Ospite di "Pazza Idea", il neuropsichiatra e autore di "Adolescenti interrotti" richiama l'urgenza di salvaguardare gli adolescenti da ansia e depressione

SCENARI

In un'epoca in cui spesso si smarrisce la libertà tra solitudini nuove e iperconnessioni occorre riscoprire volontà e responsabilità adulte: come l'ascolto e la presenza

Vicari: «Giovani, abbiamone cura»

EUGENIO **GIANNETTA**

Cosa significa difendere e praticare la libertà in un'epoca segnata da solitudini nuove, iper-connessioni e pressioni sociali continue? Domande che risuonano con particolare veemenza quando si parla di infanzia e adolescenza, anni in cui il desiderio di autonomia convive con fragilità profonde. Ed è in questo spazio tematico che abbiamo incontrato uno degli ospiti del festival "Pazza Idea" di quest'anno, Stefano Vicari, professore di Neuropsichiatria Infantile all'Università Cattolica e responsabile di Neuropsichiatria Infantile dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma; da anni Vicari studia l'aumento del disagio psicologico in bambini e adolescenti, i nuovi fattori di rischio e le strategie per intervenire; suo ultimo libro, *Adolescenti interrotti. Intercettare il disagio prima che sia tardi* (Feltrinelli, pagine 256, euro 18,00), invita anche genitori, insegnanti e adulti di riferimento a riscoprire una vera vocazione educativa, fatta di presenza e ascolto. Ed è da qui che siamo partiti.

Professore, quali sono oggi le principali fonti di disagio psicologico nei bambini e negli adolescenti? È cambiata la natura del malessere rispetto ad alcuni fa?

«Negli ultimi 10-15 anni abbiamo assistito a un aumento netto delle richieste d'aiuto. Parlo di diagnosi come disturbi alimentari, ansia, depressione. Nella fascia 0-18 anni la crescita è stata enorme, nell'ordine del 500%. Solo al Bambino Gesù, le consulenze sono passate – con la pandemia – da circa 230 a oltre 1.600. Dati simili emergono dal rapporto Unicef 2024 per l'Europa. Tra i 14 e i 18 anni quasi due ragazzi su dieci presentano un disturbo mentale: l'8% soffre di disturbi d'ansia, il 4% di depressione. La depressione, in particolare, è strettamente legata a comportamenti autolesivi. Sono aumentati anche i tentativi di suicidio, che oggi rappresentano la seconda causa di morte giovanile. Anche i disturbi alimentari mostrano una crescita importante: nel 2018 registravamo circa 50 ricoveri salvavita per anoressia, oggi siamo oltre i 160».

> L'esplosione del disagio mentale non è inevitabile: la chiave è intercettare i segnali precoci e costruire reti educative solide tra famiglia e scuola

La domanda sorge spontanea: quali sono i fattori che contribuiscono a questa crescita?

«I disturbi mentali sono complessi e multifattoriali, proprio come l'infarto o il cancro. Il primo elemento è biologico: genetica e familiarità giocano un ruolo determinante. Ma dobbiamo guardare anche ai fattori ambientali. Per esempio la nascita prematura o il basso peso alla nascita sono più frequenti e aumentano il rischio di disturbi futuri. L'uso di sostanze in gravidanza, più diffuso rispetto al passato, incide. Anche l'età paterna più avanzata e l'esposizione a inquinanti come il particolato sono fattori di rischio documentati. Poi ci sono gli aspetti sociali: povertà, isolamento, insuccesso scolastico. E le dipendenze: dall'uso precoce di cannabinoidi, oggi molto più forti rispetto agli anni '70, al gioco d'azzardo, fino alla dipendenza da internet. Molti ragazzi passano fino a sei ore al giorno connessi, anche di notte. Internet offre strumenti fantastici, ma senza educazione all'uso è una fonte enorme di rischio, con accesso a contenuti inappropriati e modelli distorti di relazione».

Il tema di "Pazza Idea" di quest'anno è "Esercizi di libertà". In che modo il disagio mentale giovanile può essere letto come una crisi di libertà?

«Le dipendenze rappresentano una fuga dalla libertà: si rinuncia a spazi di autonomia per costruirsi una gabbia. Lo stesso accade con l'ansia, che oggi è molto diffusa: i ragazzi faticano ad autodefinirsi, hanno bisogno degli altri ma temono il confronto. La prevenzione parte da due elementi fondamentali: la collaborazione tra famiglia e scuola, e l'educazione alla gestione delle emozioni. I bambini imparano fin da piccolissimi a tollerare la frustrazione, e sono proprio i genitori a insegnarlo, anche attraverso i "no". L'altro pilastro è la qualità delle relazioni: sono i pari, a scuola, a garantire quell'apprendimento sociale che crea benessere. Ma viviamo in una società poco pensata per i ragazzi: i genitori lavorano molto, e la scuola è spesso percepita come luogo di selezione più che di crescita».

Quindi cosa serve oggi agli adulti che educano? Più strumenti psicologici o più tempo e ascolto?

«Direi entrambe le cose, ma soprattutto serve una società che si prenda davvero cura del benessere dei più giovani. Dovremmo valorizzare la scuola, pagare meglio gli insegnanti, sostenere i genitori nel loro ruolo educativo. E poi serve una rete di servizi capace di intercettare precocemente i disturbi: oggi intere regioni sono scoperte in questo senso».

Dopo la pandemia ha osservato un cambiamento nella salute mentale degli adolescenti?

«La pandemia ha amplificato tutto ciò che già stavamo osservando. Ha accelerato in modo massiccio la diffusione di strumenti digitali e ha isolato i ragazzi, senza riflettere sulla loro necessità di incontrarsi e stare insieme. Abbiamo dato per scontato che bastasse stare a casa davanti alla tv».

Cosa servirebbe, a livello di politiche pubbliche, per prevenire il disagio mentale?

«Investimenti strutturali, continuità nei servizi territoriali, attenzione alla scuola, programmi di prevenzione nelle fasce più vulnerabili. È un tema che riguarda la salute pubblica, non questioni individuali».

Se dovesse proporre un "esercizio di libertà" a genitori e insegnanti, quale sarebbe?

«Condividete momenti con i ragazzi divertendovi. Ho spesso l'impressione che molti adulti vivano il tempo con i figli come una condanna, un compito. Invece bisognerebbe alleggerire e ritrovare la libertà di essere se stessi. Molti adulti recitano, cercano di essere "migliori amici", ma non è quello il loro ruolo. Gli adulti sono modelli, non compagni di giochi».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IL FESTIVAL

"Pazza Idea", a tema la libertà

Da oggi al 30 novembre a Cagliari torna il festival Letterario e di culture digitali "Pazza idea", giunto alla 14ª edizione e quest'anno dedicato al tema: "Esercizi di libertà". Il cartellone 2025 è articolato su quattro giornate, il cui filo conduttore è la ricerca e la pratica del bene più prezioso, declinato nella contemporaneità. La location sarà il teatro Carmen Melis, luogo di cultura restituito dalla Fondazione del Teatro Lirico di Cagliari alla città dopo anni di chiusura, e riscoperto durante l'edizione 2024 del Festival. Nella quattro giorni si terranno circa 40 eventi, fra incontri con autrici e autori, presentazioni, performance e molto altro. Tra gli appuntamenti, uno spettacolo dedicato a Tondelli e ospiti come Guadalupe Nettel, Maria Grazia Calandrone, Mario Desiati, Paolo Di Paolo, Christian Raimo, Fabrizio Acanfora, per citarne alcuni. Tra questi anche Stefano Vicari, il cui incontro sarà domani, venerdì 28 novembre, alle 16.45.