

Cronisti in classe 2026

QN LA NAZIONE



CISPTEL TOSCANA



Come sta la generazione "Z"? I giovani e la salute mentale

Ci siamo chiesti quale attenzione prestiamo davvero al benessere degli altri anche quando glielo chiediamo
SCUOLA MEDIA DI ARCIDOSO

ARCIDOSO

La domanda 'come stai?' è spesso una scusa per iniziare una conversazione, soprattutto in forma scritta, nelle chat che noi giovani utilizziamo quotidianamente. A partire da questo, ci siamo chiesti quanto davvero sia l'interesse alla domanda posta ma, soprattutto alla risposta del nostro interlocutore, che solitamente è: 'Bene, bene dai, insomma'.

Solo in rapporti più stretti la risposta è più sincera, e la domanda vera. Se un malessere fisico è ben evidente, un dolore psicologico è più facile da nascondere. Proprio per questo, l'interesse assume un'importanza notevole, ma non scontata, perché potrebbe far uscire la persona dal suo 'guscio', dal suo disagio.

Della salute mentale anche a scuola non se ne parla abbastanza, come si fa invece per la salute fisica, e quindi talvolta viene trascurata. L'Oms (Organizzazione Mondiale della Sanità) definisce la salute mentale come «uno stato di benessere in cui una persona realizza il proprio potenziale, affronta lo stress quotidiano, lavora in modo produttivo e contribuisce alla propria comunità». Da una piccola inchiesta fatta nella nostra classe emergono idee differenti, c'è un bivio tra chi preferisce la solitudine alla compagnia di amici, ma siamo tutti d'accordo sulla musica e i videogiochi come fonte di relax.



Restare 'soli' con se stessi può essere una risorsa, ma il rischio è quello di 'isolarsi' da tutto

Per noi adolescenti la scuola, la famiglia, le attività sportive e le frequentazioni (rapporto con i coetanei) sono cruciali per l'umore. Se stiamo male mentalmente non abbiamo 'stampelle' materiali, ma possiamo fare affidamento sulle persone a noi care, specialisti del settore o, come già citato, possiamo rifugiarci nelle attività che amiamo, ma non dovremmo isolarci dal mondo come gli 'hikikomori' di cui abbiamo parlato in classe. Hikikomori è un termine giapponese che descrive giovani che si isolano volontariamente dalla vita sociale, rimanendo a casa e rifiutando scuola e lavoro, mantenendo

solo contatti minimi con i familiari. I ragazzi oggi stanno male perché vivono in una realtà piena di ansia, paura e incertezza, sul presente e sul futuro. L'uso eccessivo di social e devices peggiora il disagio, togliendo sonno e spazio alle relazioni vere. Anche gli adulti hanno una responsabilità: spesso ascoltano poco e non sanno porci limiti, ovvero non riescono a stare 'dietro' ai nostri più grandi bisogni, come quello di una libertà proporzionata ai nostri doveri in famiglia, a scuola o nello sport. I disagi mentali però non sono una colpa né una condanna: con attenzione, ascolto e cura dei rapporti reali si può, secondo noi, stare meglio.

LA REDAZIONE

Gli studenti giornalisti

Questa pagina della scuola media di Arcidosso è stata realizzata grazie al lavoro degli studenti della classe 3A Amin Adiat, Bor Muhamed Hadin, Duchi Mirco, Ferretti Zeus, Furtak Alessio, Hoxha Diego Mghimimi Farah, Rivera Lia Gabriela, Sifo Giorgia.

I docenti tutor che hanno seguito i ragazzi nella fase di preparazione del lavoro e nella composizione degli elaborati, invece, sono il professor Marco Franceschelli e la professoressa Carmelita Mangone.

La dirigente scolastica dell'istituto amiatino, invece, è la dottoressa Sandra Raggi.



Riflessioni

I nostri 'grovigli mentali': istruzioni per l'uso

ARCIDOSO

Una delle cause principali dei disagi giovanili è l'utilizzo eccessivo dei social media, che ci condizionano a tal punto da farci desiderare stili di vita ai quali non possiamo adeguarci. Secondo una piccola indagine nel nostro gruppo-classe, sono proprio i social media a spingerci ad osservare la vita, o meglio, i reels, gli shorts di persone apparentemente perfette che non ci

fanno sentire abbastanza ricchi, belli, magri, importanti. Questo desiderio di voler troppo o di 'più', può essere per gli adolescenti, o in casi peggiori per i bambini, un peso eccessivo da portare su spalle non ancora robuste. Il groviglio dei pensieri può essere causato anche da dinamiche familiari difficili, che possono influenzare l'ambito scolastico ed aumentare l'ansia sul nostro futuro, sviluppando nuove paure. Quindi dovremmo chiederci quotidianamente: co-

me possiamo affrontare questi disagi? Secondo noi la soluzione migliore è parlarne con persone care che possano darci quello di cui abbiamo più bisogno: essere ascoltati. Anche un momento di solitudine, in un mondo che ci vuole sempre attivi e connessi, ci può aiutare a capire meglio noi stessi e le nostre necessità. A volte si può ricorrere ad attività con amici (sport, musica, lettura) che ci fanno sentire a nostro agio e ci fanno tornare un senso di felicità.



A volte siamo diversi da come vogliamo apparire