Cronisti in classe 2025 QN LA NAZIONE

Giovani in un mare di dipendenze

Cosa travolge i nostri naviganti

Droghe, alcol, social, videogiochi, cibo, Hikikomori: occhio ragazzi a non cadere in trappola

CLASSI IIA E IID DEL COMPRENSIVO PERUGIA 8 (FERRO DI CAVALLO-OLMO)

Le dipendenze giovanili rappresentano oggi uno dei principali problemi sociali che coinvolge le nuove generazioni. Abuso di alcol, droghe, videogiochi, social media e, più recentemente, il fenomeno degli hikikomori. Ma quali sono le cause scatenanti?

I fattori sono molteplici, ma spesso sono il risultato di desiderio di evasione o di difficoltà a gestire emozioni e relazioni interpersonali. Secondo l'ultimo rapporto dell'Osservatorio Nazionale della Salute, circa il 9% degli adolescenti italiani fa uso abituali di stupefacenti; 960mila giovani tra i 15 i 19 anni hanno provato sostanze stupefacenti e nuove droghe psicoattive. Un'altra indagine ha rivelato che il 40% dei ragazzi italiani tra i 14 e i 18 anni consuma alcol almeno una volta a settimana; il 17% ha dichiarato di aver avuto episodi di ubriachezza. Tra le ultime novità, il Binge Drinking, un'"abbuffata di alcolici" in brevi periodi, che può ridurre la memoria e la capacità di orientamento.

Tutto ciò è spesso legato alla ricerca di esperienze forti o al bisogno di distaccarsi dalla realtà quotidiana. In parallelo, cresce anche il fenomeno della dipendenza dalla tecnologia. I giovani, sempre più connessi ai social media e ai videogiochi, rischiano di isolarsi dalla realtà e di sviluppare forme di dipendenza digitale che possono influire negativamente sul loro benessere mentale ed emotivo, influenzando ad esempio il ciclo del sonno. Un rischio è rappresentato dalla nomofobia, cioè l'ansia di dimenticare il proprio smartphone o di avere problemi di batteria o di connessione, per la paura costante di perdere messaggi importanti o aggiornamenti sui social. La continua ricerca di approvazione e il confronto con gli altri possono portare a seri problemi di autostima e stress. Il ritiro sociale, proprio degli Hikikomori, è un esempio estremo di come l'isolamento può diventare una risposta a tali disagi. In Italia circa 300mila giovani tra i 14 e i 30 anni soffrono di questo disturbo.

I Cronisti in classe e gli insegnanti tutor

Anche la dipendenza legata all'alimentazione è sempre più rilevante. Anoressia, bulimia e obesità colpiscono numerosi adolescenti, creando col cibo un rapporto conflittuale per compensare il malessere emotivo legato all'accettazione di sé o ai "modelli" propinati ogni giorno su qualsiasi schermo. Come provare ad uscirne?

È fondamentale che scuole, famiglie e istituzioni affrontino questi problemi con maggior consapevolezza e interventi mirati, per aiutare i giovani a non essere intrappolati in dinamiche di dipendenza.

LA REDAZIONE

I protagonisti Ecco i nomi

I giovani giornalisti che hanno lavorato alla realizzazione di questa pagina sono gli alunni della classe 2A (Chiara, Melissa, Francesco, Azzurra, Ariannamaria, Melandria, Sabrina, Silvio, Angelica, Giada, Arianna, Elvira, Sofia, Ivan, Nicole, Lucas, Adele) e 2D (Houde, Alessandro, Aurora, Mishela, Angelica, Sofia, Giorgia, Fabion, Mattia, Natan, Bryan, Bouchra, Tymur, Valeria, Valentina, Raffaele, Juan, Jacopo, Elisa, Emma, Benedetta) della scuola secondaria di Ferro di Cavallo e Olmo (Comprensivo Perugia 8), accompagnati e coordinati dai professori tutor Simone Raus, Chiara Ottavi e Chiara Villan.

Le tentazioni sulla strada dei giovani...

Il punto

Il lato oscuro: la paura del giudizio degli altri

La fascia d'età in cui c'è il rischio che si sviluppi un qualche tipo di dipendenza è dai 13 anni ai 18, ed è proprio quella fascia in cui molto spesso c'è il costante pensiero di doversi mostrare perfetti agli occhi degli altri, con la paura di essere giudicati, o di volere una vita come quella di qualcun altro. Queste paure possono diventare a loro volta dipendenza, che porta a comportarsi in modo condizionato, a vivere nel nell'inadeguatezza e nell'insicurezza, arrivando anche a voler compiacere gli altri (magari fumando o drogandosi). Se tali atteggiamenti non diventano dipendenza, possono essere la base di altre dipendenze, come vivere rapporti di affettività malata (essere, cioè, eccessivamente possessivi nei confronti di chi è con te) oppure vivere la solitudine per mancanza di affetto dei propri genitori o cari. Per affrontare e curare tale disagio, occorre il dialogo sincero con persone care e, se necessario, l'aiuto di un terapista. Alcuni professionisti interpellati hanno risposto che le sedute necessarie variano da persona a persona. Il percorso è complesso per tutti, soprattutto tra i 13- 20 anni, perché sono anni di cambiamento. Dei pazienti credono che bastino poche sedute, mentre altri condividono con qualche terapista la paura che non si possa mai guarire da tale forma di dipendenza. La verità è che si può sempre cercare di diminuire, e magari arrivare a sconfiggere, la paura del giudizio degli altri, da cui siamo un po' condizionati.

COOPUMBRIACASA
PAC 2000 A CONAD
Agenzia Pratiche Auto PERUGIA PRATICHE SAN SISTO | PONTE FELCINO
GHERLINDA AL CENTRO DELLE EMOZIONI
DIVANI & DIVANI
AZIENDA AGRICOLA frantoio BERTI Perugia FATTORIA DIDATTICA