riguardato “il sonno”. Argomento delicato, di cui si sa e si parla poco, perché sono pochi gli studi scientifici sulla materia, specie riguardo la fascia d'età adolescenziale.

Dall'indagine – che si era avvalsa del supporto scientifico della Associazione Culturale Pediatri (ACP) – era emerso che gli adolescenti dormono molto meno di quanto sarebbe necessario alla loro età, vanno a letto molto tardi, fanno fatica ad addormentarsi ed hanno un sonno spesso disturbato da frequenti risvegli.

Passando ai numeri, solo il 6,8% del campione intervistato aveva affermato di dormire almeno 9 ore per notte (“dose” di sonno che gli esperti indicano come opportuna a quell'età), mentre il 20% aveva affermato di dormire meno di 7 ore. D'altra parte, andando a letto tra le 22.00 e le 23.00

[55%] o dopo le 23.00 [28%], di tempo per riposare adeguatamente, specie se si è in periodo scolastico, non ne resta molto.

All'andare a letto tardi spesso contribuisce proprio lo studio. Ovviamente non è che studino a ciclo continuo dal pomeriggio fino a notte fonda (sempre riferendosi ai dati che emergono dalle nostre indagini, la media di ore di studio è – alle scuole superiori – di 2,5 ore al giorno, salendo nei licei e scendendo nelle scuole tecniche), ma è sempre più diffusa – i genitori confermano – la pessima abitudine di studiare la sera, dopo cena.

Ma il problema maggiore scatta – leggendo i risultati dell'indagine 2019 – proprio quando, alla buonora, si spegne la luce: il 63% sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% il problema si presenta spesso). Oltre il 40% passa da mezz'ora a più di un'ora prima di riuscire a prendere sonno. Anche i risvegli notturni risultano più frequenti di quanto non sarebbe ragionevole aspettarsi da ragazze e ragazzi di quell'età e al

63% capita (qualche volta o spesso) di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi.

Compagna – ma spesso causa – di questo riposo notturno frastagliato è la socialità H24 garantita, ma forse sarebbe meglio dire “imposta”, dai social e dalla rete.

“Compagna” perché la prima cosa che si fa, se non si riesce ad addormentarsi o ci si sveglia faticando a riaddormentarsi, è rituffarsi in quel mondo che non si spegne e non dorme mai. Non importa che siano contemporaneamente svegli gli amici di sempre, tanto una “serie” da continuare a vedere sulla piattaforma di turno c'è sempre. E se si preferisce qualcosa di più interattivo gli spazi chat a connessione planetaria, dove comunque c'è sempre qualcuno sveglio, perché da lui/lei è giorno pieno, sono alla portata di tutti. Peccato che generalmente queste chat (o videochat) non siano proprio i “luoghi” più raccomandabili per un adolescente ma, diciamo, “l'intrigo” è proprio questo. “Causa”, perché un



tasso di “Lucignolo” c’è in ognuno di noi e non è facile resistere alla tentazione del “paese dei balocchi”.

Amarcord

Già tutto questo – correva l’ormai lontanissimo anno 2019 – allarmava pediatri ed esperti, ma anche la scuola, perché gli insegnanti si ritrovavano in classe studenti addormentati almeno fino alla “ricreazione” delle 11.00, quando grazie al panino ed a un po’ di aria fresca, tornavano a reagire. Tanto da cominciare a mettere in discussione una secolare tradizione nella composizione dell’orario scolastico in cui alle prime ore – dove nei tempi passati la concentrazione degli studenti era maggiore – si mettevano le materie più impegnative e via via nel corso della giornata quelle più “leggere”. Oggi che il 2019 è un “amarcord” che si fatica addirittura a rimettere a fuoco, quei dati preoccupanti della nostra indagine di allora potremmo porceli come un auspicabile obiettivo per il futuro. Mentre il giornale va in stampa, l’edizione 2021 dell’indagine Laboratorio Adolescenza-IARD sugli stili di vita degli adolescenti che vivono in Italia – che ritorna sull’argomento “sonno” – è ancora in corso, ma già stando ai primi risultati disponibili (non ancora definitivi, ma già sufficientemente stabilizzati per poterne parlare senza rischio di trovarli ribaltati) la situazione, dopo un anno di Covid, di lockdown, di zone colorate e di Dad, appare, sul fronte sonno e dintorni, nettamente peggiorata. A cominciare dall’orario in cui si va a letto: quel 28% che andava a dormire dopo le 23.00 è diventato il 63%. Quel 63% che faceva fatica ad addormentarsi è diventato 73%. I risvegli che

non fanno più riaddormentare sono rimasti complessivamente abbastanza stabili, ma la percentuale di coloro ai quali capita spesso è schizzata dal 7% al 15%. Parallelamente i “connessi” H24, che non spengono di notte il telefono e spesso lo utilizzano, sono arrivati al 75% (dal già inquietante 60% che erano). E il dato, sia pure con un crescendo in relazione all’età, è complessivamente riferibile tanto ai diciottenni quanto ai dodicenni (vedi tabella).

CATTIVE ABITUDINI

	Risultati 2019	Risultati non definitivi 2021
Vado a dormire dopo le 23	23,0%	63,6%
Faccio fatica ad addormentarmi	63,0%	73,4%
Mi capita spesso di svegliarmi durante la notte e non riuscire più ad addormentarmi	7,1%	15,4%
Non spengo il cellulare neanche di notte	60,0%	75,6%

Se è pur vero che con la Dad un’ora di sonno persa di notte la recuperano comunque la mattina non dovendo raggiungere la scuola, perché si svegliano 5 minuti prima dell’inizio della videolezione (alla quale si presentano, a cam rigorosamente spenta, in maglietta e mutande forse senza nemmeno essersi risciacquati la faccia con acqua gelata), il saldo-sonno resta comunque negativo. Mentre lo stato “comatoso” nel quale gli insegnati riferiscono di trovarli al momento del primo appello è addirittura peggiore di quello pre-Covid, quando il trasferimento casa-scuola poco o tanto li aveva svegliati.

Ma se anche il saldo (tra ore perse la notte e ore recuperate di giorno) andasse a pari, la cosa non andrebbe bene lo stesso – come spiega Maria Luisa Zuccolo, responsabile del Gruppo di lavoro adolescenza dell’Associazione Cul-

turale Pediatri, che ha direttamente collaborato alla realizzazione dell’approfondimento di indagine sul sonno – perché ritardare più del dovuto il momento di andare a letto può determinare la comparsa di un vero disturbo del ritmo sonno-veglia (la cosiddetta Sindrome da fase del sonno ritardata), dovuto alla mancata sincronizzazione tra ritmo interno (tentativo di dormire in un momento incompatibile col proprio orologio interno) e ritmo imposto dalle esigenze

sociali (alzarsi per andare a scuola). Il come cercare di riallineare gli “orologi” impone una riflessione, dalla quale non possiamo esimerci, sulla connessione H24, compagna-causa delle notti insonni degli adolescenti. Semmai dovessimo rassegnarci (ma dobbiamo rassegnarci davvero?) all’idea che smartphone e relativa connessione ad Internet e ai Social compaiono già a 10-11 anni, è ammissibile che i genitori non abbiano più nemmeno “l’autorità” (specie nei confronti dei più piccoli) di imporre almeno un coprifuoco notturno? Possiamo chiedere alle mamme e ai papà di “fare i genitori” almeno quando i figli dovrebbero dormire e vietare l’uso di tablet e cellulare quantomeno dalle 21.00 fino a colazione? Anche perché – e su questo gli esperti sono assolutamente concordi – uno stacco dall’interazione con la rete (sia essa un videogioco,

una conversazione in chat o una "serie" su Netflix) ben prima del momento di andare a letto e cercare di addormentarsi è fondamentale per predisporre l'organismo al sonno.

Se il problema persiste...

Dalla lavatrice in su (o in giù), "Se il problema persiste contattare l'assistenza tecnica" è la fatidica frase riportata su tutti i manuali d'uso che sancisce l'impossibilità di gestire in modo autarchico eventuali malfunzionamenti. E se il problema della difficoltà ad addormentarsi non è occasionale – come gli adolescenti intervistati affermano – ma "persiste", a quale "assistenza tecnica" ci si deve rivolgere? In teoria sarebbe naturale pensare al pediatra o al medico di famiglia (a seconda dell'età), ma nella pratica ci accorgiamo che la scarsa quantità o la cattiva qualità del sonno è raramente (solo in un caso su quattro) argomento che arriva ad essere affrontato col medico. In tempo di Covid – dove si è spesso rinunciato a prestare attenzione a patologie molto più gravi – sembrerebbe quasi scontato, ma una sottovalutazione di questo aspetto ha radici più lontane. Lo conferma Marina Picca, Presidente della SICuPP (Società Italiana Cure Primarie Pediatriche) Lombardia e membro del Consiglio direttivo di Laboratorio Adolescenza, quando afferma: "Noi pediatri dobbiamo iniziare a trattare l'argomento "sonno" con maggiore attenzione. È necessario, con gli adolescenti, porre attivamente domande sul loro sonno e sulle difficoltà che eventualmente riscontrano nell'addormentarsi o nel riaddormentarsi. Anche perché quello che stiamo osservando nei nostri pazienti in questi mesi di pandemia sta mettendo la questione sonno, di-

rettamente o indirettamente, in grande evidenza. Quanto, ad esempio, fenomeni come una maggior irritabilità e un aumento dei capricci che abbiamo riscontrato già nei bambini più piccoli, attraverso una indagine realizzata dalla SICuPP Lombardia (vedi box), possono essere correlati ad una mancanza di sonno?"

Ma i problemi adolescenziali legati al sonno, oltre a non arrivare all'attenzione del medico, spesso non arrivano neanche ai genitori: ne parla con loro solo poco più della metà del campione. Il rimedio più

utilizzato è l'assunzione di camomilla e tisane, mentre è in aumento la percentuale di chi fa ricorso a prodotti non farmacologici a base di valeriana, melatonina o altro, o addirittura a farmaci per dormire. Interessante osservare come i comportamenti risentano moltissimo, su questo aspetto, delle differenze di genere, con le ragazze molto più orientate al consumo di tutta la gamma di questi prodotti (vedi tabella). Ragazze che, complessivamente, accusano maggiormente dei loro coetanei maschi la difficoltà a dormire.

I RIMEDI

	Risultati 2019	Risultati non definitivi 2021	Risultati non definitivi 2021 Femmine	Risultati non definitivi 2021 Maschi
Camomilla e tisane	45,0%	45,5%	56,6%	28,2%
Prodotti non farmacologici a base di valeriana, melatonina o altro	9,3 %	15,8%	20,3%	9,0%
Farmaci per dormire	2,7%	3,3%	4,5%	1,5%

L'INDAGINE SUI PIÙ PICCOLI

Anche per i più piccoli l'anno Covid ha avuto effetti negativi su abitudini e comportamenti. Lo ha rilevato un'indagine condotta in Lombardia, subito dopo il primo lockdown, dalla Società Italiana Cure Primarie Pediatriche (SICuPP) sezione Lombardia con la collaborazione di un gruppo di ricercatori dell'Università di Milano-Bicocca e della spin-off dell'Università di Milano-Bicocca "Bambini Bicocca". L'indagine, svolta attraverso un questionario online che ha coinvolto oltre 3400 famiglie con figli nella fascia di età 1-5 anni e 6-10 anni, ha messo in evidenza due particolari criticità relative ad aspetti fondamentali nella crescita quali l'alimentazione e – appunto – il sonno. Proprio riguardo quest'ultimo i genitori hanno rilevato una riduzione delle ore di sonno (37,4%) e un aumento della frequenza dei risvegli notturni (oltre il 40%), nella fascia 1-5 anni; difficoltà ad addormentarsi (72,4%) e un aumento dei risvegli notturni (30%) nella fascia 6-10 anni. I genitori dei bambini più piccoli hanno riscontrato anche una maggior irritabilità e un aumento dei capricci (oltre l'81%).

A questi problemi si sono aggiunti l'incremento considerevole della fruizione della televisione, un uso massiccio delle tecnologie digitali e un calo dell'attenzione sfociato in generale svogliatezza (registrato dal 54,6% dei genitori).



LE RISCHIOSE ABITUDINI DA GUFÌ

Già gli adolescenti lo sono per natura. Le restrizioni del Covid e i dispositivi elettronici li hanno trasformati in veri "animali notturni". Con pericolose conseguenze - spiega uno specialista - psichiche e fisiche, anche gravi.

Riccardo Renzi

C'è un virus che provoca insonnia, soprattutto negli adolescenti. E non è il Covid. Si chiama smartphone. E il Covid, con i conseguenti lockdown, le chiusure delle scuole, la didattica a distanza, ne è oggi una concausa.

“Dobbiamo in primo luogo ricordare che l'adolescenza è un momento delicato, anche dal punto di vista della fisiologia del sonno,” dice il **professor Luigi Ferini Strambi**, neurologo e ricercatore, responsabile del Centro di Medicina del Sonno dell'ospedale San Raffaele di Milano, “perché a quell'età si verifica un cambiamento importante: i ragazzi, diciamo noi, tendono a “gufizzare”. Quando sono bambini tendono ad essere “allodole”, cioè dormire molte ore e svegliarsi presto. Dopo la pubertà, c'è un ritardo, uno spostamento di orario, nella produzione da parte del corpo della melatonina, l'ormone che regola il sonno. E quindi nei tempi di addormentamento. Se a questo ritardo fisiologico si aggiungono attività serali e notturne prolungate ecco che le ore di sonno si riducono drasticamente”.

Lei si riferisce all'uso di strumenti elettronici, tablet, telefonini, all'attività di chat, social network, Internet...

“Certamente. E non è un fenomeno recente. Ho visto aumentare il numero di ragazzi insonni in modo importante negli ultimi dieci anni. Una volta tra quelli che si rivolgevano al nostro Centro gli adolescenti erano una percentuale minima. Poi c'è stata una vera esplosione: attualmente posso valutare che circa il 15% dei nostri pazienti sono giovanissimi. E sono aumentati i casi “estremi”: ci sono molte più segnalazioni di ragazzi che non riescono a dormire fino alle sei del mattino. E questo aumento è certamente un problema comportamentale, legato all'uso di dispositivi elettronici. Va tenuto presente che telefonini e computer non significano solo impegno mentale e nervoso. C'è anche il fatto che la luminosità degli schermi diminuisce la produzione di melatonina”.

Poi è arrivato il Covid...

“Il Covid 19 non ha fatto che peggiorare, inevitabilmente, un problema preesistente. Le restrizioni del lockdown hanno contribuito in diversi modi a incrementare il rischio di insonnia: la ridotta attività fisica, la riduzione delle ore di esposizione alla luce solare, ma soprattutto l'aumento smodato dell'uso di strumenti elettronici nelle ore che precedono il

sonno. Uno studio che abbiamo appena pubblicato, che riguarda studenti liceali lombardi (vedi box), indica una relazione molto netta tra queste abitudini e le difficoltà a prender sonno”.

Eppure la didattica a distanza ha “regalato” almeno un'ora in più di sonno al mattino, non dovendo andare a scuola...

“Sì, è così. In un'altra ricerca a cui ho partecipato, che ha confrontato studenti universitari e lavoratori amministrativi, abbiamo trovato tra gli studenti molti “gufi” soddisfatti di non doversi alzare presto al mattino. Paradossalmente il lockdown da questo punto di vista ha aiutato. E peraltro già prima della pandemia si discuteva se non fosse utile ritardare gli orari scolastici. Ma il problema è che di fatto sono aumentate le ore di “lavoro” notturno più che quelle di sonno. Comunque in questa ricerca abbiamo rilevato un impatto del lockdown più forte tra gli studenti che tra i lavoratori, più forte tra le femmine che nei maschi. Dal punto di vista psico-emozionale, un terzo dei soggetti studiati ha mostrato sintomi di ansia e depressione”.

Anche la paura della pandemia, l'ansia, contribuisce all'insonnia?

“C'è certamente anche questo fattore. Ma non dimentichiamo che ansia e depressione sono soprattutto una conseguenza



dell'insonnia. L'effetto più visibile è certamente una diminuzione del rendimento scolastico, ma non pensiamo che quello cognitivo sia il problema più grave. Molti studi hanno dimostrato che la riduzione delle ore di sonno può portare disturbi d'ansia e depressivi o una vera e propria depressione. Alcune ricerche asiatiche sugli adolescenti hanno anche individuato una connessione tra insonnia e aumento dei suicidi. È interessante notare che anche tra gli adolescenti sono più colpite le ragazze dei maschi, anche perché l'età puberale è generalmente più precoce”.

Come intervenire allora?

“In generale è bene ricordare che l'insonnia va affrontata subito, anche a questa età, perché sappiamo che la maggior parte degli adulti insonni ha cominciato a soffrirne proprio durante l'adolescenza. Si tratta quindi di prevenire un futuro pieno di problemi. La prima terapia deve essere comportamentale, come le cause. Non deve riguardare soltanto telefonini e computer, ma anche l'alimentazione e in particolare l'uso di bevande a base di caffeina. Poi in molti casi può essere utile l'integrazione di melatonina, per favorirne l'azione. Ma è evidente a questo punto che bisogna intervenire sull'aspetto educativo, i genitori devono diventare più rigidi, non devono tollerare che i figli dormano due o tre ore per notte. Ne va della loro salute. Ricordare loro, per esempio, che dormire poco compromette anche il sistema immunitario. Oggi siamo tutti più sensibili su questo aspetto”.

SEDICI ANNI, L'ETÀ DELLA SVOLTA

Gli studi scientifici confermano, come si usa dire. In questo caso si tratta di uno studio italiano, anzi lombardo, recentemente pubblicato sulla rivista *Sleep medicine* e realizzato in collaborazione dall'università Vita e Salute del San Raffaele di Milano (Centro Disordini del Sonno), dall'Università dell'Insubria (Ospedale Dal Ponte di Varese) e dall'Institute of Molecular Bioimaging and Physiology (CNR) di Segrate, riguardante le abitudini di sonno di 972 studenti dai 13 ai 19 anni. Le conclusioni sono nette: il sonno degli adolescenti italiani è fortemente alterato dall'uso di strumenti elettronici nelle ore serali. L'aspetto forse più interessante dello studio è che questo vasto campione è stato analizzato diviso per fasce d'età. Complessivamente i ragazzi giudicano buona la qualità del sonno (oltre l'80%), anche se i più insoddisfatti sembrano essere i sedicenni (73,3%). Per quel che riguarda la quantità invece il sonno è giudicato insufficiente dal 29,3% e questa percentuale media sale con l'età arrivando fino ad oltre il 40% nei diciottenni. In pratica le ore del sonno vanno drammaticamente diminuendo con la crescita. Ma quali sono i problemi di sonno? Più di uno su tre (37,6%) fatica ad addormentarsi e anche questa percentuale sale con l'età. Mentre uno su cinque ha frequenti risvegli notturni e in questo caso i più agitati sono ancora i sedicenni (24,1%).

Ma che cosa fanno, e qui veniamo al punto, prima di riuscire ad addormentarsi? Le attività prevalenti e gli strumenti impiegati si evolvono anch'essi con l'età. Prima di dormire i più piccoli (13-14 anni) giocano soprattutto ai videogame e nell'anno successivo cominciano a usare prevalentemente lo smartphone che hanno conquistato, sia per giocare sia per chattare. Fino a quest'età tuttavia, nella maggior parte dei casi, il sonno non ne risente in modo massiccio. I problemi sembrano emergere, come abbiamo visto, attorno ai 16 anni, quando allo smartphone si aggiunge un tablet e le attività spaziano dalla navigazione su Internet alla lettura e all'ascolto frequente della musica. Successivamente si aggiungono le ore di studio più urgenti (la maturità si avvicina) e via via le ore di sonno diminuiscono, fino alla maggiore età, quando gran parte di queste attività si spostano su un personal computer.

Sulla base dei risultati di questo studio, gli specialisti segnalano come il momento più critico in cui l'adolescente appare più “fragile” e a rischio di sviluppare successivi disturbi del sonno sia attorno ai 16 anni di età. E confermano un fatto già scientificamente accertato: che la luminosità a luce blu degli schermi incide sul sonno diminuendo la produzione di melatonina. Più lo schermo è grande, passando dallo smartphone, al tablet e al personal computer, più piccola è la notte. (R.R.)

IL MONDO RIDOTTO A UN LETTO

Il sonno ritardato e la perenne sonnolenza: sono i sintomi della fatica di mantenere un equilibrio difficile nella solitudine e nella perdita di autonomia

Alessandra Marazzani

Psicologa



Ai ragazzi forse interessa poco sapere perché è importante il sonno e ancora meno credono che dormire bene sia un'attività che renderà loro la giornata migliore.

Tendenzialmente tendono a dare poca importanza alla salute del proprio corpo e quindi non percepiscono se sono in privazione di sonno o se, al contrario, eccedono con i sonnellini giornalieri.

Sono tante le problematiche riscontrate in questo anno di Covid e i cambiamenti delle abitudini di vita dei ragazzi hanno certamente influito anche sui ritmi del sonno. Nella quotidianità quello che succede, con maggior frequenza, è che trascorrono il loro tempo a letto: per seguire le lezioni in Dad, per chattare con gli amici, per guardare YouTube e le serie tv. Il letto è diventato piano piano un luogo dove vivere in un continuum senza interruzioni.

Se da sempre la cameretta era lo spazio in cui rifugiarsi dopo una mattinata a scuola o un pomeriggio di sport, magari all'aperto, dal 2019 il letto è diventato "il dentro e il fuori" in cui stare, inaugurando così un nuovo stato dell'essere dei ragazzi. Si tratta di un modo di vivere "sospeso", che li pone in attesa di qualcosa, a contatto con poche emozioni, se non quelle mediate da Internet. Infatti, la dimensione prevalente dello stare al chiuso, nella propria abitazione, fa loro realizzare che le esperienze fisiche, il sentire e il percepire con il proprio corpo è qualcosa di secondario, mentre emozionarsi tramite i video sul web o fare videogiochi online appassionanti è prioritario.

In questa nuova esperienza di vita anche il sonno è mutato: si parla da tempo della sindrome del sonno ritardato o di uno stato di sonnolenza perenne durante il giorno e della più nota insonnia.

Queste forme alterate di sonno denunciano la fatica nel cercare di mantenere un equilibrio psicologico.

Sono segnali di un'ansia sottostante, di un disagio che può ricollegarsi ad un senso di solitudine e di tristezza.

I ragazzi avvertono di essere soli, troppo distanti dagli amici. Oppure sentono il disagio di sentirsi sempre più inadeguati agli occhi dei genitori. Questi ultimi sono spesso silenziosi, tendenti alla passività, ritirati nello svolgere gli impegni lavorativi da remoto. Se durante il primo lockdown la casa era animata, rumorosa e anche luogo di conflitti, ora sembra che lo stesso spazio si sia rarefatto, abitato da adulti affaticati e distratti mentre i ragazzi si collocano sullo sfondo e diventano una presenza invisibile non solo agli occhi degli adulti ma anche ai propri.

La sempre più tenue differenza tra stato di veglia e sonno, attività e riposo, li ha portati verso un'apatia progressiva fatta di impercettibili passaggi da una sensazione di noia, poi di stanchezza, ad uno scarso desiderio, fino ad arrivare alla depressione.

L'aspetto più rilevante di questo anno di vita "sospeso" è dato non solo dalla dimensione ristretta dello spazio in cui vivono prevalentemente, ma anche dalla dimensione del tempo. Questo perché durante la notte i ragazzi vivono un tempo dilatato. Passano ore sugli smartphone o sul pc dove non c'è un prima o un dopo. La ricerca notturna fatta di evasione e tranquillità non si contrappone più ad una giornata densa di impegni e di relazioni con gli altri e il sonno risulta inevitabilmente inquieto e frammentato.

La sensazione prevalente dei ragazzi è che il modo in cui stanno vivendo le loro giornate



sia sbagliato. Sentono il peso di non poter modificare nulla della propria vita, di aver perso la possibilità di scegliere liberamente. Accettano di stare in questa attesa vivendo una vita sotto un controllo costante degli adulti. Questo tipo di rapporto ha poco a che fare con un

legame o uno scambio costruttivo tra genitori e figli, dà più la sensazione di un obbligo, dove l'importante per gli adulti è non ammalarsi e non mettere in pericolo i famigliari.

Se questa importante perdita di autonomia vissuta dai ragazzi fosse riconosciuta da noi adulti nella sua difficoltà e ricambiata con gratitudine, li aiuteremmo ad affrontare questa limitazione di libertà con maggiore consapevolezza.

Probabilmente si instaurerebbe un rapporto di fiducia tra le diverse generazioni che porterebbe i ragazzi a pensare che anche il loro sacrificio sia stato di aiuto per la società tutta. Infatti, renderli partecipi di come sia difficile affrontare una pandemia globale, far loro sentire che anche il loro contributo è determinante offrirebbe l'occasione di considerare che malgrado le differenze e le difficoltà del periodo apparteniamo tutti ad una comunità umana da proteggere.

VIVERE DENTRO UNA DOPPIA "BOLLA"

I ragazzi sono stati costretti a vivere in una "bolla" casalinga. E nelle lunghe ore insonni dedicate alla navigazione in Internet hanno creato inconsapevolmente un'altra bolla, di tipo culturale. Di che cosa si tratta?

Fin da piccoli abbiamo la necessità di crescere con delle sicurezze e in particolare abbiamo la necessità di sentire che ciò che amiamo e le opinioni che stiamo sviluppando sono sostenute anche da altri. Ciò avviene anche su Internet, attraverso i sistemi di personalizzazione che sono legati al nostro account personale: i motori di ricerca indirizzano le nostre domande e richieste d'informazione su siti che abbiamo consultato in precedenza e, in base a una "profilazione" dei nostri interessi, siamo valutati (per mezzo di algoritmi) per finalità commerciali. Noi tutti abbiamo radicata la vecchia idea che il vantaggio di questo mezzo sia quello di poter accedere a informazioni e approfondimenti molto vari. Ma oggi invece siamo molto lontani da quella rappresentazione e si parla di fenomeno "bolla": cioè di quel sapere che i ragazzi acquisiscono attraverso il web e i social e che tendenzialmente rimane chiuso, perché scarta o occulta le opinioni che sono contrarie o opposte alle proprie. Nella "bolla", si naviga e si vede una realtà ristretta e quando ci si abitua a trovare solo conferme dei propri modi di essere e di pensare si sviluppa meno un pensiero critico e si radicalizzano i propri convincimenti. Il rischio, per chi non ha ancora una personalità formata come i ragazzi, è quello di sentirsi molto più insicuri di fronte a ciò che non si conosce e di sottrarsi ad esperienze di crescita in contesti nuovi e diversi dalle proprie abitudini. Ma come sappiamo è proprio nella differenza e nel contraddittorio che gli adolescenti si formano e hanno la possibilità di meglio comprendere chi sono. (A.M.)



L'attività del nostro laboratorio

I "ristori" per l'adolescenza: progettiamoli con parole "VOSTRE"

Il progetto "CON PAROLE NOSTRE" – realizzato in strettissima collaborazione con Mediatyche s.r.l., agenzia di comunicazione impegnata nell'ambito della sostenibilità ambientale e sociale – ha come obiettivo quello di dare la parola agli adolescenti e arrivare, con loro, ad identificare interventi, piccoli e grandi, che possano compensare, in qualche modo, ciò che quest'anno difficile ha loro tolto.

"CON PAROLE NOSTRE" – che coinvolgerà anche le scuole – si articola in due fasi: la prima in cui le ragazze ed i ragazzi coinvolti lavoreranno alla creazione di un racconto, una poesia, un testo per una canzone, ispirati all'esperienza che hanno vissuto in questo anno di pandemia. Il lavoro sfocerà in un'opera collettiva che verrà pubblicata in e-book e in cartaceo. Nella seconda fase – sempre gestita attraverso gruppi di lavoro online coordinati da esperti – i giovani si riuniranno in gruppi di per identificare una serie di possibili interventi che possano rappresentare un "ristoro" per una adolescenza troppo spesso dimenticata in questo anno di pandemia.

Laboratorio Adolescenza e Mediatyche hanno messo questo progetto a disposizione di istituzioni e mondo imprenditoriale per trovare partner per renderlo concreto. E in questo senso ha già risposto sì una importante realtà industriale Italiana – Lactalis – che avvierà a settembre il progetto nei territori in cui sono presenti le sue unità produttive.

PRIMA IL FUTURO PRIMA I GIOVANI

Laboratorio Adolescenza ha collaborato con altre sei importanti realtà che si occupano di giovani (Rete ITER, Coordinamento Nazionale Comunità di Accoglienza, Giovani e Comunità Locale, Fondazione Riusiamo l'Italia, South Working, Informatici Senza Frontiere) alla redazione di un manifesto "Prima il Futuro Prima i Giovani" in cui sono raccolte alcune proposte operative di intervento a favore delle nuove generazioni, fondate su tre principi essenziali: equità

intergenerazionale, piena cittadinanza, sostenibilità. Sono tutte indicazioni di cambiamenti possibili nelle politiche pubbliche che abbiamo inviato all'attenzione delle istituzioni centrali e locali.

L'iniziativa ha già iniziato a dare i suoi frutti: innanzi tutto la calendarizzazione di incontri con i Capi-gruppo dei vari partiti politici presenti in Parlamento. Il primo incontro, molto proficuo, è stato già realizzato con l'On. Barbara Serracchiani, Capogruppo alla Camera del Partito Democratico, che ne ha dato immediatamente seguito programmando un nuovo incontro con l'intero Gruppo Parlamentare del PD per iniziare a valutare operativamente come tener conto delle nostre proposte nell'ambito del Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza.

Il manifesto è leggibile e scaricabile dal sito di Laboratorio Adolescenza (www.laboratorioadolescenza.org).

INDAGINE - ADOLESCENZA UN ANNO DOPO

È in corso di esecuzione l'edizione 2021 dell'indagine annuale sugli stili di vita degli adolescenti che vivono in Italia dal titolo "Adolescenza un anno dopo". L'indagine – realizzata in collaborazione con l'Istituto di ricerca IARD e con la direzione scientifica di Carlo Buzzi, sociologo dell'Università di Trento e nostro referente per l'area sociologica – interessa un campione nazionale di oltre 10000 studenti delle scuole superiori e della terza media (secondaria primo grado).

Il nostro ringraziamento va a tutte le realtà che – con il loro contributo incondizionato – ci hanno consentito di realizzare un lavoro impegnativo che Laboratorio Adolescenza non avrebbe mai potuto sostenere contando sulle sue esigue risorse economiche. In particolare ringraziamo AVIS (Associazione Italiana Volontari Sangue), Associazione Italiana Malati Cancro (AIMaC), Fondazione A. De Gasperis di Milano, CGIL Milano, Federazione Italiana Titolari di Farmacia, Rotary Club Milano Sempione, Uriach Italy S.r.l., Gruppo Chiesi, Tralerighe Editore, Mediatyche S.r.l.



PRIMA IL FUTURO. PRIMA I GIOVANI.
Manifesto per la #NextGeneration

La novità di quest'anno è che nella città di Milano stiamo realizzando un approfondimento locale (che interesserà oltre 1500 studenti) in collaborazione con l'Assessorato all'Istruzione e con il **Patrocinio del Comune di Milano**.

IO SONO QUEL CHE SONO

In termini tecnici si chiama disforia di genere, in pratica è uno stato di incertezza sull'identità sessuale, spesso doloroso. Che per risolverlo va riconosciuto, compreso e supportato

Piernicola Garofalo

Endocrinologo dell'età evolutiva



Immagine tratta dalla serie Tv "We Are Who We Are" (HBO-Sky) di Luca Guadagnino

E se un giorno a casa, a tavola, vostro figlio/a vi dicesse:

“*Sapete, credo di non riconoscermi più, da tempo, nel mio corpo e nel mio ruolo sociale che finora ho avuto assegnato sin dalla nascita*”

Cominciano spesso così, all'improvviso, le storie di tanti giovani, che pur percependo questo disagio psico-corporeo non hanno ancora avuto la forza per affermarlo. Lo chiamano coming out, in senso vagamente dispregiativo. Io preferisco pensare che sia una azione di chiarezza esisten-

ziale, dolorosa ma liberatoria; rivelare, svelare agli altri un segreto intimo. In termini medici si chiama disforia di genere. In termini pratici si tratta di una condizione che sempre più va assumendo i connotati di una "non malattia" in senso tradizionale. Infatti non sappiamo perché viene, né abbiamo una terapia specifica per curarla. Abbiamo però per certo gli strumenti per riconoscerla e supportarla. E più la conosciamo più convinzioni e preconcetti traballano, le nostre certezze si sgretolano.

Ragazzi/e semplici, solidi, di qualsiasi livello socio-economico, cresciuti bene in ambienti familiari "normali", cultural-

mente validi, sensibili, ma decisi ad intraprendere un cammino di identificazione che ha atteso da tempo. E il cammino non sarà una passeggiata: strappi affettivi, strappi amicali, strappi sociali, un nuovo ruolo da ridisegnarsi addosso, e poi un lungo percorso di transizione, ormonale e chirurgica, che segnerà per sempre lo strappo con il corpo di prima.

Abbiamo tutti, genitori, insegnanti, educatori, medici, l'obbligo di conoscere il fenomeno in sé, ma soprattutto le storie di ciascuno. Abbiamo altresì la responsabilità di intervenire con appropriate azioni di aiuto a tutela e vantaggio dei giovani che

abbiamo in carico. Nessuno ritenga di non essere coinvolto o non coinvolgibile in questa presa di coscienza, nessuno pensi di giudicare comportamenti e persone.

Il nostro ruolo è ben chiaro: aiutare a discernere, accompagnare con gli strumenti adeguati.

Qualche consiglio pratico per finire.

Ai ragazzi dico:

non ghettizzatevi, non usate la vostra condizione come disabilitante, vivete in pienezza il vostro nuovo ruolo, nella vita di tutti i giorni.

Ai genitori:

non osteggiate a priori, non alzate muri. Provate a capire, discutere con delicatezza.

La cosa più importante è esserci!

Agli educatori:

acquisite competenze, siate attenti ai segnali, mantenete il vostro ruolo insostituibile di prime sentinelle nella vita dei ragazzi.

Ai pediatri ed a tutti i medici

che hanno la responsabilità della salute dei giovani raccomando aggiornamento continuo, capacità di fare rete con i centri specifici ormai presenti in diverse realtà sanitarie, mantenendo però un coinvolgimento attivo nella gestione complessiva.

Passare responsabilità ma mai sottrarsi alle proprie.



Le parole per capire

Sesso biologico. Come si nasce: maschile o femminile (genitali e aspetto fisico)

Genere. Come si vive: da maschi o da femmine (ruolo psico-socio-culturale)

Disforia di Genere, Incongruenza di Genere, Disturbo di Identità di Genere. Sono sinonimi.

Transgender. Persona che acquisisce una identità di genere diversa da quella biologica della nascita.

Transizione farmacologica. Percorso di induzione delle caratteristiche somatiche desiderate tramite terapie mediche ormonali.

Transizione chirurgica. Percorso di completamento chirurgico della transizione. Può comprendere mastectomia, istero-ovariectomia, gonadectomia, vaginoplastica, falloplastica.

Riassegnazione stato civile. Acquisizione di un nuovo inquadramento civilistico all'anagrafe.

LE 5 COSE DA SAPERE

- 1 Non è una malattia, in senso tradizionale, ma un disagio soggettivo espresso sin dalla prima infanzia. La diagnosi quindi non si fa con esami ematici (ormonali o genetici) ma con valutazioni psicologiche.
- 2 Sia il percorso diagnostico che il percorso terapeutico sono rigidamente validati e richiedono almeno due-tre anni per un corretto completamento.
- 3 Vi è la necessità di affidarsi a team qualificati, multi professionali, esperti in materia, che assicurino tutti i supporti necessari.
- 4 Non vi sono cause specifiche o associazioni causa-effetto di alcun tipo (affettive, familiari, economiche, sociali) finora scientificamente dimostrate.
- 5 La qualità di vita dopo la transizione è in linea con le usuali aspettative di ogni persona.

LE 5 COSE CHE NON TI ASPETTERESTI

- 1 Fino a pochi anni fa i trans erano prevalentemente nati maschi con percorso verso il genere femminile (MtoF). Oggi invece vi è una netta inversione di tendenza: circa due terzi dei giovani transgender sono di sesso biologico femminile alla nascita che desiderano transitare nel genere maschile (FtoM).
- 2 La percentuale di adolescenti post puberi, in percorso trans, che cambiano idea (desisters) è molto bassa (1-2%).
- 3 Diversi transgender preferiscono una transizione chirurgica (riassegnazione fenotipica) non completa.
- 4 Alcuni preferiscono conservare i gameti (spermatozoi, ovociti) prima della transizione ormonale e/o chirurgica per una futura riproduzione in vitro...
- 5 Usualmente i transgender hanno una vita di coppia stabile, da eterosessuali.

RAGAZZO, SPAZZOLATI

Secondo una nostra indagine, gli adolescenti non sono abbastanza attenti all'igiene dentale: si limitano allo spazzolino, soprattutto la sera. E comunque sono più preoccupati dell'estetica che della salute della bocca

Simona Mazzolini, Chiara Occhipinti*

**Odontoiatra*



“Vatti a lavare i denti” è la frase tormentone che tutti, fin da bambini, abbiamo sentito ripeterci all'infinito. In realtà - come precisano gli esperti - si dovrebbe dire “spazzolare” i denti, ma il senso comunque è quello. Al di là dei termini utilizzati, la corretta igiene della bocca è comunque uno degli aspetti, legati alla salute complessiva, più importanti da garantire scrupolosamente. E proprio perché in gran parte è legata ad una “abitudine quotidiana” è fondamentale che entri a far parte di una sorta di Dna comportamentale fin da piccoli. E proprio su questo tema Laboratorio Adolescenza, in collaborazione con la Clinica Odontoiatrica dell'Università di Milano, ha realizzato una indagine sulle abitudini degli adolescenti in relazione all'igiene orale. L'indagine si è svolta lo scorso anno - prima che il lockdown ci mandasse tutti a casa - su un campione di 800 studenti delle scuole superiori milanesi. E dall'indagine emerge, innanzi tutto, che la sera prima di andare a dormire (80%) e la mattina dopo aver fatto colazione (69,5%) sono i due momenti in cui gli adolescenti si dedicano pre-

valentemente all'igiene dei denti. Sono molti meno, invece, le ragazze e i ragazzi che hanno una frequentazione abituale con altri importanti strumenti e prodotti inerenti l'igiene orale come il filo interdentale (abituamente utilizzato solo dal 7% degli adolescenti), il collutorio (19,3%) e lo “sconvolino” (3,6%) che la grande maggioranza non sa nemmeno cosa sia e associa più alla pipa che ai denti. È positivo, invece, che oltre il 60% provveda a sostituire lo spazzolino da denti ogni tre mesi (il 18% lo fa mensilmente). Il 23% lo sostituisce “quando le setole sono rovinate”: un buon metodo a condizione che siano davvero in grado di valutare lo stato delle setole.

Dall'indagine emerge anche che, sebbene il 50% soffra o abbia sofferto di “mal di denti”, solo il 14% afferma di avere una frequentazione routinaria con il dentista una o più volte all'anno. In ogni caso quando si deve ricorrere a interventi specialistici la netta maggioranza (64,5%) si rivolge ad un dentista privato, mentre solo il 4,1% si reca in ospedale affidandosi al servizio sanitario nazionale. Riguardo l'utilizzo dell'apparecchio ortodontico, il 36% degli intervistati lo sta usando o lo ha usato, mentre un ulteriore 12% si rammarica di non averlo utilizzato pur avendone bisogno. Molto alta (oltre l'80%) la percentuale di soddisfazione in chi lo ha utilizzato.

Hai mai utilizzato un apparecchio ortodontico?

%	LETTORI	NON LETTORI
Si, lo sto utilizzando in questo periodo	18,4	14,9
Si, in passato	21,1	19,8
Si ed è stato efficace	26,3	18,4
No, non ne avevo bisogno	23,9	28,5
No, ma avrei dovuto metterlo	7,9	14,7
Si, ma non è stato efficace	1,5	3,0

Ma uno degli aspetti più innovativi dell'indagine svolta è stato aver analizzato i risultati anche in relazione a "chiavi di ricerca" apparentemente distanti dall'igiene orale, come i consumi culturali (lettura di testi non scolastici o frequentazione di cinema e teatri) e l'abitudine a praticare attività sportiva, per capire se abitudini di vita "altre" potessero avere una associazione con l'attenzione alla prevenzione in generale e all'igiene orale in particolare. Interessante osservare, ad esempio, che gli adolescenti più "sportivi", ma ancor più gli adolescenti con maggiori consumi culturali, sono risultati essere più attenti sia alla pratica quotidiana connessa all'igiene orale sia alla frequentazione di specialisti non solo in caso di necessità, ma come abitudine preventiva. Un'ulteriore conferma – se ancora ce ne fosse bisogno – che cultura e prevenzione viaggiano nella stessa direzione fin dall'adolescenza (vedi tabella). Ma qual è la molla che spinge prevalentemente gli adolescenti alla cura dell'igiene orale? Il fattore estetico (denti bianchi) e sociale (alito cattivo) è nettamente al primo posto (indicato complessivamente dal 64% del campione) rispetto a problemi più specifici (denti dolenti e gengive sanguinanti) indicati dal 34%. È comunque interessante osservare tra le motivazioni estetico/sociali una netta differenza delle risposte in base al genere. I "denti bianchi" sono l'aspetto considerato più importante dal 39% dei maschi e dal 23% delle femmine, mentre il 29% delle ragazze è maggiormente preoccupato dall'"alito cattivo", contro il 18% dei maschi.

E proprio partendo da questa considerazione sull'aspetto sociale dell'igiene orale ci viene da domandarci se e quanto la socialità interrotta dal Covid – in particolare per quanto riguarda l'adolescenza – ha avuto influenza anche sull'attenzione alla cura del sé. La percezione sul campo degli odontoiatri è che un effetto negativo si sia avuto; una conferma potremo averla dai risultati dall'edizione 2021 dell'indagine sugli stili di vita degli adolescenti che vivono in Italia, che Laboratorio Adolescenza e Istituto IARD stanno realizzando proprio in queste settimane e che tratta anche questo argomento.

TRE DOMANDE ALLO SPECIALISTA

Risponde Giampietro Farronato, ordinario di Scienze biomediche, chirurgiche e odontoiatriche dell'Università di Milano e coordinatore scientifico dell'indagine

Il rapporto tra gli adolescenti e il dentista non sembra molto assiduo o comunque lo è meno di quanto sarebbe opportuno. Da che dipende?

"L'adolescenza è un'età particolarmente critica dal punto di vista sanitario per diversi motivi: vuoi perché l'adolescente, uscendo dal controllo diretto dei genitori, ha un rapporto molto più rarefatto con il "medico" in senso lato, vuoi perché il concetto di "prevenzione" – aspetto che interessa molto da vicino l'igiene orale – è generalmente distante dalla mentalità adolescenziale, vuoi – ancora – perché a quell'età si è molto refrattari a recepire raccomandazioni e suggerimenti che provengono dal mondo degli adulti. Proprio per queste ragioni capire in che relazione gli adolescenti si pongono con l'igiene orale, attraverso un'indagine di tipo più sociologico, come questa che abbiamo condotto, che strettamente epidemiologico è di grande utilità per riuscire a calibrare al meglio interventi e messaggi, perché risultino efficaci presso un "pubblico" oggettivamente difficile da intercettare.

Come è cambiato, con il Covid, il rapporto con il dentista?

Nell'ultimo anno il Covid è stato l'alibi più comune dei mancati appuntamenti di controllo odontoiatrico, contro un aumento sempre più crescente di interventi urgenti a causa di carie e gengivite. Di fatto, anche in questo periodo di pandemia il rapporto con il dentista è rimasto sostanzialmente immutato, gli adolescenti si rivolgono allo specialista dei denti per motivi di assoluta necessità e non per programmi di prevenzione oro-dentale.

Va inoltre registrato che i pazienti più giovani sono molto responsabili nell'uso dei dispositivi di protezione individuale e durante le visite odontoiatriche i ragazzi sono un po' restii ad abbassare la mascherina e tendono a riposizionarla il prima possibile.

A causa dell'emergenza Covid sono cambiate le abitudini di igiene orale degli adolescenti?

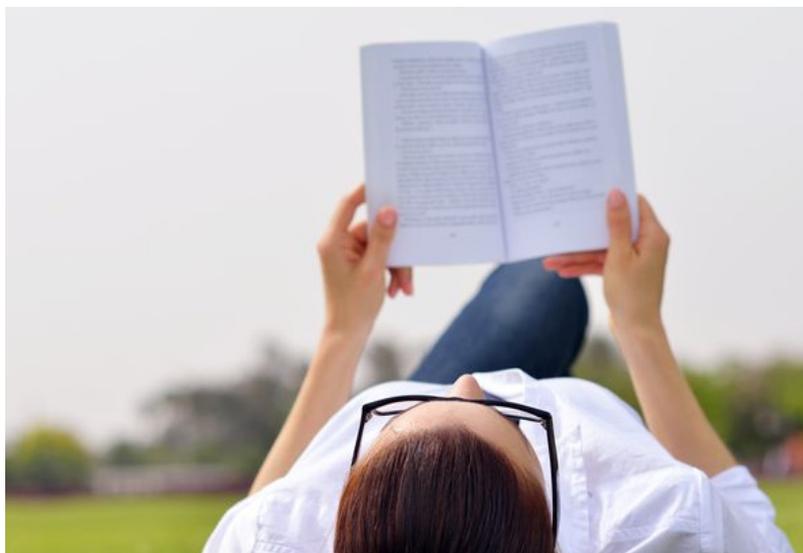
Sì, nell'ultimo anno si è registrato un numero crescente di adolescenti con problematiche alla cavità orale causate dalla diminuita frequenza e tempo di spazzolamento, come dichiarato da loro stessi. Come testimoniato anche dall'indagine, le manovre di igiene orale vengono spesso eseguite più per assicurarsi buone relazioni sociali che per gli effetti sulla salute. Le restrizioni sociali e l'utilizzo delle mascherine hanno giocato un ruolo primario in questo cambiamento: rimanendo più tempo a casa, a chi non è capitato di rimandare il momento dello spazzolamento, pensando di gestire al meglio il proprio tempo, finendo per farlo a distanza di molte ore dopo i pasti o, addirittura, di non farlo affatto?

EPPURE LEGGONO ANCORA...

Quanto, e che cosa, hanno letto gli adolescenti in questo periodo? I pareri e i dati sono contraddittori. Ma una cosa è certa: il libro non è morto. E può essere ancora un "rimedio per ogni malanno"

Eva Bonitatibus

A sentire i ragazzi le chiusure forzate non hanno influenzato la loro voglia di leggere. Le misure restrittive per il contenimento della diffusione del contagio da Covid-19 che li hanno costretti all'isolamento domiciliare, non hanno influito negativamente sulle loro abitudini legate alla lettura di testi non scolastici. Pare infatti che soprattutto durante il primo lockdown i libri abbiano rappresentato uno dei loro passatempi preferiti, il rifugio agognato nel quale immergersi per non pensare alle brutture del momento. Paura, angoscia, solitudine, senso di smarrimento, assenze e mancanze sono stati i sentimenti che hanno prevalso nei giovani italiani ancora oggi chiusi in casa, in attesa di riprendere la vita di prima. I mesi di reclusione però hanno favorito lo "smaltimento" di quelle letture messe da parte, che prima o poi sarebbero state completate, con i segnalibri fermi a ricordare l'ultima pagina letta. La seconda fase di segregazione, quella che si è prolungata oltremisura, vede i più giovani appassire lentamente e avere un blocco non solo per la lettura ma per le attività cognitive tout court. Per fortuna non tutti la pensano così, c'è chi ha approfittato di questo lungo periodo per leggere il più possibile, quasi un atteggiamento compulsivo nei confronti dei libri cui è stato attribuito il compito di tenerli lontani dal presente, di farli evadere dalle loro camerette. «È stata l'occasione per finire di



leggere *I pilastri della terra* di Ken Follett» mi racconta Gioele al primo anno di Università, «prima di cominciare gli altri due che mi hanno regalato a Natale, *Mondo senza fine* e *Fu sera e fu mattina* dello stesso autore. Ma in stand by ho *I fratelli Karamazov* di Fëdor Dostoevskij che spero di cominciare a leggere presto perché esce fuori dai miei canoni e mi incuriosisce conoscere uno dei grandi della letteratura mondiale». Si è iscritto a Filosofia, a Bologna, ma segue a distanza, come la maggior parte dei suoi coetanei. Ha terminato il Liceo scientifico nella stessa modalità, a casa, nella sua stanza, davanti al computer. La sua fortuna è la passione per la lettura, quella che lo ha aiutato anche nei momenti più cupi e difficili a sviluppare un pensiero alternativo. Anche Cristiana, agli ultimi anni della scuola secondaria di primo livello, ha gioiato

di questo periodo di sospensione dalle attività abituali per dedicarsi alla lettura. «Io ho letto molto, circa dieci libri, prevalentemente romanzi. Mi facevano star bene e soprattutto mi impedivano di pensare a cosa stesse accadendo fuori». Comportamento analogo da parte di Elena, studentessa di liceo, che ha trovato conforto nei libri. Lei però ha avuto atteggiamenti differenti: durante il primo lockdown si trovava in Canada per un programma scolastico di interscambio culturale e ha letto tanto perché disponeva di molto tempo. «Onestamente mi sono dedicata ai libri più leggeri – mi ha detto – che mi potessero rincuorare, i "libri per l'anima" come amo definirli. Leggere è stata davvero la mia salvezza in quel periodo. Ho letto i libri di Jodi Picoult, scrittrice statunitense, in particolare *Between the lines*, *My sister's keeper*, *The Kite*

Runner e un saggio, *Women in mathematics*». Questa seconda fase di chiusure alternate, invece, le sta creando non pochi problemi. «Purtroppo non riesco a leggere proprio niente, mi rendo conto di essere diventata quasi apatica e trovo difficile leggere anche per via della scuola». Dello stesso parere è Donatella, liceale anche lei, che racconta come «non sia un periodo molto "fecondo" per le nostre letture. Libri cominciati e lasciati a metà, qualche lettura così, una biografia di un cantante. Insomma, stiamo avendo un blocco, anche per la scuola». Ascoltando le loro indicazioni, i generi più letti sono stati i romanzi, quelli di formazione, i gialli, i fantascientifici, ma anche le biografie e gli horror. A leggere alcune statistiche pare che i più giovani effettivamente abbiano ragione. E l'Istat conferma in parte questa tendenza. Nel suo report sulle giornate in casa durante il lockdown 2020, ha infatti collocato la lettura al terzo posto tra le attività di tempo libero. Il 62,6% della popolazione si è dedicata ai libri, alle riviste, ai quotidiani con una differenza tra cartacei (34,6%) e digitali (39,7%). Sei lettori su dieci hanno trovato conforto nei libri, un dato in aumento se rapportato a quello del 2019 la cui percentuale si attesta al 40,0%. E i lettori forti sono stati proprio i più giovani, dai 6 ai 18 anni, con una percentuale che supera il 60% se riferito alle teenager e alle ragazze lettrici tra gli 11 e i 19 anni. Di opinione differente sono invece i dati forniti dal Centro per il Libro e la Lettura e dall'Associazione italiana editori che parlano di numeri in calo. Secondo la loro indagine l'attività della lettura si è collocata tra l'undicesimo e il sedicesimo posto per tempo utilizzato e sale al 50% la percentuale della popolazione che non ha letto libri a marzo e aprile scorsi. Al di là della guerra dei numeri, che sottolinea inoltre una diminuzione dei lettori forti e un aumento di quelli deboli, ciò che più interessa è capire quali letture abbiano tenuti impegnati i nostri ragazzi. Non bisogna infatti sottovalutare l'età di riferimento a cui stiamo rivolgendo la nostra attenzione, ossia l'adolescenza, quell'età di passaggio che tante problematiche reca con sé e che se non trattate adeguatamente rischiano di acuirsi. Su questo è intervenuta la psicologa e psicoterapeuta Rosa Mininno, fondatrice della prima Scuola di Biblioterapia, del Libro, della Lettura e delle Arti in Italia, che ha spiegato l'importanza della scelta dei libri sia per i pre-adolescenti che per gli adolescenti. «Leggere è una palestra di vita – ha detto –, attraverso le storie i ragazzi possono identificarsi con i personaggi e sviluppare empatia. La mancanza di quest'ultima è una, se non la causa di atteggiamenti violenti nei ragazzi. Se non possiedono gli strumenti critici di interpretazione della realtà, non sono in grado di fermarsi prima di commettere atti efferati come l'aggressione fisica, il bullismo, il revenge porn o altro. Occorre allora coltivare la loro intelligenza emotiva, la più alta forma di intelligenza, e stimolarli correttamente per le loro qualità intrinseche. È quindi importante indirizzare le loro scelte, perché anche da quelle dipendono i loro comportamenti». I romanzi classici rappresentano ad esempio un valido supporto per lo sviluppo dell'empatia e intervengono sulla psiche in modo determinante. Su consigli di lettura è utile consultare *Curarsi con i libri. Rimedi letterari per ogni malanno* di Ella Berthousd e Susan Elderkin, Sellerio, oltre 600 pagine di titoli, autori, disturbi e cure per tutte le età e per tutte le patologie. Un vaccino contro il male di vivere, «un'immunizzazione [...] che agisce allo stesso modo delle campagne di prevenzione contro il vaiolo o la poliomelite» come scrive in prefazione Fabio Stassi nel 2013. Alla sorprendente capacità di prevedere il futuro dello scrittore, rispondiamo che è vero, il libro rappresenta la cura per ogni malessere.

LETTURE CONSIGLIATE



Suggerimenti di lettura scaturiti dal dialogo con la dottoressa Rosa Mininno, psicologa e psicoterapeuta, fondatrice della prima Scuola di Biblioterapia, del Libro, della Lettura e delle Arti in Italia.

I classici *David Copperfield* di Charles Dickens e *Piccole donne* di Louisa May Alcott. Storie che hanno in sé anche delle tragedie ma non c'è atteggiamento di godimento dell'orrore, dell'orrido, ma di identificazione nelle vicende dei protagonisti che lottano per una rinascita. In entrambi si sviluppa uno spirito di corpo per combattere la povertà, il prepotente di turno, e ad amarsi nonostante le divergenze.



Io sono Malala di Malala Yousafzai. L'autobiografia della vincitrice del Premio Nobel per la Pace nel 2014 in cui l'autrice racconta del suo tentato omicidio in modo crudo. Un esempio positivo di lotta per la libertà e per l'affermazione dei propri diritti.



I rompiscatole. Storie di giovani eroi senza mantello di Vittoria Iacovella. È la raccolta di storie vere di ragazzi che in qualche modo hanno dei trascorsi di vita molto duri e che mettono a tacere gli adulti. I protagonisti cercano soluzioni, anche le più fantasiose, per infrangere le "scatole" in cui ci rinchioda la società.



La saga di *Harry Potter* di J. K. Rowling. Molti lo hanno già letto (e visto) tutto, gli altri non pensino che sia una lettura solo per bambini. Secondo uno studio di un gruppo di ricercatori coordinati da docenti dell'Università di Modena e Reggio, coloro che leggono la storia del maghetto imparano a combattere i pregiudizi, risultano più sensibili alle problematiche dei gruppi sociali discriminati come immigrati, omosessuali o rifugiati.



Lo stesso Harry Potter è un diverso e i lettori sviluppano una maggiore capacità empatica verso il protagonista.

L'arte di essere fragili. Come Leopardi può salvarvi la vita - Bianca come il latte, rossa come il sangue - L'appello di Alessandro D'Avenia. Libri che parlano di amore ma anche di morte, di separazioni, di compagnia, di amicizia. Sono ottime letture perché l'autore trasmette una visione positiva che riesce a motivare e a coinvolgere i ragazzi.



La fantascienza classica di *Isaac Asimov* e i gialli di *Agatha Christie*, letture intramontabili.





AIUTIAMOLI A VOLARE

Anna Contardi

Coordinatrice Nazionale Associazione Italiana Persone Down (AIPD)

“*I figli sono come gli aquiloni, passi la vita a cercare di farli alzare da terra. Corri e corri con loro fino a restare tutti e due senza fiato... Come gli aquiloni, essi finiscono a terra... E tu rappezzi e conforti, aggiusti e insegni. Li vedi sollevarsi nel vento e li rassicuri che presto impareranno a volare. Infine sono in aria, gli ci vuole più spago e tu continui a darne* (Erma Bombeck)”

Ho sempre avuto una passione per gli aquiloni, mi emoziona il loro volo a volte incerto e a volte impetuoso e sono loro grata perché mi fanno alzare gli occhi e guardare in alto. Una passione analoga mi lega agli adolescenti, la voglia di indipendenza e di coccole insieme, la curiosità, la voglia di essere qualcuno che non è più bambino e non è ancora grande. Anche loro mi fanno guardare in alto. Quando nasce un bambino con la sindrome di Down sembra impossibile pensare che anche lui potrà spiccare il volo e forse per molti questo sarà davvero difficile, ma il filo si può allungare e le mani di chi lo tiene diventare disponibili a strappi e scossoni, al cambio di rotta, e lo sguardo può rivolgersi in alto. È questo un po' lo spirito che anima il lavoro nell'Associazione Italiana Persone Down dove l'educazione all'autonomia ha un ruolo centrale e il lavoro con gli adolescenti ha fatto di questo tema un percorso educativo che ha aperto la strada ad un'adultità possibile anche per una persona con disabilità intellettiva. Fino a non molti anni fa l'idea più diffusa era quella che le persone con SD fossero persone con un ritardo mentale che sarebbero state per sempre dipendenti dai loro genitori. L'immagine ricorrente era quella di un eterno bambino. Oggi è possibile incontrare bambini con SD nelle scuole e ai giardinetti, ragazzi che si muovono da soli fuori casa per incontrare gli amici e qualche adulto sul posto di lavoro. Qualcosa sta cambiando!

Tutto lo sviluppo e la crescita del bambino può essere visto come un graduale passaggio dalla dipendenza verso l'autonomia che diviene completa quando il bambino diviene adulto e cittadino a tutti gli effetti, soggetto e oggetto di diritti, capace di lavorare e di avere rapporti paritari con gli altri. Nella crescita verso l'autonomia però, un bambino con disabilità incontra due tipi di ostacoli: da una parte le

difficoltà legate alla sua condizione, dall'altra gli atteggiamenti di paura e le ambivalenze dell'ambiente che interferiscono con il suo grado di autonomia potenziale, raggiungibile pur nella situazione di svantaggio. Spesso i genitori, ma anche la gente in genere che il bambino disabile incontra, talvolta gli stessi operatori e insegnanti, sviluppano nei suoi confronti un atteggiamento assistenziale e protettivo che ne limita l'acquisizione di indipendenza. Sembra quasi che si voglia compensare con maggiore affetto e atteggiamenti più permissivi il disagio per il deficit e quindi si eccede in coccole, o che il bambino venga complessivamente ritenuto incapace e quindi bisognoso di assistenza e di qualcuno che operi al posto suo in ogni occasione. Così ad esempio si è più permissivi o non si censurano comportamenti inadeguati o ancora ci si sostituisce a lui anche quando questo non sarebbe necessario in una sorta di “esplosione di incapacità”. Tra coloro che si occupano di disabilità intellettiva si è fatta però strada in questi anni la sempre più radicata convinzione dell'importanza dell'educazione all'autonomia per lo sviluppo di una persona con disabilità e per il suo inserimento sociale e lavorativo. Un adolescente con SD fa fatica ad essere riconosciuto tale e spesso l'opposizione tipica di un adolescente che vuole staccarsi dall'adulto (“non voglio uscire con voi”) viene percepita come “patologia”. Per questo è indispensabile promuovere un'autonomia intesa come “saper fare” le cose da solo, ma anche percepirsi grande (“saper essere”). È necessario considerare che “autonomia” non è fare tutto da soli, ma è integrare le proprie competenze con quelle degli altri. Vuol dire quindi assumere nuove abilità, ma anche la capacità di chiedere aiuto e la consapevolezza dei propri limiti e delle proprie risorse. Diventare grandi è un fatto anagrafico ormai ineludibile per le persone disabili, ma è anche il frutto di un riconoscimento, “sentirsi grandi perché si viene riconosciuti grandi”. Questo processo interroga noi tutti sulla coerenza dei gesti e delle aspettative. Questo consentirà loro di diventare “adulti semplici”, a volte molto semplici, ma non più bambini, e di predisporre per loro risposte a bisogni adulti: casa, occupazione, affetti.

Dedicheremo questa pagina ai ragazzi, e alle associazioni che li rappresentano, che vivono situazioni particolari, a causa di patologie congenite o croniche, fisiche o psichiche. Ma non parleremo semplicemente di malati, parleremo di adolescenti “speciali”, per i quali essere adolescenti resta l'aspetto più importante. È quel minimo comune denominatore, fortissimo, che accomuna tutti e annulla le differenze.

Per approfondire: *Verso l'autonomia - Percorsi educativi per ragazzi con disabilità intellettiva*. Nuova edizione ampliata. A. Contardi - ed. Carocci 2016

10 cose che ogni persona con sindrome di Down vorrebbe che tu sapessi. A. Contardi - ed. Erickson 2019



LA PREVENZIONE, PRIMA

ARCHIVIARE

in modo ordinato

CONDIVIDERE

con chi vuoi

TRAMANDARE

ai tuoi cari



FSDP
FASCICOLO SANITARIO DIGITALE PERSONALE

Magazine
FAMILY
HEALTH
PER AMORE DELLA TUA SALUTE

BIO MEDIA
La condivisione del sapere

familyhealth.it

LABORATORIO
ADOLESCENZA
MAGAZINE
numero 0/2021



RIVISTA ACCREDITATA
4.5 crediti

Per informazioni e iscrizioni:
www.laboratorioadolescenzamagazine.org/fad

Corso GRATUITO di Formazione a Distanza per operatori sanitari

**ADOLESCENZA INTERROTTA
AI TEMPI DEL COVID-19**

Responsabile Scientifico: Maurizio Tucci

Con **Triptofano e Melatonina**
per un **sonno di qualità.**



FISIOREVE®

TRIPTO

FLACONE 20 ml



Integratore alimentare a base di:

**TRIPTOFANO, MELATONINA
CAMOMILLA e MELISSA**

