

A series of seven yellow rectangular bars of varying lengths, arranged in a curved, descending sequence from top-left to bottom-right.

Monika Bąk-Sosnowska, Nadia Lutsan, Anna Struk, Alina Staicu, Maciej Witkowski

Il benessere mentale dei giovani durante la crisi migratoria causata dalla guerra

(Manuale per educatori)

Specificità dello sviluppo dei giovani di età compresa tra i 13 e i 18 anni

Cambiamenti nell'area fisica

Il periodo della pubertà è caratterizzato da una crescita fisica rapida ma irregolare e da cambiamenti fisiologici che influenzano in modo significativo il funzionamento mentale dell'adolescente. I cambiamenti nell'aspetto e nel funzionamento del corpo portano alla formazione di una nuova immagine di sé e a un maggiore interesse per il proprio aspetto. Lo sviluppo irregolare del sistema muscolo-scheletrico fa sì che la crescita delle braccia, delle gambe e della testa superi lo sviluppo della colonna vertebrale, causando una temporanea perdita di armonia nei movimenti. Ciò può contribuire alla timidezza e alla bassa autostima. Lo sviluppo irregolare del sistema circolatorio (il cuore cresce più rapidamente dei vasi sanguigni) può causare malessere, mal di testa e

calo periodico delle prestazioni mentali. Nell'area di un adolescente attività nervosa, i processi di eccitazione prevalgono su quelli di inibizione, causando frequenti sbalzi d'umore, maggiore sensibilità emotiva e irritabilità. I processi puberali nelle ragazze causano l'accumulo di tessuto adiposo sull'addome e sulle cosce, la crescita del seno e la comparsa delle prime mestruazioni. Nei ragazzi crescono i muscoli, le braccia, i testicoli e il pene, con conseguenti erezioni ed eiaculazioni, e cambiano anche il tono e la gamma della voce. Indipendentemente dal sesso, questi cambiamenti stimolano il bisogno di stabilire le prime relazioni intime e creare relazioni romantiche.

I cambiamenti nel corpo influenzano il modo in cui i coetanei e gli adulti percepiscono e trattano un adolescente. A volte, lo sviluppo fisico è più veloce o più lento del normale, il che può portare ad aspettative inappropriatamente alte o basse nei confronti dell'adolescente. Alcune ricerche suggeriscono che gli adolescenti che si sviluppano più rapidamente dei loro coetanei sono più inclini a comportamenti rischiosi, mentre quelli che si sviluppano più lentamente possono essere più soggetti a bullismo. Il ritmo della pubertà è anche naturalmente differenziato in base al sesso, con le ragazze che iniziano a maturare prima. Queste differenze possono essere difficili da gestire per gli adolescenti. Possono sentirsi a disagio o preoccuparsi di non integrarsi nel gruppo dei coetanei.

Consigli per gli adulti per sostenere lo sviluppo fisico degli adolescenti:

- spiegare che i cambiamenti che avvengono nel corpo sono naturali e, sebbene seguano un ordine generale, il loro ritmo è individuale
- educare sui principi e sui vantaggi di uno stile di vita sano
- incoraggiarli a conoscere il proprio corpo guardandolo, toccandolo e osservandolo durante varie attività; la consapevolezza del proprio corpo promuove comportamenti sani, la salute mentale e il benessere
- creare opportunità per attività che promuovono la salute (ad esempio l'esercizio fisico)

Cambiamenti nell'area cognitiva

Durante l'adolescenza, si verificano cambiamenti nel modo in cui un adolescente percepisce il mondo. Sviluppa il realismo visivo, che comporta il passaggio dalle immagini grafiche ai diagrammi grafici, rafforzando l'influenza delle emozioni e della motivazione sulla produttività della percezione. La differenziazione visiva e uditiva migliora, il sincretismo percettivo dei bambini viene superato e la percezione delle forme estetiche (poesia, musica, pittura, ecc.) si arricchisce. Si assiste a un aumento della pianificazione, della sistematicità e della coerenza della percezione, e l'influenza del pensiero sulla percezione si approfondisce attraverso l'analisi, la sintesi e la generalizzazione delle immagini percepite.

Il rapporto tra pensiero e memoria sta cambiando, perdendo la sua posizione dominante e lasciando spazio al pensiero stesso. Si sta verificando un processo di intellettualizzazione delle funzioni mentali superiori, che si manifesta in cambiamenti tipici del pensiero: una transizione dal pensiero oggettivo e visivo al pensiero astratto e formale; la capacità di classificare oggetti eterogenei, analizzare nuove combinazioni di oggetti e categorie; l'uso di espressioni linguistiche astratte; la capacità di confrontare idee alternative; la padronanza della capacità di formulare ipotesi in modo sistematico, trarre conclusioni e, se necessario, verificarne sperimentalmente la veridicità; lo sviluppo della capacità di creare un'idea nella sua forma ottimale e di attuarla; la capacità di riflettere (introspezione) sulle proprie operazioni mentali, manifestazioni del pensiero formale; padronanza del pensiero discorsivo basato su riflessioni estese; capacità di analizzare e distinguere parole, intenzioni e azioni. I giovani sono solitamente scettici nei confronti delle spiegazioni degli adulti, dubitano della correttezza delle loro prove e cercano le loro

controargomentazioni. Sviluppa anche la capacità di metacognizione (pensare al pensiero), che può aiutarti a scoprire come apprendere e assorbire nuove informazioni nel modo più efficace.

L'immaginazione si sviluppa parallelamente alla percezione, alla memoria e al pensiero. Ciò contribuisce all'espressione della creatività degli adolescenti che iniziano a scrivere poesie e si dedicano seriamente al disegno, alla costruzione, ecc. Usano anche la loro immaginazione per fantasticare sulle relazioni sociali, ad esempio sulle relazioni intime desiderate.

La motivazione ad apprendere nell'adolescenza deriva da fattori sociali, come la pressione dei genitori, degli insegnanti e personale, che sono legati, ad esempio, alla prospettiva di ottenere un'istruzione superiore o di sviluppare interessi cognitivi. Un atteggiamento positivo consapevole nei confronti dell'apprendimento in un adolescente nasce quando la conoscenza diventa essenziale per costruire un futuro da adulto. La vita corrisponde agli interessi cognitivi. Durante l'adolescenza, la motivazione all'apprendimento può deteriorarsi a causa delle difficoltà emotive e mentali tipiche di questo periodo e delle circostanze esterne. Soprattutto quelle che rafforzano il senso di incertezza sul proprio futuro, sul luogo di residenza e sulle prospettive di trovare un lavoro.

Suggerimenti per gli adulti per sostenere lo sviluppo cognitivo degli adolescenti:

- porre domande aperte su questioni complesse
- aiutare gli adolescenti a considerare le conseguenze di azioni diverse, specialmente quelle rischiose
- offrire opportunità di apprendimento assumendosi rischi salutari (ad esempio, provando nuove attività)
- creare opportunità interessanti per impegnarsi nell'apprendimento (ad esempio come leader)
- sostenere i giovani con difficoltà di apprendimento

Le diverse parti del cervello si sviluppano in momenti diversi, con la parte responsabile del pensiero astratto, della pianificazione e del processo decisionale che si sviluppa per ultima. In generale, il cervello raggiunge il pieno sviluppo all'età di vent'anni. Ciò influisce sui problemi di controllo degli impulsi degli adolescenti e sulle decisioni basate più spesso sulle emozioni che sulla logica. La

Cambiamenti nell'area emotiva

La pubertà è una delle fasi critiche nello sviluppo della regolazione emotiva e volitiva della personalità. Tuttavia, questo processo è difficile e contraddittorio. Gli adolescenti sono quindi caratterizzati da una facile eccitabilità e da improvvisi cambiamenti nelle emozioni e nell'umore senza ragioni particolarmente significative. I cambiamenti nelle esperienze emotive possono essere rapidi, radicalmente opposti e possono persino combinare emozioni o sentimenti ambivalenti. Favoriscono lo sviluppo di fascinazioni, che in questo periodo possono essere molto diverse; le fascinazioni in questo periodo sono molto diverse, ad esempio intellettuali-estetiche, fisiche-manuali, di leadership, legate al gioco d'azzardo.

C'è una forte ipersensibilità verso se stessi nel contesto delle affermazioni e dei comportamenti degli altri. Il cosiddetto complesso emotivo giovanile combina sentimentalismo e impressionante indifferenza, timidezza dolorosa e disinvoltura, desiderio di essere riconosciuti dagli altri e desiderio di solitudine. Allo stesso tempo, gli adolescenti diventano più consapevoli dei propri sentimenti e di quelli degli altri e sono capaci di forte attaccamento emotivo e sacrificio per gli altri. Alla fine dell'adolescenza, aumenta la capacità di autoregolazione, ovvero di controllare i propri pensieri, le proprie emozioni e il proprio comportamento, consentendo di intraprendere e portare avanti attività orientate agli obiettivi.

conseguenza è una maggiore tendenza a provare cose nuove e ad assumersi rischi rispetto agli adulti. Anche se la valutazione del rischio da parte di un adolescente è adeguata, il processo decisionale rischioso può essere influenzato dalle emozioni o dai premi sociali. I giovani preferiscono i premi immediati, come il piacere o l'approvazione dei coetanei, alla prospettiva di possibili conseguenze a lungo termine.

Gli adolescenti hanno diversi bisogni psicologici, la cui soddisfazione influisce sul loro benessere e sulla loro salute mentale. Questi bisogni includono principalmente l'espressione di sé, l'accettazione, l'appartenenza a un gruppo, l'importanza per gli altri, l'agire e il fare qualcosa di importante, il rafforzamento della propria identità sessuale e la comunicazione con gli adulti su un piano di parità. Questi bisogni sono soddisfatti, tra l'altro, dalla reazione emancipatoria (comportamenti volti a liberarsi dal controllo degli adulti e ad acquisire maggiore libertà, autonomia e indipendenza), dalla reazione di fascino (interesse intenso, gioia, ammirazione per persone o fenomeni specifici) la risposta di raggruppamento con i coetanei (il desiderio di appartenere a un particolare gruppo), la reazione di rifiuto (la reazione opposta di tipo passivo-difensivo).

L'adolescenza è caratterizzata dalla ricerca dell'identità, facilitata dal rapido sviluppo della consapevolezza di sé che abbraccia il complesso mondo delle proprie esperienze. C'è bisogno di conoscere se stessi come persone. La riflessione di un adolescente si forma a partire dalla fase in cui le azioni individuali diventano oggetto delle aspettative degli adulti, attraverso l'analisi dei propri tratti caratteriali e della propria personalità nelle relazioni con le altre persone, fino ad arrivare a un atteggiamento critico verso se stessi. La capacità di valutare se stessi è modellata non solo dalle richieste degli adulti autorevoli, ma anche dall'atteggiamento del gruppo dei coetanei, dai successi precedenti e

fallimenti e le richieste che ci si impone. Gli adolescenti sono caratterizzati da una forte insoddisfazione di sé derivante dal confronto con gli altri e dall'importanza di un'immagine ideale di sé. L'autostima influisce sul benessere mentale e sulla portata e sul tipo di attività intraprese, comprese le relazioni sociali. Può anche influire sul rendimento scolastico. La ricerca dimostra che gli adolescenti con un'autostima positiva hanno più successo a scuola rispetto agli adolescenti con un'autostima negativa (bassa). Alla fine dell'adolescenza, l'autostima può diventare un regolatore significativo del comportamento di un adolescente.

Gli adolescenti sono particolarmente vulnerabili allo sviluppo di vari tipi di disturbi mentali. I disturbi tipici di questo periodo includono

ansia, depressione, disturbi alimentari, ADHD, dipendenze da sostanze e comportamentali e comportamenti rischiosi (compresi quelli sessuali).

Consigli per gli adulti su come sostenere lo sviluppo emotivo degli adolescenti:

- accettare le emozioni intense e mutevoli dell'adolescente
- incoraggiare una maggiore consapevolezza di sé
- dare l'esempio di un'espressione costruttiva delle emozioni
- rafforzare la costruzione della fiducia in se stessi e dell'indipendenza
- offrire sostegno in situazioni emotivamente difficili
- rispondere ai sintomi dei disturbi mentali

Cambiamenti nell'ambito sociale

Un adolescente è caratterizzato da due tendenze sostanzialmente opposte: isolarsi e cercare di appartenere a un gruppo. L'isolamento si manifesta trascorrendo del tempo da solo a pensare o ascoltando musica, rinunciando a partecipare agli eventi sociali organizzati dagli adulti e cercando l'autonomia territoriale (ad esempio, il bisogno di stare nella propria stanza). La tendenza ad appartenere si esprime con il desiderio di stare in un ambiente di coetanei e interagire con loro. Intorno ai 14-15 anni, le relazioni vengono selezionate e differenziate in conoscenti, colleghi e amici. Un fattore essenziale nell'amicizia adolescenziale è il superamento della solitudine emotiva.

Inoltre, diventa essenziale avere un gruppo di riferimento i cui valori l'adolescente accetta e le cui norme comportamentali e valutazioni segue. Ciò è causato dal bisogno di presentarsi, integrarsi con gli altri, verificare la conoscenza di sé e formare l'autostima. Meccanismi psicosociali che si attivano in

In questo ambito rientrano l'adattamento al gruppo, l'imitazione del suo comportamento o il raggiungimento della popolarità attraverso il successo in un campo di attività significativo. Una forte tendenza a ottenere l'accettazione da parte del gruppo può portare a comportamenti dannosi e persino distruttivi. Gli adolescenti con un background migratorio/rifugiato incontrano particolari difficoltà nell'integrarsi con il loro gruppo di coetanei. Le differenze culturali possono, in questo caso, causare alienazione sociale o persino discriminazione.

La comunicazione con i coetanei è l'attività principale nel periodo dell'adolescenza. Questo perché rappresenta un'opportunità per ottenere informazioni, conoscere se stessi, sviluppare autonomia, acquisire e sviluppare interazioni sociali, contatti emotivi, sperimentare l'aiuto reciproco, arricchire le capacità empatiche, condividere interessi e sentimenti con gli altri, trascorrere del tempo insieme, stabilire contatti con il sesso opposto e padroneggiare i ruoli di genere, acquisendo esperienza nel raggiungimento di uno status sociale accettabile. Gli adolescenti assumono anche nuovi ruoli sociali nell'ambiente dei loro coetanei, ad

ad esempio, diventando leader, confidenti o partner romantici. Durante l'adolescenza aumenta anche la capacità di empatizzare e apprezzare le differenze uniche tra le persone. Gli adolescenti spesso imparano a considerare i sentimenti degli altri, a empatizzare con le loro sofferenze, ad ascoltare attivamente e a interpretare e rispondere ai segnali non verbali.

Un'area di difficoltà essenziale per gli adolescenti è la comunicazione con gli adulti. Spesso porta a conflitti, che da parte degli adolescenti sono rafforzati da aspetti quali modi inappropriati di esprimere un senso di maturità, manifestazioni di indifferenza cronica verso l'apprendimento, critiche eccessive e ignorare le richieste degli adulti. Cambiamenti

nelle relazioni con gli adulti derivano dalle caratteristiche fisiche e processi di maturazione mentale, che innescano il desiderio di diventare dipendente dalle opinioni e dall'influenza degli adulti. I cambiamenti più evidenti riguardano il rapporto dell'adolescente con i genitori. Si manifestano nella ricerca dell'emancipazione in ambito emotivo (allentamento del legame affettivo con i genitori, ricerca di vicinanza emotiva con i coetanei), normativo (negazione delle norme e dei valori dei genitori, tendenza a formare i propri orientamenti valutativi, ideali) e comportamentale (ricerca di liberarsi dal controllo e dalle cure dei genitori). Il conflitto nei rapporti con i genitori si riflette anche nei rapporti con altri adulti, compresi gli insegnanti. È, tra l'altro, il risultato della mancanza di una chiara transizione dalla dipendenza infantile all'indipendenza adulta e di regole chiaramente definite che consentirebbero l'indebolimento del potere degli adulti a favore dell'autonomia emergente.

di un adolescente. Le relazioni possono svilupparsi positivamente quando gli adulti rispettano uno stile di interazione democratico. Esso è caratterizzato, tra l'altro, dalla definizione delle regole da parte degli adulti ascoltando e tenendo conto dell'opinione dell'adolescente, dall'uso dell'autorità solo quando necessario, dalla spiegazione delle ragioni delle proprie richieste e dalla discussione delle stesse con gli adolescenti, nonché dalla valorizzazione sia dell'obbedienza che dell'indipendenza. Gli adolescenti, nonostante il loro atteggiamento critico nei confronti degli adulti, hanno bisogno di autorità e mentori. Per questo motivo, gli adulti che trattano i giovani in modo democratico e paritario hanno la possibilità di continuare ad avere un impatto significativo sul loro sviluppo e sul loro funzionamento.

Suggerimenti per gli adulti per sostenere lo sviluppo sociale degli adolescenti:

- riconoscere il fatto che l'adolescente sta costruendo la propria autonomia
- esprimere accettazione, interesse e cura nei suoi confronti
- apprezzare la sua iniziativa
- formulare richieste precise, senza ripeterle più volte, e verificarne l'adempimento
- essere equi
- fornire una guida tollerante riguardo agli interessi, alle relazioni con i coetanei e ai comportamenti
- evitare la pratica delle doppie aspettative, ovvero sottomissione infantile e responsabilità adulta allo stesso tempo)
- utilizzare uno stile di interazione democratico

Sviluppo morale

Gli adolescenti spesso mettono in discussione le norme sociali, le regole consolidate e le figure autoritarie, il che può causare conflitti con l'ambiente circostante, in particolare con gli adulti. Allo stesso tempo, ponendo domande, valutando le risposte e scoprendo nuove idee, esercitano le loro capacità di pensiero e le loro competenze emotive. Questa pratica di pensiero astratto li aiuta a prepararsi a prendere decisioni complesse e concrete in età adulta.

L'adolescenza è un periodo in cui si verifica il sistema di valori trasmesso dagli adulti e di ricerca di punti di riferimento per la formazione del proprio codice morale.

I cambiamenti più comuni nel modo di pensare alla moralità e ai valori che si verificano in questa fase della vita includono l'indebolimento del pensiero bianco o nero a favore della percezione dell'ambiguità e del contesto, la necessità e la capacità di comprendere le ragioni alla base delle regole e dei principi sociali, le riflessioni sulla natura del mondo e sulle relazioni interpersonali. Gli adolescenti possono trovarsi di fronte a vari dilemmi etici, come essere onesti e rischiare di perdere la relazione o rimanere in silenzio

e mantenerlo; dedicare tempo ad attività che promuovono la salute o all'apprendimento; condividere informazioni private con gli amici o tenerle per sé.

Come in altri ambiti dello sviluppo, gli adolescenti variano in termini di quando, in che misura e con quale rapidità stabiliscono e modificano i propri valori morali.

Suggerimenti per gli adulti su come sostenere lo sviluppo morale degli adolescenti:

- dare l'esempio di un atteggiamento di rispetto verso gli altri
- incoraggiare le persone a mostrare interesse per gli altri
- incoraggiare ad assumersi la responsabilità delle proprie scelte
- sviluppare la capacità di conciliare gli interessi individuali e gli obblighi sociali
- incoraggiare la riflessione sulle scelte morali
- promuovere la risoluzione costruttiva dei conflitti

Benessere mentale

Definizione di benessere

L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce il benessere mentale come la capacità degli individui di sviluppare il proprio potenziale, lavorare in modo produttivo e creativo, costruire relazioni solide e positive con gli altri e contribuire alla propria comunità. Il benessere mentale è un'esperienza soggettiva di felicità e soddisfazione, che consente di affrontare le sfide quotidiane e di sviluppare e trovare un senso nella vita. Per questo motivo, il benessere mentale

può essere provata anche da persone malate o in difficoltà

difficoltà della vita. Si riferisce al possesso degli strumenti personali, del sostegno sociale

e l'ambiente necessari per condurre una vita soddisfacente. I giovani provano benessere mentale quando hanno il sostegno, la fiducia e le risorse per sviluppare relazioni sicure e sane, realizzando il loro pieno potenziale e i loro diritti.

Il benessere mentale non è determinato esclusivamente da fattori psicologici, ma deriva dal funzionamento in tutti gli ambiti della vita. D'altra parte, il benessere mentale influisce su tutti gli altri ambiti della vita, che determinano globalmente il benessere complessivo di un individuo. Gli ambiti chiave in cui si manifesta il benessere mentale dei giovani sono una buona salute fisica e psicologica (condizionata da una sana

ambiente, accesso alle cure mediche e uno stile di vita sano), relazioni sociali, valori positivi e contributi alla società; sicurezza (fisica, emotiva, materiale) e un ambiente favorevole (che garantisca giustizia e parità di trattamento); istruzione, competenze, opportunità di lavoro (condizionate, tra l'altro, dall'autostima); capacità di agire e resilienza.

Segni di benessere:

- fisico: benessere fisico derivante da uno stile di vita sano
- mentale – la capacità di imparare e di provare piacere nell'apprendimento, la capacità di analizzare i problemi e prendere decisioni informate
- emotivo – la capacità di comprendere i sentimenti propri e altrui, la capacità di superare i fallimenti, affrontare lo stress
- sociale – facilità nel stabilire contatti, capacità di stringere amicizie e relazioni durature, comunicazione efficace, capacità di dare e ricevere aiuto, capacità di lavorare in gruppo
- spirituale – consapevolezza dello scopo e del significato della vita, percezione dei valori universali, coinvolgimento nel patrimonio culturale dell'umanità.

Determinanti del benessere mentale

Il benessere mentale dipende da molti fattori. Gli individui non hanno alcuna influenza, o ne hanno solo una minima, su alcuni di essi. Questi fattori includono predisposizioni biologiche che influenzano la salute, l'aspetto fisico e le capacità (intellettuali, motorie). Inoltre, anche gli eventi della vita, sia quelli quotidiani che quelli critici, come crisi o traumi, contribuiscono al benessere mentale. Sappiamo anche che il distanziamento sociale e l'isolamento danneggiano lo sviluppo dei giovani. Il distanziamento sociale può causare o aggravare disturbi funzionali e comportamentali e influire negativamente sulla plasticità cerebrale, peggiorando così lo sviluppo cognitivo ed emotivo. L'isolamento sociale contribuisce all'ansia e alla depressione negli adolescenti. Le differenze culturali e le barriere linguistiche possono innescare o aggravare l'isolamento sociale, minacciando così il benessere mentale. Esse compaiono quando un adolescente è costretto a cambiare il proprio ambiente sociale, ad esempio in caso di migrazione o come rifugiato. La cultura e la religione influenzano in modo significativo, tra l'altro, la formazione di un sistema specifico di valori e un orientamento sociale più collettivistico o individualistico. Cambiare l'ambiente di vita con uno diverso sotto questo aspetto rappresenta una sfida di adattamento molto difficile.

Tuttavia, lo stile di vita è fondamentale per il benessere mentale. Questo fattore può essere attivamente modellato e sostenuto. Esso innescava l'espressione di specifiche predisposizioni innate, ma consente anche l'acquisizione di particolari abilità che possono migliorare intenzionalmente il benessere. Di seguito è riportata una breve descrizione delle attività cruciali dello stile di vita e alcuni consigli per i giovani di età compresa tra i 13 e i 18 anni.

Attività fisica

L'attività fisica influisce sulla salute e sulla forma fisica aumentando la forza fisica, la resistenza, la densità minerale ossea, la forma neuromuscoloscheletrica, rafforzando il sistema immunitario, prevenendo una vasta gamma di malattie croniche (comprese le malattie cardiovascolari), migliorando il controllo del peso, riducendo il dolore cronico, migliorando la salute delle persone con malattie croniche e riducendo il rischio di morte prematura.

Allo stesso tempo, l'attività fisica migliora la salute e il benessere mentale in termini di umore, livello di stress, attenzione, concentrazione, memoria, fluidità linguistica, capacità decisionale, rendimento scolastico, autostima, fiducia in se stessi, qualità del sonno e qualità della vita. L'esercizio fisico aiuta gli adolescenti a liberare l'energia in eccesso e la tensione psicofisica, a conoscere meglio le loro capacità specifiche, a sviluppare la consapevolezza del proprio corpo, a valutare in modo corretto e obiettivo le loro capacità, la loro personalità e i loro punti di forza, nonché a stabilire e rafforzare le relazioni interpersonali. Inoltre, l'attività fisica regolare allevia i sintomi della depressione, dell'ansia, dell'ADHD e dei disturbi da uso di sostanze.

In linea con le linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'Unione Europea e i suoi Stati membri raccomandano ai giovani di praticare **almeno 60 minuti al giorno di attività fisica di intensità moderata, comprese attività aerobiche** (ad esempio jogging, ciclismo, danza) quasi tutti i giorni, **attività di rafforzamento muscolare** (ad esempio sollevamento pesi, flessioni) almeno tre giorni alla settimana, **attività di rafforzamento osseo** (ad esempio, salto con la corda, pallacanestro) almeno tre giorni alla settimana. Si raccomandano anche abitudini salutari legate all'attività fisica, come rinunciare all'ascensore e alle scale mobili a favore delle scale tradizionali, scendere dall'autobus prima e percorrere parte della distanza a piedi, praticare attività ricreative attive invece che passive, svolgere attività all'aperto con gli amici, passeggiare con il cane, partecipare alle lezioni di educazione fisica a scuola e alle attività sportive extrascolastiche. La ricerca indica che circa l'80% dei bambini e degli adolescenti non è sufficientemente attivo fisicamente e preferisce uno stile di vita sedentario.

Inoltre, gli adolescenti più grandi sono meno attivi fisicamente rispetto a quelli più giovani e le ragazze sono meno attive dei ragazzi.

Alimentazione sana

La pubertà è un periodo di intenso sviluppo e crescita, quindi il corpo degli adolescenti ha bisogno di una dieta che fornisca i nutrienti necessari. Sebbene la maggior parte degli adolescenti viva ancora a casa e consumi i pasti preparati dai genitori o dai tutori, essi tendono ad apportare cambiamenti motivati dalle preferenze individuali. Ciò è dovuto, tra l'altro, al bisogno di emancipazione, indipendenza e sperimentazione. Pertanto, può svolgere funzioni positive per lo sviluppo. Allo stesso tempo, una maggiore indipendenza nell'alimentazione aumenta il rischio di scegliere prodotti non salutari. Secondo un rapporto del 2022 dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, circa un bambino o adolescente su tre in Europa è in sovrappeso o obeso. La probabilità di obesità può anche aumentare la povertà, limitando l'accesso delle persone a cibi sani. L'obesità causa diverse gravi complicazioni di salute, è anche una causa comune di sofferenza mentale e può anche essere motivo di stigmatizzazione e discriminazione. Ciò ha conseguenze particolarmente devastanti per i giovani, per i quali l'accettazione da parte del gruppo dei coetanei è una priorità.

Gli adolescenti hanno bisogno di una vasta gamma di alimenti sani provenienti da cinque gruppi alimentari, che includono frutta (si raccomandano due porzioni al giorno) **e verdura** (si raccomandano 5-5½ porzioni al giorno), **latticini** (si raccomandano 3½ porzioni al giorno), **cereali** (si raccomandano sette porzioni al giorno), **carne magra, uova, frutta secca, semi o legumi** (si raccomandano 2½ porzioni al giorno). Si raccomanda di evitare dolci, bevande zuccherate, prodotti a base di farina bianca, grassi saturi (ad es. carne rossa) e grassi trans (oli vegetali idrogenati), eccesso di

sale, alimenti altamente trasformati ricchi di grassi e zuccheri, fast food e snack salati e dolci. Si consiglia di consumare frutta fresca o secca come spuntino. Si consiglia di bere acqua pura ad ogni pasto. Inoltre, la dieta dovrebbe fornire un apporto calorico adeguato all'età, al sesso e al peso corporeo attuale dell'adolescente. Dovrebbe essere equilibrata, ovvero contenere macronutrienti (proteine, carboidrati, grassi) e micronutrienti (vitamine e minerali) adeguati. La dieta dovrebbe essere varia, ovvero contenere vari prodotti di un determinato gruppo alimentare. Abitudini alimentari sane fondamentali sono fare colazione ogni giorno, evitare porzioni abbondanti, portare pasti e/o snack salutari a scuola, consumare i pasti con la famiglia, pianificare i pasti e la spesa, cucinare i pasti a casa, masticare il cibo lentamente e accuratamente, evitare di svolgere altre attività mentre si mangia (ad esempio, navigare in Internet, guardare la TV).

Linee guida alimentari basate sui prodotti alimentari del paese di origine

- Lituania: https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/Veiklos_sritys/vi-suomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas/Sveikos_ir_tvartos_mitybos_rekomedacijos3.pdf
- Polonia: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>
- Romania: https://www.spitalsmeeni.ro/docs/ghiduri/ghid_alimentatie_populatie.pdf

Espressione emotiva

Riconoscere e accettare le emozioni è il primo passo verso l'autoregolazione, un'abilità necessaria per la salute mentale e fisica. Gli adolescenti hanno bisogno di essere rassicurati sul fatto che non esistono emozioni "cattive" e che tutto ciò che provano emotivamente è normale e appropriato. Anche le emozioni negative come la tristezza, la rabbia, la solitudine e l'alienazione. Le emozioni sono fortemente correlate alle sensazioni fisiologiche (ad esempio, frequenza cardiaca, ritmo respiratorio, tensione muscolare) e spesso a interpretazioni specifiche del proprio stato. Tuttavia, dare un nome preciso alle emozioni può essere difficile per i giovani, che potrebbero quindi aver bisogno di assistenza e formazione, proprio come per esprimere le emozioni.

I giovani dovrebbero ricevere un messaggio chiaro dagli adulti sul fatto che le forme distruttive di espressione delle emozioni (come comportamenti violenti, bullismo, atti di aggressione e autoaggressione) non sono appropriate e possono anche essere soggette a conseguenze specifiche. Una conseguenza negativa derivante dalle regole adottate in una determinata comunità è un'alternativa alla punizione che è inaspettata e improvvisa e causa sofferenza (ad esempio, giudizi severi, azioni di ritorsione). Le conseguenze aiutano a plasmare i comportamenti sociali desiderati in modo gentile, comprensivo e sensibile all'individuo e al contesto, promuovendo l'assunzione di responsabilità per le proprie azioni.

A loro volta, le forme costruttive di espressione delle emozioni dovrebbero essere premiate. Possono essere dirette (parlare delle emozioni) o indirette, consentendo l'espressione senza confessioni ed eccessiva sensibilità. Il modo indiretto ma costruttivo con cui gli adolescenti esprimono se stessi, compresi i propri sentimenti, può includere:

- l'uso di una mappa delle emozioni (una sintesi visiva delle emozioni critiche), che consentirà di identificare le emozioni, comprenderne il corso naturale ed esprimerle,
- tenere un diario dei sentimenti (scrivendo, disegnando o utilizzando immagini/foto già pronte),
- creazione artistica (musica, scrittura, teatro, scultura, pittura),
- abbigliamento specifico, accessori simbolici, tatuaggi,
- preferenze individuali, abitudini, comportamenti,
- sport e attività ricreative.

Gli adulti possono sostenere l'espressione emotiva degli adolescenti attraverso un atteggiamento aperto, incoraggiante, paziente, non giudicante e la disponibilità ad ascoltare. L'autoregolazione emotiva, modellata in questo modo, favorisce il benessere, il pensiero razionale, l'orientamento verso strategie di coping sane e la costruzione di relazioni positive con se stessi e gli altri.

Sonno e riposo

Il sonno è fondamentale per la salute fisica e mentale. Consente la rigenerazione delle cellule nervose, la ricostruzione e la riparazione delle cellule del corpo, la pulizia dell'organismo dalle tossine, la regolazione dei processi neuro-ormonali e l'attività dei meccanismi immunitari. Inoltre, riduce la tensione mentale, regola lo stato emotivo, aiuta ad alleviare lo stress e migliora il benessere. La mancanza di sonno negli adolescenti danneggia la loro salute e il loro umore (irritabilità, depressione), il loro comportamento (tendenza ad assumere comportamenti rischiosi), le loro capacità cognitive (problemi di attenzione, memoria, capacità decisionale, tempi di reazione) e il loro rendimento scolastico. Le ricerche dimostrano che la maggior parte degli adolescenti dorme solo circa 6,5-7,5 ore a notte, e alcuni dormono anche meno. Ciò è dovuto a condizioni biologiche che, durante la pubertà, modificano l'orologio biologico degli adolescenti, che si sentono assonnati più tardi la sera e hanno bisogno di dormire più a lungo al mattino. Inoltre, trascorrere lunghe ore la sera davanti allo schermo di un telefono o di un computer è essenziale, poiché stimola fisiologicamente ed emotivamente e rende difficile calmarsi.

Si raccomanda agli adolescenti di dormire dalle 8 alle 10 ore ogni notte.

Per quanto riguarda le abitudini che favoriscono un sonno sano, si raccomanda di andare a letto e alzarsi alla stessa ora ogni giorno, fare un pisolino dopo la scuola, trascorrere del tempo all'aria aperta ogni giorno e praticare attività fisica quotidiana, evitare pasti pesanti, bevande contenenti caffeina ed energetiche, droghe ricreative e cioccolato alcune ore prima di andare a dormire, evitare l'uso di dispositivi elettronici 1 ora prima di andare a dormire, seguire una routine serale (ad esempio, fare il bagno, leggere un libro), oscurare la camera da letto e fissare un orario fisso per il risveglio.

Divertimento e creatività

Gli adolescenti hanno bisogno di stare con i loro coetanei, e il gioco li aiuta a creare relazioni, integrarsi e persino a formare la loro comunità. Inoltre, favorisce il riposo, il divertimento e la riduzione della tensione psicofisica. Quando il gioco è solo per divertirsi, dovrebbe essere volontario, non produttivo e contenere un elemento di incertezza. Il gioco è spesso associato al processo creativo: creare nuove idee, concetti e prodotti. Sebbene sia il gioco che la creatività possano essere sociali, legati alla comunicazione e al rafforzamento delle relazioni, la creatività può essere un processo solitario, specialmente nel caso di una vocazione (ad esempio artistica, scientifica, atletica). Implica quindi impegno, esercizi, ricerca individuale e pratica. La creatività dei giovani legata allo sviluppo del talento può richiedere il sostegno degli adulti, specialmente nei momenti di scoraggiamento, stanchezza e fallimento.

Gli adulti hanno un ruolo cruciale nel sostenere il divertimento e la creatività degli adolescenti. Possono creare le condizioni giuste (ad esempio, organizzando

laboratori, attività di integrazione, campi tematici e viaggi) e proporre attività specifiche, come imparare a suonare uno strumento musicale, padroneggiare una tecnica artistica specifica, praticare una disciplina sportiva specifica o godere di esperienze culturali come il teatro, il cinema o i concerti. Attività più specifiche dal punto di vista culturale possono includere visite a musei e/o attrazioni storiche, combinate con la narrazione di storie in modo da promuovere l'apprendimento interculturale e la curiosità reciproca.

L'uso di elementi creativi quali esperimenti, esplorazione, sfide creative e lavoro di squadra nelle attività scolastiche ed extrascolastiche aiuta gli adolescenti ad aumentare la consapevolezza di sé, facilita l'espressione emotiva e costruisce un'autostima positiva e relazioni sociali. La comunicazione attraverso l'arte o il gioco può anche essere un'ottima alternativa per stabilire e mantenere il contatto con gli adolescenti che, per vari motivi, rifiutano di comunicare verbalmente.

Relazioni strette

Avere relazioni positive con persone come familiari, amici e compagni di scuola ha un impatto significativo sul benessere mentale degli adolescenti. È una fonte di sostegno sociale, rafforza le competenze sociali, aumenta l'autostima, riduce i sintomi di ansia e depressione e migliora la qualità della vita. Inoltre, favorisce la salute fisica proteggendo dalle malattie, favorisce il recupero e persino allunga la vita. La solitudine, a sua volta, è associata a modelli di sonno malsani, ipertensione, aumento degli ormoni dello stress e indebolimento del sistema immunitario. Provoca anche un peggioramento del benessere mentale e spesso sofferenza mentale. La ricerca mostra che molti adolescenti si sentono soli, anche se mantengono i contatti con i coetanei. Questo è un motivo fondamentale per l'aumento del tasso di disturbi mentali in questa fascia d'età.

Le relazioni interpersonali sane si basano sul rispetto e la fiducia reciproci, l'onestà, la comunicazione positiva, la comprensione, l'accettazione, la gentilezza e la risoluzione costruttiva dei conflitti. Offrono agli adolescenti compagnia, tempo da trascorrere insieme, sostegno e un senso di appartenenza. Promuovono comportamenti salutari e favorevoli allo sviluppo. Nelle relazioni malsane c'è uno squilibrio di potere,

che comporta l'uso di pressioni, l'induzione alla dipendenza, uno stile di comunicazione distruttivo e la diminuzione dell'importanza e del valore dell'altra persona. Possono verificarsi vari tipi di abuso e violenza fisica, emotiva o sessuale.

Sebbene le interazioni degli adolescenti con il loro gruppo di coetanei diventino cruciali durante l'adolescenza, i genitori e i tutori continuano a svolgere un ruolo essenziale nella loro vita. Li aiutano a sviluppare l'autocontrollo, i progetti per il futuro, i valori morali e sociali e una visione più ampia del mondo. Di solito forniscono anche sostegno emotivo e un senso di sicurezza. In determinate circostanze, possono agire come autorità o mentori che sostengono positivamente lo sviluppo dei giovani. Gli adulti possono anche modellare relazioni sociali positive e fornire agli adolescenti conoscenze sui fattori importanti per stabilire e mantenere relazioni, come l'empatia, la ricerca di somiglianze con gli altri, il linguaggio del corpo positivo (ad esempio, il sorriso, il contatto visivo), l'apertura a nuove esperienze (ad esempio, sport, hobby), l'assertività e la risoluzione costruttiva dei conflitti, la cooperazione, la capacità di ascoltare, mostrare interesse e il senso dell'umorismo.

Affrontare lo stress

Lo stress è una relazione tra una persona e l'ambiente percepita come gravosa e che richiede un'azione correttiva. Lo stress è parte integrante dell'esperienza umana, una risposta alle esigenze della vita. Sebbene accompagni persone di tutte le età, la specificità dell'adolescenza fa sì che i ragazzi possano sentirsi impotenti di fronte ad esso. Ciò è causato, tra le altre cose, dallo squilibrio ormonale, dal passaggio dalla dipendenza dai genitori alla ricerca della propria indipendenza e identità e dal forte bisogno di accettazione da parte dei coetanei. Lo stress può essere un fattore che motiva l'azione, ma quando si manifesta in modo cronico, con elevata intensità o è associato a metodi di coping distruttivi, può portare a isolamento, aggressività e autoaggressività, deterioramento del rendimento scolastico, sviluppo di disturbi d'ansia e depressivi, disturbi del sonno e abuso di sostanze: sostanze psicoattive, sviluppo di sintomi e malattie somatiche.

La ricerca dimostra che molti adolescenti si sentono sopraffatti dallo stress. Percepiscono le richieste (reali o immaginarie) poste dall'ambiente come superiori alla loro capacità di soddisfarle. Inoltre, gli adolescenti lottano con pensieri negativi su se stessi, preoccupazioni sul proprio aspetto e sulla propria attrattiva e difficoltà nei rapporti con i coetanei. Se a ciò si aggiungono eventi stressanti che vanno oltre quelli tipici di questa età (ad esempio, il divorzio dei genitori, la morte di una persona cara, un ambiente di vita insicuro, un trasloco), si può verificare una crisi mentale che richiede un intervento particolare da parte degli adulti.

I metodi costruttivi di gestione dello stress favoriscono la salute, lo sviluppo e il benessere degli adolescenti. Questi includono, tra gli altri, la capacità di regolare le proprie emozioni, mantenere relazioni sociali positive, l'attività fisica, le tecniche di rilassamento e meditazione, la gestione del tempo, l'assertività e il pensiero positivo. I metodi distruttivi possono essere utili a breve termine, ma dannosi a lungo termine e possono aggravare i problemi precedenti. Questi includono l'evitare il problema, l'abuso di sostanze, l'aggressività e la violenza, l'isolamento sociale e l'abuso dei social media. Gli adulti possono aiutare gli adolescenti ad affrontare lo stress essendo disposti ad ascoltarli, fornendo loro sostegno emotivo, dando l'esempio di un modo sano di affrontare le difficoltà, modellando e sostenendo le capacità di autoregolazione emotiva, aiutando gli adolescenti a risolvere i problemi in modo indipendente e promuovendo competenze di utilizzo sicuro dei media.

Promuovere il benessere mentale

Rafforzare il benessere mentale è una misura proattiva e preventiva per lo sviluppo e la gravità dei disturbi cognitivi e somatici. Una persona consapevole dei fattori che favoriscono il benessere può sviluppare uno stile di vita sano e fiducia in se stessa, esprimere apertamente e in modo costruttivo le proprie emozioni, costruire relazioni sociali positive e profonde e utilizzare strategie efficaci per affrontare le avversità e lo stress. I giovani hanno bisogno del sostegno degli adulti per imparare ad aumentare il loro benessere mentale. Ciò si ottiene attraverso l'educazione sanitaria,

modellizzazione sociale e creazione di un ambiente che promuova oggettivamente il benessere. È utile indicare le applicazioni pratiche delle conoscenze trasferite, sviluppare competenze pratiche e fare riferimento ai valori apprezzati dai giovani. È inoltre essenziale notare e rispettare le differenze, ad esempio quelle di genere o culturali.

Fattori chiave a sostegno del benessere mentale dei giovani:

- attività fisica
- alimentazione sana
- espressione emotiva
- sonno e riposo
- divertimento e creatività
- relazioni sociali strette
- gestione dello stress



Crisi mentale

Caratteristiche del fenomeno

Una crisi di salute mentale è uno stato di collasso emotivo o mentale. Può verificarsi in risposta a un evento improvviso, a una situazione di vita difficile, a una situazione stressante o a una difficoltà significativa. Implica la percezione dell'evento o della situazione come insopportabile, al di là delle proprie risorse e dei propri meccanismi di coping. Provoca uno stato di maggiore tensione e ansia e l'incapacità di funzionare normalmente. Richiede decisioni importanti o cambiamenti di vita.

In una crisi mentale, la percezione soggettiva di una determinata situazione o difficoltà come critica è fondamentale. Questo è il motivo per cui persone diverse possono reagire in modo diverso in una situazione simile. La stessa persona può anche sperimentare una crisi mentale in una determinata situazione, anche se ha affrontato bene altre situazioni apparentemente simili. Affrontare le difficoltà è influenzato da molti fattori, sia individuali (ad esempio, resilienza mentale, esperienze precedenti, conoscenze e abilità, tratti della personalità), sia contestuali (ad esempio, ambiente di vita, livello di sostegno sociale, status sociale e materiale), sia derivanti dall'evento o dalla situazione stessa (ad esempio, durata, minaccia a valori importanti della vita). **Una crisi mentale come reazione a uno stimolo specifico è di natura acuta e dura fino a 6-8 settimane, ma una gestione inefficace può portare alla cronicizzazione della crisi.**

Una crisi mentale può essere causata da un evento specifico e da una situazione problematica che persiste nel tempo. **Si riferisce a un temporaneo deterioramento del funzionamento e a un disagio psicologico.** Durante l'adolescenza, la fonte della crisi può essere un grave conflitto con i coetanei, l'esclusione

da un gruppo di coetanei, la rottura di una relazione sentimentale o di amicizia o l'isolamento sociale, verificatosi durante la pandemia di Covid-19, ma applicabile anche, ad esempio, agli adolescenti gravemente malati. La causa può essere un fallimento in un ambito di attività essenziale per l'adolescente, ad esempio in un esame, in una competizione sportiva o durante un'esibizione pubblica. Allo stesso modo, un improvviso cambiamento sfavorevole nella vita, come la diagnosi di una grave malattia, il divorzio dei genitori o il trasloco.

Una crisi mentale può anche svilupparsi a seguito di un trauma psicologico. Allo stesso tempo, alcune crisi causate dai cosiddetti fattori di stress traumatici possono provocare un trauma. Ciò vale per eventi che mettono a rischio la salute e la vita, in cui una persona prova forti emozioni negative come paura, terrore e impotenza. Ciò si verifica durante eventi catastrofici (ad esempio incidenti stradali, disastri naturali, aggressioni) e condizioni difficili nel tempo (ad esempio guerra, violenza fisica, emotiva, sessuale, abbandono). **Il trauma non è la stessa cosa di una crisi e indica uno stato emotivo e mentale grave, permanentemente alterato e ininterrotto che influisce sul funzionamento complessivo dell'individuo.** Si manifesta sotto l'influenza di un'esperienza traumatica, ovvero che minaccia la salute e la vita. Dovrebbe essere trattato, ad esempio, con la psicoterapia e spesso richiede anche l'uso della farmacoterapia.

Le crisi situazionali capitano a molte persone, ma tutti vivono crisi di sviluppo. Esse derivano dal passaggio alla fase di sviluppo successiva e sono associate alla necessità di affrontare

sfide e conflitti tipici di una determinata fase. Richiedono un cambiamento nel modo attuale di funzionare, motivo per cui suscitano emozioni e resistenze profonde. L'ingresso nel periodo dell'adolescenza innesca **una crisi adolescenziale, in cui il compito evolutivo è quello di risolvere il conflitto interno tra l'identità fissa e quella dispersa e di plasmare il proprio sé integrato**. Questa identità individuale è associata a una crescente indipendenza e controllo.

Le dinamiche della crisi

Il decorso di una crisi mentale può variare leggermente da persona a persona, ma è generalmente associato a una fase specifica, come illustrato di seguito:

- fase di confronto con l'evento che ha causato la crisi – può essere accompagnata da shock mentale, negazione, eccitazione psicofisica, caos nel pensiero, nel parlare e nell'agire; la persona cerca di affrontare la situazione utilizzando metodi precedentemente conosciuti ed efficaci, ma che si rivelano insufficienti;
- fase di crescente tensione emotiva e ansia – la persona si convince che le difficoltà che sta vivendo sono al di là delle sue forze e che non è in grado di affrontarle; si prova un senso di impotenza, perdita di controllo e diminuzione dell'autostima; se in questa fase la persona non riceve sostegno o non supera definitivamente la crisi da sola, essa diventa cronica;
- fase di mobilitazione: la tensione raggiunge il culmine perché la crisi stessa e le sue conseguenze continuano in modo angosciante; tutte le risorse mentali vengono attivate per cercare nuove soluzioni e

- Stress: il rapporto tra una persona e l'ambiente percepito come gravoso e che richiede un'azione correttiva, costituendo un elemento intrinseco dell'esperienza umana.
- Evento critico della vita: un evento improvviso, straordinario e inaspettato che mette alla prova le capacità di adattamento di una persona e provoca una forte reazione emotiva;
- Crisi mentale: uno stato di crollo emotivo o mentale che causa sofferenza mentale e compromette temporaneamente il funzionamento;
- Trauma psicologico: uno stato emotivo e mentale grave, alterato in modo permanente e persistente, che influisce sul funzionamento complessivo dell'individuo.

superare le difficoltà; c'è anche una maggiore apertura all'aiuto esterno; se una persona riceve un sostegno adeguato e/o inizia nuovi modi efficaci per affrontare la situazione, la crisi viene superata e si ritorna a un funzionamento regolare, migliorando il benessere e la qualità della vita.

Se una persona non sviluppa nuove strategie di adattamento efficaci,

- fase di scompenso: poiché la persona non è più in grado di sopportare la tensione, le sue capacità di adattamento crollano; compaiono distorsioni dei processi cognitivi (ad esempio, problemi di concentrazione, memoria, processo decisionale, pensieri deliranti), disorganizzazione interna (ad esempio, emozioni contrastanti) e caos, perdita di significato nella vita, deterioramento del benessere fisico; questa condizione può portare allo sviluppo di disturbi e malattie mentali e somatiche, abuso di sostanze psicoattive, atti di aggressività e autoaggressività e tentativi di suicidio; è necessario l'aiuto di uno specialista: supporto psicologico, psichiatrico, a volte medico e sociale.

Sintomi di crisi

Alcune crisi mentali hanno una causa evidente e possono essere rapidamente individuate dalle persone che circondano l'individuo. Ciò è facilitato da una forte reazione psicologica che si riflette nel comportamento esteriore dell'adolescente. Tuttavia, non tutti gli adolescenti sono espressivi e manifestano il loro benessere nei rapporti con l'ambiente circostante. Alcuni cercano di affrontare le difficoltà in modo indipendente e fingono persino che tutto vada bene. Ciò può derivare dal desiderio di mantenere un'immagine positiva di sé, dalla paura delle reazioni e del rifiuto dell'ambiente circostante, o anche dal desiderio di proteggere gli altri (ad esempio i genitori) dalle preoccupazioni, soprattutto quando l'adolescente li percepisce come psicologicamente provati. Inoltre, non tutte le crisi hanno una causa esterna, quindi le persone che circondano l'adolescente potrebbero non sospettare nemmeno che questi stia lottando con condizioni difficili da superare. Il problema principale che dovrebbe attirare l'attenzione è un improvviso cambiamento nel funzionamento attuale dell'adolescente. Può riguardare l'umore (ad esempio, presenza di tristezza, apatia, irritazione, irritabilità, irascibilità), il comportamento (ad esempio, isolamento, evitamento dei contatti, pianto, aggressività, autoaggressività, impulsività, comportamenti rischiosi), l'aspetto (ad esempio, trascuratezza dell'igiene personale, perdita di interesse per l'aspetto), attività scolastiche (ad esempio, rifiuto di andare a scuola, assenze ingiustificate, diminuzione delle capacità cognitive, calo dei risultati), sonno (ad esempio, insonnia, incubi, risvegli frequenti durante il sonno, sonnolenza diurna), appetito (ad esempio, restrizione, rifiuto di mangiare o eccesso di cibo). Alcuni cambiamenti nel funzionamento di un adolescente dovuti a una crisi mentale possono essere poco evidenti o non rivelati all'esterno. Questi includono, ad esempio, la perdita di interesse per attività precedentemente piacevoli, bassi livelli di energia e pensieri o intenzioni suicidi.

Il mondo delle esperienze interiori di un adolescente in crisi mentale è pieno di caos e sofferenza. L'area emotiva è dominata da emozioni come ansia, paura, panico e incertezza. Queste sono accompagnate da un senso di perdita, disperazione, solitudine, mancanza di scopo, a volte senso di colpa e insensibilità emotiva. In alcune circostanze, quando vengono identificati i responsabili della crisi, l'adolescente può sviluppare odio e pensieri di vendetta. Prevalgono problemi cognitivi legati alla concentrazione, al processo decisionale, pensieri intrusivi su una situazione, maggiore vigilanza, preoccupazione e tendenza a incolpare se stessi e gli altri. Il corpo di un adolescente risponde anche a una crisi mentale producendo sintomi funzionali, come palpitazioni cardiache, dolore toracico, problemi respiratori, tremori muscolari, dolori muscolari e articolari, mal di testa e vertigini, dolori addominali, problemi digestivi, debolezza e affaticamento, mal di schiena e sudorazione eccessiva.

Consigli per gli adulti su come reagire ai sintomi emotivi di una crisi giovanile:

- negazione, rifiuto di accettare informazioni, minimizzazione della minaccia: fornire informazioni chiare e coerenti provenienti da diverse fonti affidabili;
- incertezza: comunicare i fatti, identificare le informazioni mancanti e spiegare come saranno ottenute;
- ansia, paura, terrore: accettare, fornire sostegno emotivo, definire accuratamente la minaccia, ma allo stesso tempo utilizzare messaggi che consentano di mantenere viva la speranza;
- disperazione, impotenza: rafforzare il proprio atteggiamento proattivo, intraprendere azioni per superare la crisi, comprese quelle simboliche (ad esempio, appendere una bandiera, donare il sangue), creare situazioni che favoriscano il sostegno sociale;
- sintomi di ansia e depressione: incoraggiare il contatto con uno specialista (psicologo, psichiatra), rimanere in contatto con i genitori/tutori per monitorare le condizioni mentali dell'adolescente.

Conseguenze a lungo termine di eventi critici della vita

Un evento critico della vita è un evento improvviso, straordinario e inaspettato che mette alla prova le capacità di adattamento di una persona e provoca una forte reazione emotiva e la necessità di riadattare le proprie azioni alle esigenze dell'ambiente. Questo tipo di eventi scatena una crisi mentale e costituisce un punto di svolta nella vita di un individuo. A lungo termine, portano a una delle tre opzioni seguenti: ritorno al livello di funzionamento pre-crisi, disfunzione mentale e/o fisica e crescita psicologica.

Il ritorno al livello di funzionamento precedente alla crisi è possibile quando un individuo avvia metodi correttivi efficaci e supera la crisi in modo indipendente o con il sostegno di altri. Se ciò fallisce, lo stato mentale diventa disorganizzato e compaiono i sintomi dei disturbi mentali. I disturbi più comuni includono:

- disturbi dell'adattamento - caratterizzati da umore depresso, ansia, irritabilità, a volte scoppi di rabbia, comportamento irragionevole o antisociale, perdita di motivazione, capacità limitata di svolgere le attività quotidiane, insonnia,
- disturbi d'ansia - associati a sentimenti costanti di nervosismo, ansia, impotenza, minaccia, difficoltà di concentrazione, preoccupazione, tensione muscolare, tremori, sudorazione, vertigini, battito cardiaco accelerato,
- disturbi depressivi – manifestati da umore depresso, costante sensazione di depressione, eccessivo pessimismo, senso di colpa ingiustificato, perdita di energia vitale,
- disturbo da stress post-traumatico – include sintomi quali ricordi incontrollati relativi all'evento, incubi, intrusioni, ovvero l'improvvisa comparsa di immagini mentali relative all'evento, evitamento di conversazioni, associazioni relative all'evento o ai luoghi

che li ricordano, isolamento sociale, irritabilità, umore depresso, perdita di interesse, senso di colpa, ipervigilanza, aumento della reattività, difficoltà di concentrazione, problemi di sonno, esaurimento fisico e mentale. Altre gravi conseguenze di eventi critici e delle crisi mentali che li accompagnano

crisi mentali che ne derivano includono disturbi psicotici (percezione, pensiero, linguaggio e comportamento disorganizzati, emozioni superficiali e motivazione), dipendenza da sostanze psicoattive (sedativi e ipnotici, droghe, alcol) e disturbi di somatizzazione (sintomi fisici che nessuna malattia somatica può spiegare). I disturbi e le malattie mentali non solo peggiorano il benessere mentale, ma sono spesso anche un fattore di rischio per l'isolamento sociale o uno status socioeconomico basso. Inoltre limitano la capacità di apprendere, acquisire una professione, creare una famiglia e svilupparsi individualmente. Tutti i disturbi sopra descritti richiedono una diagnosi specialistica e un trattamento psicoterapeutico, spesso farmacologico. Una persona che ne soffre ha anche bisogno di sostegno psicologico e di condizioni di vita che favoriscano il recupero.

Affrontare efficacemente una crisi mentale dipende da molti fattori, sia personali, sociali, ambientali, sia legati all'evento critico stesso. Può portare a una crescita psicologica post-crisi, ovvero a un livello di funzionamento migliore rispetto a prima della crisi. Ciò si manifesta, tra l'altro, in aspetti quali una maggiore consapevolezza di sé e maturità mentale, una maggiore resilienza mentale, una maggiore autostima, una migliore capacità di affrontare le sfide, una maggiore empatia e comprensione per gli altri, un maggiore apprezzamento della vita, a volte la scoperta di un nuovo significato della vita, lo sviluppo di relazioni interpersonali, il rafforzamento di un atteggiamento favorevole alla salute.

Aiuto per adolescenti in crisi mentale.

L'intervento in situazioni di crisi è l'aiuto più specifico e completo per le persone in crisi. Si tratta di una serie di attività interdisciplinari, professionali, mirate e coordinate volte ad aiutare una persona in crisi a ritrovare l'equilibrio interiore e il senso di autonomia e a risolvere i problemi che sono la conseguenza di un evento critico della vita. È fondamentale fare affidamento sulle risorse a disposizione della persona in crisi, sul suo ambiente sociale e sulle persone e istituzioni che la sostengono. L'intervento in caso di crisi può includere assistenza psicologica, medica, legale, sociale, materiale e organizzativa. Ha una natura graduale, ovvero: stabilizzazione (stato emotivo e mentale, soddisfazione dei bisogni fondamentali della vita), informazione (sull'

le possibilità di azioni specifiche, ottenere sostegno), mobilitare (per superare la situazione, intraprendere azioni correttive), normalizzare (graduale graduale ritorno alla normale modalità di vita).

Le persone in crisi sono caratterizzate da uno stato mentale ed emotivo alterato, che influisce, tra le altre cose, sulla capacità di stabilire contatti con gli altri e di elaborare il contenuto dei messaggi. Il caos interiore, l'agitazione mentale e l'ansia possono essere alleviati da un accesso costante alle informazioni, che dovrebbero quindi essere fornite alla persona in crisi su base continuativa. C'è la tendenza a semplificare i messaggi perché la persona tende a riceverli in modo selettivo, a interpretarli in modo preciso, ad affidarsi a schemi di pensiero e può avere difficoltà nel ragionamento logico e nel processo decisionale. Aumenta la tendenza ad attenersi a schemi di pensiero consolidati e credenze esistenti. Cambiarli può essere difficile, quindi fare riferimento a fonti comprovate e affidabili aiuta a promuovere nuove soluzioni. L'ansia aumenta la necessità di cercare informazioni, il che aumenta il rischio di messaggi incoerenti o addirittura falsi. Questa situazione

aumento della tensione psicofisica, quindi è utile affidarsi a informazioni simili provenienti da fonti indipendenti.

Il primo soccorso psicologico è un supporto ad hoc che dovrebbe essere utilizzato durante o immediatamente dopo un evento critico della vita. Può essere utilizzato anche da un adolescente che sta vivendo una crisi mentale. Ha lo scopo di stabilizzare in via preliminare la psiche e le emozioni, alleviare la tensione mentale e aumentare il senso di sicurezza psicologica. Può essere fornito da qualsiasi persona, indipendentemente dalle sue competenze psicologiche formali. Fornire primo soccorso psicologico è spesso un'introduzione a successivi interventi psicologici o medici più specializzati e professionali.

Suggerimenti per comunicare informazioni a un adolescente in crisi di salute mentale:

- o le informazioni dovrebbero essere fornite su base continuativa (il prima possibile)
- o le informazioni devono essere semplici (specifiche, dirette)
- o le informazioni devono essere affidabili (fare riferimento a fonti verificate)
- o le informazioni devono essere coerenti (confermate da varie fonti)

Il sostegno sociale è l'aiuto fornito a una persona in crisi da parte di altri, sia dai suoi cari che da persone completamente sconosciute. Implica mostrare attenzione, compassione, accompagnamento amichevole, tenere alto il morale, fornire le informazioni necessarie e aiutare in modo disinteressato con beni materiali, tempo o favori. Un adolescente che sta vivendo una crisi ha bisogno sia del sostegno sociale degli adulti che dei coetanei. In questa fase della vita, il senso di appartenenza a un gruppo e l'accettazione sono essenziali e di grande sostegno.

La psicoterapia è l'uso consapevole e mirato di metodi psicologici per migliorare lo stato mentale e il funzionamento della persona che la utilizza e per sostenerla nell'apportare cambiamenti specifici e costruttivi nella sua vita. Un adolescente può aver bisogno di psicoterapia se non è riuscito ad affrontare in modo costruttivo le sfide di una crisi mentale e ha sviluppato sintomi di disturbi mentali, se è diventata evidente una malattia mentale o se sta lottando con traumi mentali o esperienze difficili del passato. Poiché la psicoterapia è evolutiva, può aiutare un adolescente a superare la crisi dell'adolescenza.



Sostenere il benessere mentale dei giovani nella crisi dei rifugiati

Specificità della situazione dei rifugiati

Diversi aspetti determinano le ragioni che spingono le persone a lasciare il proprio Paese, come guerre, cambiamenti nelle forze politiche, difficoltà economiche, mancanza di opportunità di istruzione e sviluppo, esposizione alla violenza, povertà e persecuzioni. Allo stesso tempo, lasciare il proprio Paese come rifugiato è anche una situazione di potenziale minaccia alla vita, esposizione al pericolo e mancanza dei mezzi di sussistenza primari. Ciò rappresenta una sfida enorme per il benessere mentale, soprattutto per i giovani che non hanno ancora raggiunto una maturità e una resilienza mentale sufficienti.

Ad esempio, a causa del loro carattere umanitario, i centri di accoglienza collettivi per rifugiati raramente offrono una cooperazione educativa e psicologica inclusiva e orientata alle risorse per i rifugiati in loco. L'assistenza medica e fisica nell'alloggio è chiaramente in primo piano. D'altra parte, le politiche e i programmi incentrati sull'integrazione spesso non tengono conto del pluralismo e della diversità, promuovendo un'agenda assimilazionista e monolingue. Questo non solo ignora la ricchezza culturale e linguistica presente nelle popolazioni di rifugiati, ma le prepara anche

non tengono conto del pluralismo e della diversità, promuovendo un programma assimilazionista e monolingue. Ciò non solo ignora la ricchezza culturale e linguistica presente nelle popolazioni di rifugiati, ma li prepara anche in modo inadeguato ad avere successo nelle loro comunità e non affronta le tensioni che emergono in relazione all'identità culturale, al genere e allo status sociale e di immigrazione. I rifugiati non dispongono delle competenze materiali e culturali necessarie per funzionare in modo completo e indipendente nella società ospitante. Altri problemi affrontati dai rifugiati includono condizioni di vita precarie, razzismo ed esclusione, tensioni tra la popolazione ospitante e i rifugiati, problemi di isolamento sociale e possibile espulsione. L'incapacità di comunicare efficacemente e di gestire le relazioni sociali può anche contribuire all'esclusione sociale, influenzando il benessere mentale, le opportunità socioeconomiche, la salute e la qualità della vita in generale di un individuo.

I problemi più critici dei giovani rifugiati

Per i giovani rifugiati di guerra ucraini in Europa, l'adattamento sociale e culturale li porta a concentrarsi sulle questioni più urgenti relative alla sussistenza. Attualmente sono immersi in un ambiente linguistico e culturale straniero. Queste persone stanno imparando o acquisendo lingue straniere, ma questo processo impoverisce ulteriormente le loro capacità avanzate di comprendere e creare significati complessi nella nuova realtà sociale e culturale in cui si trovano. Il problema è la simbolizzazione delle proprie esperienze e la ricreazione della propria identità, necessaria per l'integrazione socio-psicologica. Queste persone hanno bisogno di strumenti pedagogici per simbolizzare efficacemente la loro situazione in modo culturalmente contestualizzato. Le scarse competenze linguistiche rendono difficile comprendere una realtà culturalmente diversa. La scuola è spesso la prima istituzione a identificare e interagire con il problema della famiglia. Questo vale anche se la questione specifica è, ad esempio, legata alla salute mentale, alla violenza domestica o alle difficoltà di accesso ai servizi sanitari.

I problemi più critici dei giovani legati ai rifugiati sono:

- mettere in discussione la cultura e l'identità native - porta alla separazione e alla riluttanza a intraprendere sforzi di integrazione. Pertanto, quando si discute di integrazione, dobbiamo sapere che essa avrà successo solo con la cultura. La cultura doma e rafforza il processo di inculturazione, cioè la graduale crescita dell'individuo nella cultura della società circostante. Questo è il meccanismo necessario, migliore e più efficace per l'adattamento psicologico dei giovani migranti, maschi e femmine, al loro nuovo ambiente;

- esposizione a varie forme di violenza o discriminazione motivate dal pregiudizio – molti possono anche diventare vittime di discriminazione per motivi diversi dall'origine nazionale o etnica, come la razza, la religione, il sesso, il livello di abilità, l'età, l'orientamento o lo status economico, che portano alla cosiddetta discriminazione multipla;
- differenze culturali – i rifugiati provengono da paesi e culture diverse e hanno le loro convinzioni su ciò che è bene e giusto. Per consentire ai rifugiati di integrarsi pienamente, è necessario fornire loro in modo sistematico conoscenze sulla cultura, la storia, le leggi e le norme del paese ospitante attraverso corsi e seminari.
- Cattiva salute mentale – La salute mentale e il benessere dei bambini e degli adolescenti rifugiati sono influenzati principalmente dalla privazione socioeconomica, dalla discriminazione, dal razzismo, dalla scarsa coesione familiare e dai frequenti cambiamenti di scuola. I bambini separati dai genitori hanno un rischio maggiore di PTSD, depressione, ansia, pensieri suicidi, disturbi comportamentali e abuso di sostanze. Tutti i disturbi mentali richiedono un aiuto psicoterapeutico specifico.
- crescita più rapida – i bambini esposti a stress, anche a causa della guerra, crescono più rapidamente. L'effetto è che i cambiamenti nel cervello durante l'adolescenza rendono più difficile l'apprendimento in futuro, disturbano la neuroplasticità, ovvero la prontezza del cervello a ricevere nuove informazioni.

Integrazione contro adattamento

Nel sostenere il benessere mentale dei giovani rifugiati, un approccio utile consiste nell'utilizzare strumenti basati sul modello di integrazione culturale. La cultura è uno strumento fondamentale per l'integrazione e l'istruzione: civica, culturale e storica. Gli immigrati che partecipano alla vita culturale hanno la possibilità di comprendere più a fondo il contesto in cui vivono, affrontare meglio le relazioni sociali e, di conseguenza, funzionare meglio dal punto di vista psicologico. La strategia di integrazione culturale dei giovani immigrati si basa sulla curiosità, sulla fiducia e sul naturale bisogno di conoscere un nuovo contesto culturale. Richiede flessibilità e la creazione di meccanismi per adattarsi alle realtà in evoluzione.

Il modello di integrazione afferma che il processo di interazione tra gli immigrati e la società ospitante è bilaterale. Entrambi i gruppi non solo accettano la cultura comune, ma contribuiscono anche ad arricchirla.

Allo stesso tempo, mentre persone provenienti da civiltà diverse imparano le , ogni individuo o gruppo conserva un senso di diversità culturale e la consapevolezza del proprio patrimonio culturale. L'integrazione è un processo dinamico, graduale e a lungo termine che richiede uno sforzo da parte di tutti gli interessati. Si svolge in tre dimensioni diverse ma interconnesse: psicologica, economica e socioculturale. L'integrazione implica il concetto di interculturalità, ovvero l'interpenetrazione di culture diverse piuttosto che la loro coesistenza senza legami o relazioni. Tuttavia, integrazione non significa accettazione incondizionata di tutte le norme e i costumi dei migranti: il confine in questo senso è stabilito dalla legge, dai valori universali e dai diritti umani. Le comunità ospitanti

hanno il diritto di stabilire dei limiti, definiti dalle norme sociali e dalla legge applicabile, ma una condizione per farlo è la conoscenza e la comprensione della cultura dei migranti, nonché la volontà di dialogare o negoziare determinate norme e costumi. In questo contesto, l'educazione civica e l'introduzione degli immigrati alla nuova cultura nelle prime fasi dell'integrazione sono fondamentali. Nelle condizioni dei paesi dell'Europa centrale e orientale, il processo di integrazione è fortemente legato a un livello relativamente elevato di omogeneità culturale, etnica e religiosa.

D'altra parte, la strategia di assimilazione implica troppo spesso la perdita dell'identità culturale e dell'identificazione e l'adozione incondizionata dei modelli e delle norme della comunità ospitante, che spesso porta alla radicalizzazione e alla separazione dei migranti.

Consigli su come sostenere un adolescente in una crisi dei rifugiati:

- considerare il principio di uguaglianza e pari opportunità al livello disponibile per i residenti della comunità locale
- rendere i corsi di lingua del paese ospitante il più diffusi e accessibili possibile sia per gli scolari che per i loro genitori
- Eliminare i fattori che causano stress negli adolescenti, ad esempio le sirene; lo stress eccessivo dei genitori (che può causare disagio, ma anche violenza domestica)
- fare in modo che la frequenza scolastica dei ragazzi di età superiore ai 14 anni sia una risorsa piuttosto che un ulteriore fattore di stress
- cercare di sostenere prima gli adolescenti e poi insegnare loro

Bibliografia

1. Almeida ILL, Rego JF, Teixeira ACG, Moreira MR. L'isolamento sociale e il suo impatto sullo sviluppo dei bambini e degli adolescenti: una revisione sistematica. Rev Paul Pediatr. 4 ottobre 2021;40: e2020385. doi :10.1590/1984-0462/2022/40/2020385. PMID: 34614137; PMCID: PMC8543788.
2. Commissione europea. Raccomandazioni sull'attività fisica per bambini e adolescenti. ULTIMO AGGIORNAMENTO: 9 APRILE 2021; https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/physical-activity-sedentary-behaviour-table-2a_en
3. Commissione europea. Linee guida alimentari basate sugli alimenti in Europa: documenti di riferimento. ULTIMO AGGIORNAMENTO: 18 GENNAIO 2024; https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/food-based-dietary-guidelines-europe-source-documents-food_en
4. Ross, David & Hinton, Rachael & Melles -Brewer, Meheret & Engel, Danielle & Zeck, Willibald & Fagan, Lucy & Herat, Joanna & Phaladi , Gogontlejang & Imbago Jacome, David & Anyona , Pauline & Sanchez, Alicia & Damji, Nazneen & Terki, Fatiha & Baltag , Valentina & Patton, George & Silverman, Avi & Fogstad, Helga & Banerjee, Anshu & Mohan, Anshu. (2020). Benessere degli adolescenti: definizione e quadro concettuale. Journal of Adolescent Health. 67. 10.1016/j.jadohealth.2020.06.042.
5. Twenge JM, Haidt J, Blake AB, McAllister C, Lemon H, Le Roy A. Aumento della solitudine adolescenziale in tutto il mondo. J Adolesc . Dicembre 2021;93:257 -269. doi :10.1016/j.adolescence.2021.06.006. Pubblicazione elettronica 20 luglio 2021. PMID: 34294429.
6. Dipartimento della Salute e dei Servizi Umani degli Stati Uniti, Ufficio per gli Affari Demografici, Adolescent Development Explained. Washington, DC: Stati Uniti. Ufficio stampa governativo, novembre 2018; <https://opa.hhs.gov/sites/default/files/2021-03/adolescent-development-explained-download.pdf>



Il benessere si riferisce a uno stato di salute, felicità e appagamento, sia fisico che mentale.

Il benessere dipende da molti fattori, alcuni dei quali sono al di fuori del nostro controllo, ma possiamo sostenere e coltivare attivamente il nostro benessere attraverso uno stile di vita specifico.

Prenditi cura di te stesso e migliora il tuo benessere!

Mapa del benessere

ATTIVITÀ FISICA

Praticare regolarmente esercizio fisico e movimento per promuovere la salute fisica e la vitalità.

ALIMENTAZIONE SANA

Mantenere una dieta equilibrata e ricca di sostanze nutritive per nutrire il corpo e la mente.

SONNO E RIPOSO

dare priorità a un sonno adeguato e al relax per rigenerarsi e ricaricarsi.

RELAZIONI STRETT

Coltivate relazioni significative con amici, familiari e comunità per avere sostegno e compagnia.

AFFRONTARE LO STRESS

Sviluppate meccanismi di coping efficaci per gestire i fattori di stress e mantenere la resilienza.

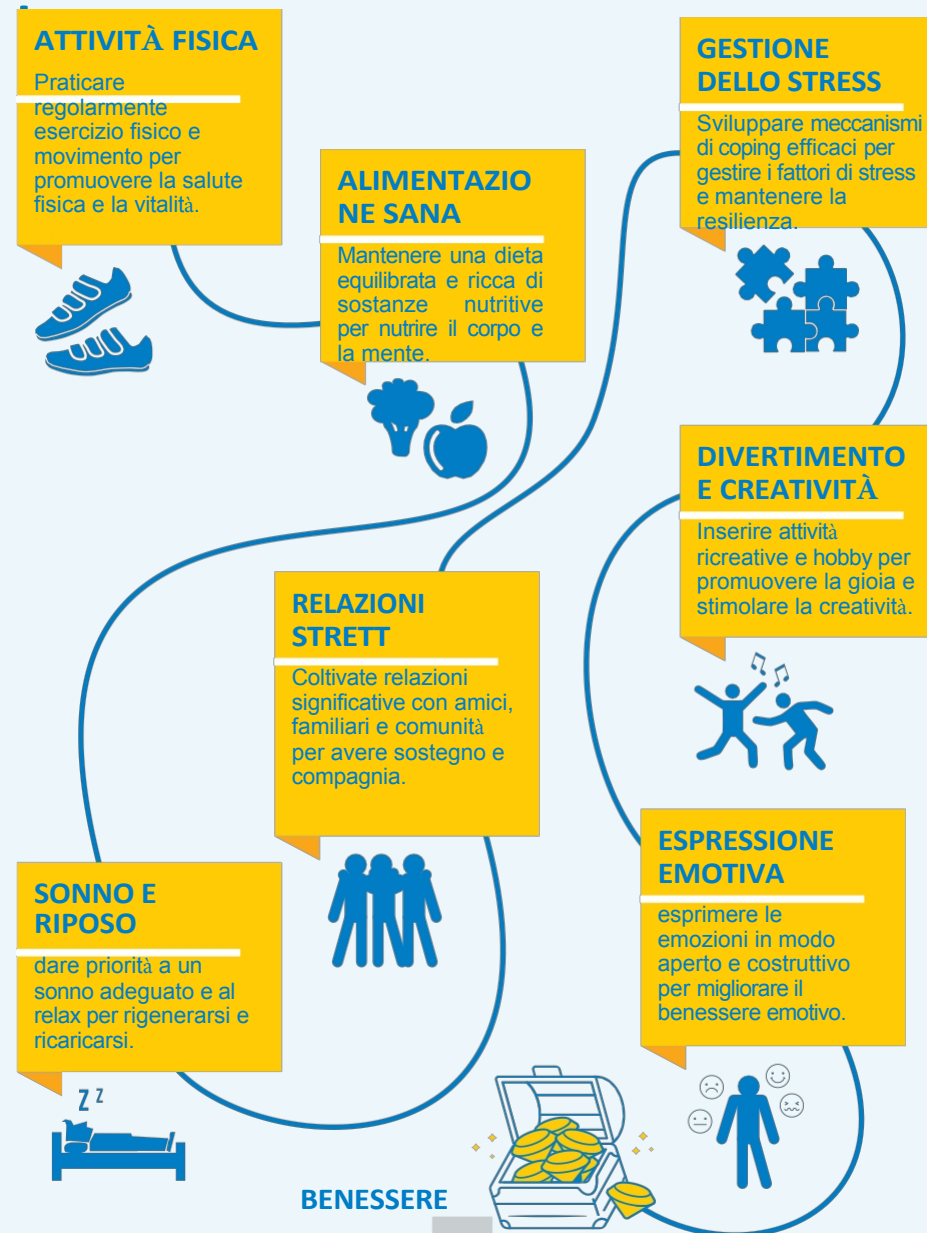
DIVERTIMENTO E CREATIVITÀ

Inserisci attività ricreative e hobby per promuovere la gioia e stimolare la creatività.

ESPRESSIONE EMOTIVA

esprimere le emozioni in modo aperto e costruttivo per migliorare il benessere emotivo.

Mappa del



Mappa del benessere



MentUwell

