

Cei. Solitudini, dipendenze, disagio: in crisi la salute mentale dei giovani

Pino Ciociola martedì 19 marzo 2024



I fattori di rischio rendono le nuove generazioni sempre più vulnerabili. Perché, e come se ne può uscire? Il punto con psichiatri e studiosi dell'Ufficio nazionale per la Pastorale della salute



Il futuro non sembra di grande compagnia. Anzi, mostra piazze quasi solo virtuali e solitudini reali, condite da una discreta tristezza e qualche senso di vuoto. Mentre il presente neppure mostra un barlume d'inversione di rotta e tendenze. Non c'è insomma da stare granché allegri, specie pensando ai più giovani, ma tocca muoversi, com'è stato spiegato a "Le grandi solitudini. La Chiesa italiana e la salute mentale", settima edizione del convegno promosso dall'Ufficio nazionale per la Pastorale della salute della Cei, in collaborazione con l'Associazione italiana psicologi e psichiatri cattolici e l'associazione "In punta di piedi", con una ventina di relatori.



Pandemia della solitudine. Diversi elementi «ci fanno dire che oggi viviamo una “pandemia della solitudine”, e si direbbe che il contesto sociale occidentale attuale non aiuta la relazione», dice in un videosaluto inviato al convegno monsignor Giuseppe Baturi, segretario generale della Cei. Ma «l’incontro, la relazione, può nascere solo quando riconosco l’altro, anche nelle sue fragilità, anche quando è vulnerato, ha subito qualche ferita, lo riconosco come persona, come un “tu” che possiede quell’originario valore per sé stesso. E mi prendo cura di lui».

Ritiro sociale. Punto, già sconsolante, di partenza, socialmente parlando: «Una percentuale di ragazzi tra l’11 e il 27% soffre di sentimenti di tristezza e vuoto, quando diventano consapevoli della scarsa quantità e qualità delle proprie relazioni sociali», percentuale che «sale al 40% se si considera l’età adulta», spiega Stefano Vicari, docente di Neuropsichiatria infantile alla Cattolica di Roma e responsabile dell’Unità operativa complessa Neuropsichiatria infantile e dell’adolescenza all’Ospedale Bambino Gesù. Occhio poi al cosiddetto “ritiro sociale” (sottrarsi alle opportunità d’interazione con i coetanei), visto che si stimano in questa condizione «120mila ragazzi».

«Facile e veloce soddisfazione dei bisogni virtuali», «controllo sugli altri, sulle proprie emozioni e i propri comportamenti», «eccitazione da immagini, suoni e video durante la navigazione». Naturalmente con la «sindrome da disconnessione» scattano «ansia, tristezza e rabbia», annota Vicari. Così – conclude – «la dipendenza da strumenti elettronici è la piaga di questi anni». Con relativa e annessa solitudine.



Condizione patologica. Tanto più che c'è una bella differenza fra stare soli, restarci o finirci: «Se usiamo l'espressione "stare da soli" – annota l'Ufficio Cei per la Pastorale della salute, diretto da don Massimo Angelelli – possiamo pensare a un'opportunità per generare nuove energie, progetti, sviluppi. Se passiamo a "restare da soli" tratteggiamo uno scenario velato di tristezza, con la sensazione che si sia perduto qualcuno di prezioso. Ma quando nel nostro linguaggio entra la parola "solitudine" disegniamo un quadro malinconico che confina con – o addirittura entra in – una condizione patologica».

Dunque, «nato per la relazione, l'essere umano, si trova non poche volte in condizione di solitudine, al punto che la letteratura a più riprese lo descrive come un essere "solo" dalla nascita alla fine». I "divorzi grigi". Prendiamo la coppia che scoppia, altro giro di potenziali (e purtroppo non solo) di solitudini. Un campanello ormai più che d'allarme sono i "grey divorces" (divorzi grigi), i divorzi che avvengono oltre i cinquant'anni. E sono le donne – sottolinea Cinzia Niolu, medico, psicoterapeuta, psichiatra, dirigente della Uoc di Psichiatria della Fondazione Policlinico Tor Vergata – ad avere «una maggiore difficoltà a riprendersi emotivamente e psicologicamente».

Disabilità. Ancora, pensando alla solitudine delle famiglie con figli disabili, «nell'ultimo decennio il numero delle consulenze neuropsichiatriche al Dipartimento emergenza e accettazione del Bambino Gesù è aumentato undici volte», fa sapere Paolo Alfieri, dottore in Neuroscienze dello Sviluppo, Uoc di

cura al Bambino Gesù: «Invitare un familiare in casa a pranzo o per un semplice incontro è impensabile. Ancor più quando tutti si riuniscono», come a Natale o per un compleanno, che «per noi rimane un'utopia».

Operatori sanitari. La rassegna è lunga. La solitudine degli operatori sanitari, quando si manifesta, può essere «necessaria, voluta, patologica», spiega Alessandra Laudato, psichiatra, dirigente medico Asl Napoli 3 Sud: nel primo caso, perché «ci si ritrova soli col malato e protesi con lui verso un percorso di guarigione», quella voluta perché «spesso ci si organizza per categorie distinte e quasi contrapposte». La peggiore è quella patologica, perché «aumentano gli obblighi lavorativi, ma diminuiscono le strutture e il personale» e perché «l'eccessiva burocrazia rallenta la pratica quotidiana sottraendo energie ed entusiasmo al ben operare». Così, ad esempio, magari subentrano «la sensazione di fallimento e la perdita dell'autostima», sentendosi «inariditi e demotivati».

Pericolo letale. Attenzione, infine: la solitudine patologica può arrivare fino a uccidere. «Numerose ricerche dimostrano che solitudine e isolamento innescano numerosi problemi al confine corpo-mente – aggiunge Laudato –, insonnia, alterazioni immunitarie, patologie cardiache, alimentari, algiche e ovviamente ansia, depressione, dipendenze da alcol e sostanze». Morale? «Alcuni esperti stimano che il rischio di morte prematura possa aumentare del 30%».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

[ISCRIVITI ALLE NEWSLETTER DI AVVENIRE](#)