

Cronisti in classe 2026

QN IL GIORNO

IDROTHERM
2000
LUCCA - BERGAMO

rekeep 

Disagi giovanili, «abbiamo paura di crescere»

Anche in Italia è allarme: il 50 per cento degli adolescenti manifesta un forte malessere fisiologico e psicologico

Secondo Quotidiano Sanità, la depressione rappresenta il 52% delle malattie riguardanti la salute mentale, mentre l'ansia ne costituisce il 34%. L'adolescenza rappresenta un periodo di significativi cambiamenti fisici, psicologici ed emotivi, durante il quale si forma l'identità personale. Queste trasformazioni possono generare ansia, in particolare a causa delle fluttuazioni ormonali e delle nuove responsabilità, e sfociare in disturbi dell'umore, che si palesano dagli 11 anni.

Quando l'ansia si intensifica, può portare all'insorgenza di vari malesseri come fobia sociale, disturbo ossessivo-compulsivo, attacchi di panico e insonnia. I ragazzi manifestano così sintomi sempre più preoccupanti, che includono pressione scolastica o difficoltà nelle interazioni sociali, problemi di concentrazione e fisici, come mal di testa, mal di stomaco e affaticamento.

INQUIETUDINI

Disorientati, in ansia o in crisi: i teenager chiedono aiuto o anche solo ascolto



Al di là di una soglia sottile: cappucci inchiodati al muro delle aspettative

L'ambiente familiare ha un ruolo fondamentale: lo stato di instabilità può aumentare il disagio emotivo, mentre un contesto sicuro e sereno aiuterebbe l'adolescente a gestire emozioni come paura, rabbia e tristezza. La rabbia è un'emozione che si manifesta spesso durante questo periodo e nasce dalla difficoltà

di gestire i cambiamenti fisici ed emotivi, la frustrazione e il senso di incomprensione. Spesso collegata ad ansia e a stress, può comparire con irritabilità, atteggiamenti aggressivi o chiusura verso le persone: quando gli episodi di ansia si fanno più frequenti, possono addirittura portare alla depressione.

Essa può essere causata da una naturale predisposizione genetica, ma è solitamente la conseguenza di diversi fattori. In età adolescenziale i motivi più comuni sono bullismo, solitudine o aspettative scolastiche e sociali. L'avvento dei social media ha diffuso, inoltre, un sentimento di insicurezza e inadeguatezza.

La depressione si manifesta con profonda tristezza, perdita di interesse verso il mondo esterno e isolamento sociale.

In questi casi, è importante chiedere e ricevere il giusto supporto: un approccio empatico, privo di giudizio e propenso all'ascolto, infonderebbe sicurezza nella persona, trasmettendole fiducia, e la porterebbe a deporre l'armatura. Ogni adolescente è un individuo a sé stante, il cammino verso la guarigione richiede tempo e impegno, ma con il giusto supporto è possibile superare le difficoltà e sviluppare strategie efficaci per affrontare le sfide future.

Quale ruolo tocca dunque alle famiglie, alla scuola e all'intera società?

I giovani chiedono ascolto e una comunità che li includa davvero. Una comunità in cui essere davvero in rete, tutti insieme. Non hanno bisogno di una vetrina, in cui esibire talenti e successi, o di sfilare per altri ma di modelli educativi sani, in carne e ossa. I giovani di oggi urlano di avere paura di quella vetrina, che rivela ai loro occhi le fragilità, demonizzandole, quando dovrebbero proprio per queste sentirsi speciali.

[Nostra intervista a Marta Di Grado](#)

Davanti alla camera un vassoio per i pasti Chi sta in disparte non ha una malattia

Istantanea di un hikikomori in pigiama in dialogo con una psicologa e psicoterapeuta

Ci racconta del percorso psicologico domiciliare di Alessandro, un ragazzo di 23 anni, da cinque rinchiuso nella sua stanza.

Dott.ssa Di Grado, qual è stata la sua prima impressione di Alessandro?

«Mentre camminava sembrava che il suo corpo non gli appartenesse. All'inizio facevo fatica a incrociare il suo sguardo, ma ap-

pena lo vidi, percepii la dolcezza smarrita nei suoi occhi. Sembrava quasi che avesse paura di me»

C'è un particolare che ricorda di quell'incontro?

«La sensazione, mentre si muoveva, che abitasse il suo corpo quasi per caso e con fastidio. E quel vassoio, col pane raggrinzito e la banana sempre più nera»

IN GIAPPONESE

Il termine "amae" indica la dipendenza dall'affetto altrui

Cosa riempiva le giornate di Alessandro dietro quella porta chiusa?

«World of Warcraft, il suo videogioco preferito, un mondo magico»

Cosa l'ha colpita di quella personalità introversa?

«Mi ha colpito molto il modo in cui descriveva i personaggi del gioco; sembrava identificarsi nel 'protettore', che si prende cura e protegge gli altri, attirando su di sé l'attenzione dei nemici. Solo dopo diversi incontri ho compreso che, in fondo, Alessandro ricopriva lo stesso ruolo anche nella sua famiglia nei riguardi della madre»

LA REDAZIONE

**Istituto "Gerolamo Cardano" - Gallarate (Va)
Scuola Secondaria di I grado
Classe: 3^a H - Docente: Dalila Spadaro**

