

Giornata mondiale salute mentale, sofferenza psichica comincia da adolescenti.

I nativi digitali

Come incidono le trasformazioni sociali e il pervasivo sviluppo della tecnologia sulla salute psichica dei giovani? È uno tra i principali interrogativi che affrontati in occasione di due importanti eventi della psichiatria: la Giornata mondiale per la salute mentale del 10 ottobre e il Congresso nazionale della Società italiana di psichiatria (Sip), in programma a Torino dal 13 al 17 ottobre. **Claudio Mencacci**, direttore del Dipartimento di neuroscienze e salute mentale dell'ASST Fatebenefratelli-Sacco di Miano e past president della Sip individua rischi specifici a cui i "nativi digitali" sono particolarmente esposti. «L'adolescenza - afferma il professore - appare uno spazio ad alta sensibilità nei confronti degli stimoli esterni e possiede dunque un ruolo centrale per determinare il benessere psichico dell'individuo. È in adolescenza che si affinano le modalità di funzionamento cognitivo, affettivo-relazionale, la capacità di tollerare le frustrazioni, di amare ed accedere al piacere, di utilizzare le proprie risorse creative e progettuali, tutte competenze indispensabili per costruire un progetto di vita adulta soddisfacente». E le statistiche sono impietose: gli esperti Sip riferiscono che circa il 10% dei giovani tra i 12 e i 25 anni si dichiara globalmente insoddisfatto della propria vita, delle relazioni amicali, familiari e della salute. La metà di tutte le malattie mentali inizia intorno ai 14 anni, ma nella maggior parte dei casi non viene rilevata, o viene sottovalutata, e quindi non viene trattata. In termini di importanza, la malattia mentale più diffusa tra gli adolescenti è la depressione.

«I nativi digitali - sostiene Mencacci - sono iperstimolati, e il loro sviluppo cognitivo e cerebrale sembra essere influenzato dalle trasformazioni socio-ambientali. Come nel ritmo sonno-veglia.

L'ipertecnologizzazione ha dei risvolti anche nell'esposizione agli stress emotivi e affettivi. Il fenomeno del cyber-bullismo in questo appare paradigmatico, ampliando a dismisura l'impatto di fenomeni che non sono più confinati nello spazio reale della scuola o del cortile, esponendo quindi a stress emotivi estremamente più intensi di quelli a cui i ragazzi erano esposti in passato, con conseguenze sulla latenziazione di disturbi depressivi e ansiosi che possono portare a conseguenze anche molto gravi». Il mondo che cambia è anche il mondo delle nuove sostanze d'abuso: «l'offerta sempre più varia e a basso costo di nuove molecole ad azione psicotropa produce effetti a lungo termine che sono ancora poco noti, ma i dati sono estremamente allarmanti. Dati molto più solidi riconoscono invece gli effetti dell'utilizzo di alcolici e del fumo sul benessere psichico e fisico dei giovani. Di fronte a tutti questi rischi è importante considerare l'adolescenza come un periodo sensibile, da tutelare e proteggere, permettendo che ragazzi che mostrano segnali di sofferenza psichica possano essere aiutati per tempo».