

La quarantena degli adolescenti e il ritorno alla “normalità”

La quarantena ha rappresentato un'inimmaginabile rivoluzione nelle nostre vite. Molto si è parlato di bambini, poco degli adolescenti. Quali emozioni, inquietudini, timori (a volte inespresi) hanno vissuto durante il forzato e prolungato isolamento? Alcuni colloqui, tratti dall'attività clinica svolta in questo particolare periodo (Roma, Napoli), possono offrire a genitori, educatori, pediatri qualche utile strumento per sostenerli nel ritorno alla *nuova, diversa normalità*.

La famiglia e il dialogo con i genitori

In pochissimo tempo ragazzi e ragazze si sono dovuti adattare ad un ridotto spazio fisico, relazionale, mentale, ad una pressoché costante presenza dei genitori o ad una loro prolungata assenza. In entrambi i casi molti di loro hanno manifestato delusione per un dialogo *immaginato* che una tale situazione avrebbe potuto-dovuto favorire.



Gianni Biondi
Psicologo clinico,
Psicoterapeuta,
Socio fondatore
e componente
del Consiglio Direttivo
della Società Italiana
di Psicologia Pediatrica,
Docente di Psicologia
pediatrica.

In diverse situazioni, con dispiacere, si è preso atto della *superficialità* dei loro legami familiari. Lì dove era presente una precedente difficile *conflittuale comunicazione*, si è tentato di ristabilire un nuovo equilibrio relazionale. Nondimeno si sono osservati anche dei recuperi nati dal prevalere del *comune desiderio* di genitori e figli di *riunirsi*, di ritrovare ciò che prima *mancava*. In molte famiglie la quarantena ha consentito di riscoprire tempi e spazi affettivi che sembravano persi.

L'avvicinarsi di una riduzione-fine della quarantena dovrebbe ancor più conservare le occasioni di una *confidenzialità segreta* (tra figlio/a e il genitore) da alimentare finalmente lontani da precedenti situazioni di tensione. È una *intimità* che aiuterà a elaborare quanto è accaduto in questo periodo speciale; è un tempo che verrà meditato da ciascun membro della famiglia in maniera differente: ciascuno avrà le sue personali modalità e i suoi tempi.

Il cambiamento

Per molti adolescenti la *manca di una libertà* nell'organizzazione, nei movimenti, nelle relazioni amicali ed affettive ha rappresentato un disagio che solo pochi sono riusciti ad esporre.

La libertà per gli adolescenti è un bisogno prioritario, come il mangiare, il dormire... essa aiuta a dare consistenza al processo di individuazione e con-

cretizzazione di un'identità e fiducia nelle proprie capacità.

I preadolescenti, in particolare, hanno saltato due mesi di sperimentazioni, mediazioni importanti per il raggiungimento dello status di adolescente, e che ora desidererebbero recuperare in un sol colpo. Nel dopo quarantena è prevedibile una maggiore richiesta di *un'autonomia* che è stata oltremodo frenata. Sarà importante recuperare i processi di contrattazione, che non venivano quasi più utilizzati: il *patto* tra genitore e adolescente dovrà però essere capace di *trasformarsi* in considerazione degli effetti del COVID-19, dovrà essere un *patto responsabile*, cui entrambi gli attori daranno continuità per verificarne il rispetto.

Anche gli adolescenti più grandi potranno incontrare qualche difficoltà di fronte al passaggio ad un dopo che presenterà notevoli cambiamenti, non tutti prevedibili.

Non a caso non sono pochi i giovani che manifestano un certo timore nel tornare *fuori*. Si osserva una certa ambivalenza tra un forte desiderio di poter uscire, rivedere gli amici, riprendere i legami, e l'insicurezza per come sarà il ritorno tra mascherine, distanziamenti fisico-sociali, limitazioni. Sarà importante *accogliere* il loro senso di inquietudine. L'adolescente si sentirà aiutato ad elaborare la moltitudine di pensieri contrastanti (alcuni angoscianti) se percepirà il tentativo dei genitori di

comprendere il suo disagio, piuttosto che allontanarlo con osservazioni, per lui, vuote.

Una delle maggiori preoccupazioni segnalate dai giovani è quella di un aumento della *confusione* (già presente) relativa al *proprio futuro*.

La socialità e la scuola

Nella quarantena si è osservato nelle famiglie un uso dilatato dei diversi strumenti che la tecnologia ha messo a disposizione e che hanno avuto un importante ruolo per coprire le distanze fisiche, relazionali, affettive, rappresentando un mediatore importante per ridurre lo stress da isolamento.

Con l'inizio della scuola a distanza, molti sono stati coinvolti in un sistema didattico del tutto nuovo, composto di video-conferenze e lezioni più o meno interattive. Gli studenti socio-economicamente più svantaggiati hanno provato la mortificazione dell'essere *“fuori”* da un sistema di cui erano parte integrante prima della quarantena.

Il silenzio degli adolescenti non sempre significa mancanza di pensieri tristi, di riflessioni a volte così angoscianti da essere affrontate in solitudine



La scuola a distanza non è stata una proposta didattica inserita in un regolare programma di studio; essa ha avuto grandi difficoltà ad adattare la precedente didattica a quella nuova, per molti insegnanti poco conosciuta e sperimentata.

In generale questa improvvisa *novità* ha evidenziato la difficoltà degli insegnanti non solo nell'uso di nuovi strumenti, ma anche nell'integrare nuova e vecchia didattica, con il rischio di risultare a volte poco interessanti nello svolgimento della loro materia. È emersa una scuola inevitabilmente (?) impreparata a rispondere in un modo completamente diverso dal passato. Dalla curiosità iniziale dei giovani si è scivolati nella consapevolezza che ciò che veniva loro proposto era spesso un confuso alternarsi di modalità didattiche consolidate dall'esperienza e tentativi di aggiornarle privi della necessaria esperienza.

In molti hanno riferito di provare una nostalgia per il venir meno di occasioni ed opportunità relazionali, affettive.

Le emozioni

Il silenzio degli adolescenti non sempre vuol dire mancanza di pensieri tristi, di riflessioni a volte così angoscianti da essere affrontate in solitudine. Nei colloqui è emersa una diffusa paura per la salute dei congiunti, in precedenza scarsamente avvertita. È comparso un preoccupante disordine nell'alimentazione, nel ritmo sonno/veglia, nell'uso dei video giochi e simili (specie inizialmente con eccessivi tempi d'impiego). Lo sfondo è stato rappresentato dalla noia.

Quanto ascoltato e visto relativamente alle RSA ha aumentato in alcuni giovani lo sgomento ed una consapevolezza del significato della solitudine, della morte come un nuovo, improvviso pensiero con significati diversi dal passato.

L'uso delle videocchiate familiari ha mostrato, al di là dei sorrisi e della commozione, la tristezza dei nonni per non avere accanto i nipoti.

L'intera famiglia ha cercato nelle videocchiate di inventare momenti originali, allegri, gioiosi. *“Quando chiudiamo Skype, ci guardiamo negli occhi per un attimo, poi tutti scappiamo, cercando di fare altro... non ce la facciamo a guardarci... abbiamo paura di cosa potremmo dirci”* (da un colloquio).

La lontananza dai nonni ha acuito, in molti, un rinnovato bisogno di incontrarli, di poter stare accanto a loro; molti giovani narrano di vivere momenti di profonda sofferenza psicologica di fronte ai pensieri per una possibile perdita dei propri cari.

La quarantena ha rafforzato il bisogno di incontrare i familiari; ci si è confrontati con la propria affettività e la pigrizia che rinviava le occasioni di incontro.

I giovani sembrano aver vissuto soffrendo un ampliamento del distanziamento sociale-personale come il non sentire accanto qualcuno; in altre parole, si è osservato un aumento di un senso di solitudine rispetto a prima della quarantena. In alcuni, tale disagio si è convertito in sentimenti di rabbia per lo più contenuta, ma che è sembrata aumentare con il tempo.

PubMed

▼ Zhang J, Wu W, Zhao X, Zhang W. Recommended psychological crisis intervention response to the 2019 novel coronavirus pneumonia outbreak in China: a model of West China hospital. *Precision Clinical Medicine* 2020;3:3-8.

▼ Wagner KD. Addressing the experience of children and adolescents during the COVID-19 pandemic. *J Clin Psychiatr* 2020;81:20.

Occorrerà che genitori, educatori, pediatri, psicologi, tengano conto di queste improvvise mutazioni dello stato psicologico di alcuni giovani che potrebbero portare a reazioni e conflitti difficili da gestire una volta “fuori”.

Nel dopo quarantena, irrompendo da un *dopo*, in un *fuori*, si potrebbero presentare delle difficoltà di ri-adattamento.

I genitori, gli educatori (dove presenti), i pediatri dovranno tener conto dell'eventualità che in alcuni adolescenti si potranno, inizialmente, osservare dei *comportamenti tendenzialmente regressivi*, possibili indicatori di una difficoltà a ri-adattarsi ad una nuova situazione, per loro piena di incognite. Se tali comportamenti avranno una durata limitata, allora andrà rispettata questa necessità di un *loro ri-adattarsi* emotivamente e socialmente, senza forzare o mostrare eccessiva preoccupazione. Nelle situazioni che tendessero a prolungarsi

nel tempo, e che sembrano poco recettive agli aspetti positivi del *ritorno*, è consigliabile rivolgersi al pediatra/medico che valuterà la necessità di un eventuale supporto psicologico.

È importante che i medici parlino con gli adolescenti del COVID-19 considerando l'impatto che questa crisi ha sulla vita dell'intera famiglia. I sintomi di stati d'ansia, depressione, iperattività possono essere letti come segnali reattivi a una condizione di notevole stress. Una sia pure breve indagine clinica sulla capacità di reagire allo stress di ciascun membro della famiglia consentirebbe di valutare l'eventuale necessità di un trattamento psicologico. I genitori sono chiamati a rispondere a due grandi emozioni molto presenti tra i ragazzi: l'incertezza e l'isolamento. Emozioni amplificate da una carenza di tutta la società nel comunicare che questa situazione è momentanea e si potrà godere di una nuova libertà, anche se diversa. ■



Come la pandemia ha ribaltato i vecchi cliché sugli adolescenti



Vita Cupertino



Giampaolo De Luca

Gruppo di Studio
Adolescenza

Sono balzate alla cronaca le partecipatissime movide che hanno preceduto di qualche giorno il 9 marzo, giorno del fatidico *lockdown*. Quando l'attività didattica era già sospesa i ragazzi si incontravano, da Milano a Palermo, nei luoghi di aggregazione per un happy hour o semplicemente per stare in compagnia. Irresponsabili? Forse in quel periodo erano pochi ad aver recepito la reale gravità della situazione. D'un tratto, gli adolescenti si sono ritrovati a spendere molto tempo in famiglia, a stretto contatto con i fratelli e con i genitori, a condividere l'esperienza della pandemia. Non sono mancate iniziative meritevoli: crowd-funding per l'acquisto di dispositivi di protezione per i sanitari, consegne della spesa agli anziani. Allo stesso tempo e soprattutto in alcune zone, molti di loro hanno affrontato gravi lutti in famiglia, lontano dai “vecchi” luoghi di aggregazione e dal supporto dei pari.

Sono 6.385.357 (Istat 2019) gli adolescenti tra gli 11 e i 21 anni, un decimo della popolazione italiana. Una quota notevole, che ha molti contatti, si muove molto e pertanto rappresenta un importante “reservoir”, veicolo di diffusione del contagio. Il loro distanziamento fisico è risultato indispensabile, quello sociale è stata una conseguenza. E sono anche ragazzi che stanno vivendo i 10 anni più densi di cambiamenti psicofisici.

Mentre osserviamo le sorprendenti reazioni di queste giovani generazioni appaiono ancora più stridenti i dati recenti della sorveglianza Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) condotta dall'Istituto Superiore di Sanità. Sono passati pochi mesi (1 ottobre 2019) dalla presentazione dei risultati: una fotografia dello stato di salute dei ragazzi di 11, 13, 15 anni. Permane costante l'abitudine al fumo di sigaretta (12,2% per le ragazze rispetto al 10% dei ragazzi). Aumenta costantemente l'uso delle sigarette elettroniche anch'esse nocive per la salute (si veda la pneumopatia da “svapo”). A 15 anni il 16,2% dei ragazzi e l'11,4% delle ragazze fanno uso di cannabis. Si osserva un costante consumo di bevande alcoliche in oltre la metà degli adolescenti (9,7% degli undicenni, 23,3% dei tredicenni, 53,5% dei quindicenni con percentuali leggermente inferiori nelle ragazze) e si è

osservato che il 43,4% dei quindicenni ed il 37,1% delle ragazze della stessa età hanno sperimentato il binge drinking, cioè l'assunzione di 5 e più bicchieri di bevande alcoliche in un'unica occasione – abitudine che comincia a manifestarsi anche più precocemente. È sempre più frequente la ludopatia tra ragazzi, fenomeno più evidente nelle regioni più povere. In 14 regioni, più del 10% dei ragazzi fanno un uso problematico del gioco d'azzardo, in ben 2 regioni, Campania e Calabria, rispettivamente il 21% ed il 20% dei quindicenni.

Importantissimo il ruolo del contesto: la famiglia, la scuola, il gruppo dei pari, fonte primaria di supporto sociale. Bullismo e cyberbullismo presentano percentuali più alte nella prima adolescenza (sono coinvolti circa 2 undicenni su 10) e diventano terreno fertile per l'insorgere del disturbo d'ansia. D'altra parte, il 50% dei disturbi psichiatrici insorge a 14 anni (WHO) e il suicidio è la seconda causa di morte in età adolescenziale (15 ed i 19 anni), dopo gli incidenti stradali.

Questi gli aspetti che vengono messi in evidenza sugli adolescenti.

Ma gli adolescenti sono anche altro. Sensibili al sentimento di solidarietà, a sostenere i più deboli. Virtù civile che va sollecitata, compreso il senso di protezione verso i nonni. La nuova realtà sociale impostata dalla pandemia ha saputo disvelare questa immagine meno appariscente degli adolescenti: pronti a farsi carico di responsabilità in ambito familiare, scolastico e sociale.

I tempi del coronavirus ci suggeriscono che è arrivato il momento per i giovani di essere coinvolti e responsabilizzati. Le azioni devono iniziare ora se non vogliamo interrompere questo importante processo di crescita: fare tesoro dell'esperienza.



PubMed

▼ Green P. Risks to children and young people during covid-19 pandemic. *BMJ* 2020; 369:m1669. Pu-blished 2020 Apr 28. doi:10.1136/bmj.m1669.