

**Dott. P. La Monica, Psicoterapeuta presso il Centro Diaconale “La Noce” di Palermo, all’interno del progetto “In-dipendenze”.**

*Il Centro diaconale La Noce, attraverso il progetto “In-dipendenze”, finanziato da “Fondazione con il Sud”, ha costituito un’equipe multidisciplinare di professionisti che lavora in un’ampia rete che riguarda alcune scuole, Asp, NPIA territoriale e altri soggetti istituzionali»*

**La salute mentale fra i giovani è in sofferenza** e la pandemia, con le restrizioni che hanno determinato una perdita di esperienze, di socialità, non ha fatto altro che **acuire un fenomeno già in atto.**

«La pandemia ha evidenziato criticità e vulnerabilità già preesistenti **nell’adolescenza, fase in cui i ragazzi sono coinvolti in una maggiore esplorazione di alcune aree della propria vita.** Oggi si parla tanto di **analfabetismo emotivo:** i ragazzi e le ragazze non conoscono tutta la gamma delle emozioni, non le sanno nominare, esprimere, modulare, e di conseguenza viene meno il processo di **“mentalizzazione degli affetti”**, cioè la capacità di identificare, nominare, esprimere, modulare le emozioni connesse con il pensiero. Poiché **spesso le emozioni sono connesse con gli agiti, senza essere supportate da un pensiero, si verificano delle disconnessioni tra affetti, emozioni, pensieri, parole, che creano spaesamento, disagio, sofferenza.** Il disagio giovanile va affrontato con uno sguardo ampio, interdisciplinare: le diverse discipline, tra cui la genitorialità, devono mettersi in dialogo, costruire sinergie in un contesto culturale profondamente mutato».

«È cambiata una generazione di genitori, che pian piano si sono impoveriti culturalmente, e per cultura non intendo il sapere tecnico: i genitori che incontro sono spesso avvocati, architetti, insegnanti; ciò che manca loro è il sapere dello stare insieme, dell’essere consapevoli dei propri stati affettivi. Nella nostra epoca si cresce in una sorta di contenitore della *performance*, della prestazione, dove gli adolescenti sono costantemente pressati dagli adulti che esigono un buon rendimento, facendo riferimento alla propria storia e non alla storia dell’oggi. Prendiamo a esempio l’uso dei *videogame*: noi adulti siamo i cosiddetti “immigrati digitali”, mentre i giovani sono i “nativi digitali”: la differenza è sostanziale, e **gli adulti si sono spostati da un mondo a un altro spesso non conoscendo i codici del nuovo mondo.** Il risultato è che la comunicazione tra adulti e adolescenti si interrompe. Ma chi deve fare questo processo di integrazione? Forse entrambi».

«Ci sono degli **indicatori importanti del malessere delle ragazze e dei ragazzi che non vanno trascurati, come a esempio l’alterazione del ritmo veglia-sonno,** che ha conseguenze psicologiche e organiche importanti. Il **ritiro sociale diventa patologico quando viene a sbilanciarsi la relazione con il reale.** Il problema sorge quando l’adolescente non trova lo spazio e il tempo per andare a fare una passeggiata o una pizza con gli amici, cioè quando non riesce a vivere relazioni concrete e vive, che gli risultano “faticose”. **Stare insieme e raccontarsi senza la mediazione di uno *smartphone* diventa esperienza difficile.**

Come ci si “disintossica” dall’uso eccessivo di dispositivi elettronici?

«Una delle condizioni per disintossicarsi è il gruppo, è creare condizioni in cui più ragazzi si incontrino nello stesso tempo e spazio, e condividano pensieri, emozioni, legami affettivi, tutto ciò che viene attraversato nelle singole menti, per farle confluire poi in una mente più ampia, “grupppale”, dove rispecchiarsi, guardando noi stessi nell’altro e nell’altra. Il gruppo ha la funzione di metabolizzare, di dare senso e significato, capacità contenitiva e trasformativa di tutte le difficoltà, le fatiche che nella vita del singolo ragazzo hanno un peso non indifferente. È nel gruppo che si riscopre di nuovo la bellezza di ridere insieme, di piangere, di arrabbiarsi, di perdonarsi, di digerire quei grumi emotivi che possono essere un’interrogazione andata male, un’incomprensione, una delusione d’amore»