



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione (DPSS)

**Corso di laurea triennale in Scienze Psicologiche dello Sviluppo, della
Personalità e delle Relazioni Interpersonali**

Elaborato Finale

**L'adolescenza ai tempi del Covid-19: tra psicopatologia e
crescita personale**

*Adolescence in the era of Covid-19: between psychopathology and personal
growth*

Relatore: Prof. Paolo Albiero

Laureanda: Alessia Zilio

Matricola: 1222103

Anno Accademico 2022/2023

INDICE

INTRODUZIONE	1
CAPITOLO 1.....	3
Le ferite lasciate da un nemico invisibile.....	3
1.1 Dsiturbi dell'alimentazione.....	4
1.2 Disturbi depressivi	8
1.3 Rischio più alto per gli adolescenti: perché?	11
CAPITOLO 2.....	15
La bellezza collaterale	15
2.1 Resilienza: quando il gioco si fa duro, i duri cominciano a giocare	16
2.2 Impatto della pandemia sulle relazioni familiari.....	18
2.3 Crescita post-traumatica.....	20
CAPITOLO 3.....	25
Un'esperienza formativa a contatto con gli adolescenti.....	25
<i>Progetto "Ti sostengo": un'opportunità per i giovani del Comune di Valdagno...</i>	<i>26</i>
CONCLUSIONI	29
RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI.....	31
SITOGRAFIA.....	34
ALTRE FONTI.....	34

INTRODUZIONE

L'11 marzo del 2020 l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha dichiarato lo stato di emergenza sanitaria mondiale a causa della pandemia di Covid-19: è stato un evento particolarmente critico che ha colpito non solo il settore sanitario, ma anche quelli economico, occupazionale, sociale ed emotivo; inoltre, dal punto di vista psicologico è stato un fenomeno emotivamente intenso e stressante che ha provocato un grave aumento dei casi di psicopatologia, soprattutto tra gli adolescenti. Proprio per la sua invasività, nel presente elaborato si è scelto di esaminare le principali conseguenze psicologiche della pandemia, approfondendo in modo particolare gli effetti che essa ha avuto sugli adolescenti poiché questi rappresentano quella fascia di popolazione che sembra aver maggiormente sofferto il periodo di isolamento e convivenza forzata.

Tuttavia, gli studi esaminati nel corso dell'elaborato riportano conseguenze non omogenee tra i giovani e per alcuni la pandemia sembra aver avuto anche dei risvolti positivi: essa, infatti, ha interrotto le frenetiche routine quotidiane e permesso di trascorrere più tempo in famiglia, rinforzando quei legami che spesso si considerano scontati; inoltre, è stata un'occasione di crescita e di prova durante la quale i ragazzi hanno potuto testare la propria capacità di adattamento. Dunque, l'obiettivo di questo elaborato non è soltanto quello di approfondire le conseguenze negative, ma è anche quello di cogliere i vantaggi secondari di questa drammatica situazione.

Nel corso del primo capitolo si analizzerà l'impatto negativo che la pandemia ha avuto sugli adolescenti; nello specifico, verranno approfondite due categorie di comportamenti a rischio, cioè i disturbi dell'alimentazione e i disturbi depressivi, e successivamente si discuterà sul perché l'aumento del disagio psichico ha coinvolto prevalentemente gli adolescenti.

Nel secondo capitolo, invece, si cambierà prospettiva e si presterà maggiore attenzione agli aspetti positivi che tale periodo storico ha avuto per alcuni adolescenti: dalla possibilità di trascorrere più tempo in famiglia, allo sviluppo di una maggiore resilienza e ad una conseguente crescita post-traumatica.

Infine, nel terzo capitolo verrà esposta la mia esperienza di tirocinio poiché strettamente connessa al periodo pandemico e legata alle tematiche sopra elencate.

CAPITOLO 1

Le ferite lasciate da un nemico invisibile

«Ci sono ferite che non se ne vanno nemmeno col tempo, più profonde di quello che sembrano, guariscono sopra la pelle ma in fondo ti cambiano dentro»¹

La pandemia di Covid-19 è stata uno degli eventi più drammatici degli ultimi decenni a livello globale: il suo impatto ha colpito non solo l'ambito sanitario, ma anche quelli economico, occupazionale, sociale ed emotivo. Il tutto è stato improvviso e inaspettato e ha provocato un grave aumento dei casi di psicopatologia, soprattutto tra i giovani.

Il Rapporto dell'Istituto Superiore di Sanità sulla promozione della salute mentale in tempo di Covid-19 (Gruppo di lavoro ISS, 2020) ha evidenziato un elevato rischio per la salute fisica e mentale di alcune fasce della popolazione a causa delle misure di prevenzione. Tale Rapporto ha raccolto diverse evidenze scientifiche provenienti da tutto il mondo e per l'Italia hanno partecipato l'Ospedale Pediatrico Gaslini di Genova e l'Università degli Studi di Genova, i quali hanno condotto un sondaggio su bambini e adolescenti di età inferiore ai 18 anni. L'analisi dei dati ha permesso di inferire che nel 71% dei bambini e ragazzi di età compresa tra i 6 e i 18 anni è aumentata l'incidenza di problematiche emotivo-comportamentali, in particolare disturbi d'ansia e disturbi del sonno.

Similmente anche il Rapporto dell'UNICEF sulla salute mentale (2021) ha evidenziato il notevole impatto che le misure di contenimento hanno avuto su bambini e adolescenti, riportando che più di 1 adolescente su 7, tra i 10 e i 19 anni, presenta un disturbo mentale. Tra i disturbi più diffusi sembrano esserci i disturbi d'ansia e la depressione, che assieme rappresentano il 40% dei disturbi mentali diagnosticati.

I dati sopra riportati documentano quanto il periodo di quarantena e le restrizioni siano stati eventi particolarmente stressanti per gli adolescenti e abbiano loro provocato

¹ *Supereroi* (Mr. Rain, 2023)

conseguenze negative a livello emotivo, cognitivo e comportamentale. Diversi sono stati i fattori di rischio, quali l'interruzione delle attività scolastiche e delle routine, la lontananza dagli amici e la convivenza forzata – in certi casi con caregivers ansiosi – e la preoccupazione per lo stato economico e la salute. L'effetto cumulativo di questi fattori ha provocato un incremento della vulnerabilità allo sviluppo di psicopatologie (*World Health Organization*, 2014) e un peggioramento sintomatico dei quadri clinici preesistenti, accentuando in modo particolare le manifestazioni di ansia, sintomi depressivi e alterazioni emotivo-comportamentali quali ritiro sociale, dipendenza da internet o da abuso di sostanze, disturbi della nutrizione e dell'alimentazione, autolesionismo, tentati suicidi, disturbi del sonno ed altri.

Di seguito verranno approfondite due categorie di comportamenti a rischio – i disturbi dell'alimentazione e i disturbi depressivi – e successivamente si discuterà sul perché l'aumento dei casi di psicopatologia è risultato maggiore tra gli adolescenti rispetto ad altre fasce d'età durante lo stato di emergenza sanitaria.

1.1 Disturbi dell'alimentazione

Come riportato all'inizio di questo capitolo, la pandemia di Covid-19 ha modificato profondamente le condizioni di vita della popolazione mondiale: per limitare la diffusione del virus, infatti, sono stati ridotti gli spostamenti, si è fatto ricorso allo *smart working* e alla didattica a distanza, è stato introdotto l'obbligo di indossare la mascherina al di fuori della propria abitazione e sono state temporaneamente chiuse tutte quelle attività che non erano ritenute necessarie a fronteggiare lo stato di emergenza sanitaria, ad esempio i centri sportivi. Tutti questi cambiamenti hanno provocato un aumento generalizzato di stress e, quindi, del disagio psichico.

Tra le patologie che più hanno risentito dell'impatto del lockdown e delle varie restrizioni vi sono i disturbi dell'alimentazione, anche noti come disturbi del comportamento alimentare (DCA): chi ne soffre mette in atto condotte alimentari che provocano un alterato consumo o assorbimento di cibo e una compromissione significativa della salute fisica e/o del funzionamento psicosociale. Secondo il *Diagnostic and Statistical Manual*

of *Mental Disorders* (DSM-V), a questa categoria di disturbi appartengono i seguenti quadri clinici: anoressia nervosa, bulimia nervosa, disturbo da alimentazione incontrollata o *binge eating disorder*, pica, disturbo da ruminazione, disturbo evitante o restrittivo dell'assunzione di cibo e altre tipologie di disturbi della nutrizione e dell'alimentazione. I DCA sono un disturbo in continuo aumento: secondo una revisione sistematica della letteratura condotta nel 2019, la prevalenza è aumentata dal 3,5% – nell'intervallo di tempo tra il 2000 e il 2006 – al 7,8% – nell'intervallo di tempo tra il 2013 e il 2018 (Galmiche et al., 2019). Durante la pandemia, questi dati hanno subito un ulteriore peggioramento: lo dimostra uno studio condotto nel Regno Unito (Branley-Bell & Talbot, 2020) su 129 soggetti di età compresa tra i 16 e i 65 anni e con esperienza di un disturbo alimentare, compresi coloro che erano in fase di remissione o guariti. Il campione era composto da 121 femmine, 7 maschi e 1 partecipante che ha preferito non rivelare il proprio genere. Dai risultati della ricerca è emerso che la maggior parte dei partecipanti – nello specifico, l'86,7% – ha riportato un peggioramento dei sintomi e un'altra buona percentuale – nello specifico, il 66,7% – ha dichiarato di aver sviluppato un diverso rapporto col cibo a seguito della pandemia. Le ragioni di tale fenomeno sono molteplici proprio perché il lockdown e le restrizioni hanno impattato la vita delle persone in ogni sua sfaccettatura.

Innanzitutto, è importante sottolineare che durante le prime settimane di lockdown è quadruplicato il numero di persone che hanno sperimentato la cosiddetta *food insecurity*, cioè l'insicurezza rispetto alla possibilità di acquistare cibo a sufficienza per se stessi e la propria famiglia (Loopstra, 2020). Tale preoccupazione è stata associata alle difficoltà incontrate nel fare la spesa: spesso, infatti, c'erano lunghe file davanti ai supermercati poiché l'ingresso era consentito ad un numero limitato di persone per volta, in più alcuni alimenti erano scarsamente reperibili e si potevano trovare interi scaffali completamente vuoti. Così, molte famiglie hanno iniziato a fare scorte alimentari di cibi nutrienti e a lunga scadenza come farine, pasta e dolci.

Per una persona affetta da un disturbo alimentare o a rischio di svilupparne uno, questa situazione può aver rappresentato un fattore di rischio per il consolidarsi, il mantenimento o il peggioramento della sintomatologia patologica: la presenza in casa di grandi quantità di cibo – soprattutto ad alto contenuto calorico – potrebbe aver facilitato la messa in atto

di abbuffate o di comportamenti alimentari ancor più restrittivi e finalizzati al controllo del peso (Brooks et al., 2020).

Per di più, è utile riflettere sul fatto che durante il lockdown le persone avevano più tempo libero poiché erano costrette a trascorrere le giornate all'interno della propria abitazione. In molti casi, ciò ha comportato un incremento dell'uso dei social media e, di conseguenza, una costante esposizione a informazioni e immagini relative alla diffusione del virus e al suo tasso di mortalità. Tale fenomeno può aver causato un aumento di ansia e preoccupazione legate non solo al contagio, ma anche all'incertezza e alla perdita di controllo rispetto alla situazione pandemica. Queste ultime sono tematiche delicate per chi convive con un disturbo alimentare (Brown et al., 2017): in particolare, chi soffre di anoressia o bulimia nervosa prova un profondo bisogno di esercitare controllo sulla propria vita e lo manifesta attraverso restrizioni alimentari o condotte compensatorie che vengono messe in atto per prevenire l'aumento di peso.

Inoltre, durante lo stato di emergenza sanitaria la popolazione è stata sensibilizzata all'auto-monitoraggio del proprio corpo e dello stato di salute in modo da riconoscere precocemente la presenza di eventuali sintomi di Covid-19. Ciò può aver accresciuto la sensibilità interocettiva – relativa alle sensazioni somatiche, che trasmettono informazioni circa la propria salute fisica e i propri stati d'animo – e la sensibilità all'ansia – riguardante i sintomi ansiosi, che vengono interpretati come dannosi per la propria salute fisica, psichica e sociale (Silverman et al., 2003). Queste due sensibilità possono avere contribuito ad aumentare ulteriormente il livello di ansia e preoccupazione percepito dagli individui.

Di conseguenza, la messa in atto di condotte alimentari disfunzionali potrebbe esser stata funzionale a ridurre momentaneamente le emozioni spiacevoli provate durante la situazione emergenziale; in altre parole, alcune persone hanno individuato nelle abbuffate o nelle restrizioni alimentari un modo per autoregolarsi e ristabilire un equilibrio emotivo.

L'utilizzo più intenso e frequente dei social media ha rappresentato un fattore di rischio per lo sviluppo e il mantenimento di un DCA, a causa non solo dell'elevata esposizione ai dati relativi al virus, ma anche dei contenuti trasmessi circa la paura di ingrassare, le diete e l'esercizio fisico. Attraverso la comunicazione massmediatica, infatti, vengono

spesso diffusi messaggi, immagini o video che mirano a distinguere il cibo buono da quello cattivo, promuovere piani di allenamento e divulgare ideali di magrezza e bellezza utopistici e irreali. Tale fenomeno non ha fatto altro che promuovere il confronto tra il proprio corpo e il proprio stile di vita con quelli propagandati dai mass media, incrementando le emozioni spiacevoli conseguenti alla convinzione di non essere sufficientemente belli, magri o muscolosi: il dolore che ne deriva è profondo e appare inconsolabile, si ha la necessità di trovare una soluzione il prima possibile e così alcune persone scelgono di risolvere il problema attraverso condotte alimentari disfunzionali (Pietropolli Charmet, 2013).

In aggiunta a quanto già riportato, ad alimentare la paura dell'aumento di peso è stata anche l'impossibilità di svolgere attività fisica al di fuori della propria abitazione: la chiusura dei centri sportivi e le limitazioni sull'attività fisica all'aperto, infatti, hanno contribuito all'aumento delle preoccupazioni circa il peso e la forma del corpo e dello stress percepito. Ciò sembra vero soprattutto per coloro che nella quotidianità erano soliti utilizzare lo sport come forma di regolazione emotiva in presenza di stati affettivi negativi (Dalle Grave, Calugi & Marchesini, 2008).

Gli aspetti sopra analizzati diventano ancora più salienti se considerati in relazione all'isolamento imposto dal lockdown e alla diminuzione del supporto sociale: quest'ultimo rappresenta un fattore di protezione per tutte le psicopatologie, compresi i DCA (Linville et al., 2012), poiché aiuta a ridurre il senso di solitudine che, invece, sembra ricoprire un ruolo importante nell'insorgenza e nel mantenimento dei disturbi psicologici (Holt-Lunstad et al., 2015). Inoltre, nel caso dei disturbi alimentari, il supporto sociale può contrastare l'eccessiva valutazione del peso e della forma corporei e del controllo.

Alla luce dell'analisi delle conseguenze che la pandemia ha avuto nell'ambito dei disturbi alimentari e delle cause del suo notevole impatto, è possibile affermare che questa situazione emergenziale ha aggravato la sintomatologia in chi già stava convivendo con un disturbo alimentare e ha aumentato il rischio di sviluppo in persone vulnerabili. Evidentemente il suo passaggio non è stato indifferente, ma ha lasciato dei segni indelebili.

1.2 Disturbi depressivi

Oltre ai disturbi dell'alimentazione, in questo elaborato si vogliono approfondire anche i disturbi depressivi – altrimenti chiamati disturbi unipolari – poiché molti studi ne hanno evidenziato un aumento durante il periodo pandemico, soprattutto nei bambini e negli adolescenti (Abdulah et al., 2020; Breaux et al., 2021; Chen, Chen, et al., 2020; Crescentini et al., 2020; Duan et al., 2020; Ellis et al., 2020; Giannopoulou et al., 2021; Glynn et al., 2021; Gotlib et al., 2020; Janssen et al., 2020; Lee et al., 2021; Lu et al., 2020; Magson et al., 2021; Matovu et al., 2021; Oosterhoff et al., 2020; O'Sullivan et al., 2021; Rogers et al., 2021; Sama et al., 2021; Scott et al., 2021; Secer & Ulas, 2020; Xie et al., 2020; Zhang, Ye, et al., 2020; Zhang, Zhang, et al., 2020; Zhou, Yuan, et al., 2020; Zhou, Zhang, et al., 2020).

L'aggettivo “depressivi” o “unipolari” fa riferimento ad una particolare categoria di disturbi caratterizzati da un abbassamento del tono dell'umore. Secondo il *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-V), all'interno di questa categoria sono inclusi i seguenti quadri clinici: disturbo depressivo maggiore, disturbo depressivo persistente o distimia, disturbo disforico premestruale, disturbo depressivo indotto da sostanze o farmaci, disturbo depressivo dovuto ad altra condizione medica e altro disturbo depressivo specificato o non specificato. Già prima della pandemia, questi disturbi erano abbastanza comuni e colpivano circa il 10% della popolazione, con uno squilibrio a favore del genere femminile. I soggetti maggiormente a rischio sono gli adolescenti, i ventenni e i trentenni, ma ciononostante il disturbo può manifestarsi anche più tardivamente a seguito di eventi di vita particolarmente stressanti.

Nel corso dei primi mesi di pandemia, nello specifico tra gennaio e maggio 2020, alcuni studi condotti in Cina hanno rilevato una maggiore prevalenza di sintomi depressivi che dal 13-17% nel periodo pre-pandemico (Stewart & Sun, 2007; Xu et al., 2020) è salita all'11-45% durante la pandemia (Duan et al., 2020; Lu et al., 2020; Murata et al., 2021; Sama et al., 2021; Xie et al., 2020; Zhou, Zhang, et al., 2020). In particolare, è stato condotto uno studio sugli adolescenti dopo un periodo di isolamento prolungato ed è stata misurata una prevalenza del 64% (Zhou, Zhang, et al., 2020).

Questi dati sono confermati anche da un sondaggio condotto dall'*American*

Psychological Association (APA) nel settembre 2020 e rivolto ai professionisti della salute mentale. In questo sondaggio molti psicologi hanno dichiarato di aver assistito più pazienti con disturbi d'ansia – il 74% dei casi – e depressione – il 60% dei casi – durante lo stato di emergenza sanitaria. Inoltre, più di un terzo dei partecipanti ha affermato di aver ricevuto un maggior numero di richieste da parte dei pazienti e il 44% ha registrato un minor numero di cancellazioni: ciò conferma ancora una volta che nel corso della pandemia si è verificato un generale aumento dei livelli di stress e, quindi, del disagio psichico.

Come nel caso dei disturbi alimentari, anche per la depressione ci sono stati diversi fattori che hanno aumentato il rischio di sviluppare un disturbo depressivo o peggiorato un quadro clinico già presente.

Innanzitutto, è stato osservato che i sentimenti di paura e preoccupazione per le conseguenze sanitarie e socio-economiche della pandemia sono associati a livelli più alti di sintomi sia ansiosi che depressivi (Chi et al., 2021; Lu et al., 2020): questo perché ansia e depressione sono positivamente correlate e possono presentarsi in comorbidità (Hirschfield, 2001; Lamers et al., 2011).

Un altro importante fattore di rischio è risultato essere l'età, come dimostrato da diversi studi che hanno riportato un'incidenza maggiore di sintomi depressivi (Ademhan Tural et al., 2020; Fitzpatrick et al., 2020; Ren, He, Bian, Shang, & Liu, 2021; Tang et al., 2021) e livelli più elevati di stress, preoccupazione, inquietudine e paura (Buzzi et al., 2020; Commodari & La Rosa, 2020; Ellis et al., 2020; Liebana-Presa et al., 2020; Matovu et al., 2021; Tang et al., 2021; Xie et al., 2020) in bambini più grandi e adolescenti. Quest'ultimi, infatti, compongono quella fascia di popolazione che più ha sofferto l'esperienza del lockdown e la conseguente interruzione di tutti i rapporti sociali: è stata una situazione che ha generato diverse emozioni negative (Abdulah et al., 2020; Adibelli & Sumen, 2020; Alshahrani et al., 2020; Amran, 2020; Cacioppo et al., 2020; Esposito et al., 2020; Evans et al., 2020; Fitzpatrick et al., 2020; Gadermann et al., 2021; Giannopoulou et al., 2021; Glynn et al., 2021; Gotlib et al., 2020; Idoiaga et al., 2020; Magson et al., 2021; Mallik & Radwan, 2021; Masi et al., 2021; Munasinghe et al., 2020; O'Sullivan et al., 2021; Ravens-Sieberer et al., 2020, 2021; Ren et al., 2021; Rogers et al., 2021; Sama et al., 2021; Saurabh & Ranjan, 2020; Sciberras et al., 2020; Scott et al.,

2021; Shah et al., 2021; Theis et al., 2021; Mi Xiang, Zhang, et al., 2020; Yeasmin et al., 2020; Zorcec et al., 2020) e la sensazione che le relazioni con gli altri si stessero deteriorando (Alshahrani et al., 2020; Amran, 2020; Cacioppo et al., 2020; Esposito et al., 2020; Ravens-Sieberer et al., 2021; Rogers et al., 2021; Scott et al., 2021; Shah et al., 2021), aumentando così il rischio di sviluppare sintomi depressivi o peggiorare i quadri sintomatologici già presenti. Altri studi hanno anche sottolineato che la chiusura delle scuole e l'isolamento fisico hanno aumentato il senso di solitudine, che secondo una revisione di 63 studi è fortemente correlato alla depressione (Loades et al., 2020). Inoltre, la percezione di essere "socialmente distanti e disconnessi" nei confronti dei coetanei ha rappresentato il principale fattore di rischio per lo sviluppo di sintomi ansioso-depressivi (Magson et al., 2020).

Riflettendo sul tema dell'isolamento sociale, Oosterhoff et al. (2020) hanno osservato che le motivazioni del distanziamento sono importanti da considerare perché conducono alla manifestazione di sintomi differenti: sembra, infatti, che gli adolescenti che si sono distanziati per motivi legati alla propria salute manifestino più sintomi ansiosi, mentre quelli che si sono distanziati a seguito di raccomandazioni da parte del gruppo di pari sviluppino più sintomi depressivi.

Infine, è importante considerare anche l'impatto che l'utilizzo dei social media può aver avuto sulla salute mentale di bambini e adolescenti. Come spiegato in precedenza, infatti, il lockdown ha provocato un aumento del tempo libero e, con esso, del tempo trascorso online o sui social media: tale fenomeno è stato evidenziato anche dalla Società Italiana di Pediatria, che nel 17° Rapporto Censis ha dichiarato un incremento del 95% dell'uso di smartphone tra i ragazzi di 11-17 anni, i quali accedevano a Internet per lo più in solitudine e non solo per scopi didattici. Alcuni studi hanno osservato che un uso maggiore dei social media durante la pandemia ha rafforzato la correlazione tra stress da Covid-19 e depressione: chi spendeva più tempo online, infatti, era costantemente esposto a informazioni e immagini relative alla diffusione del virus e al suo tasso di mortalità; pertanto, risultava maggiormente a rischio di sviluppare una sintomatologia ansioso-depressiva (Duan et al., 2020; Ellis et al., 2020; Zhou, Wang, et al., 2020). Proprio a causa delle ragioni qui esplicitate, l'aumento del tempo trascorso in Internet ha rappresentato un importante fattore di rischio per lo sviluppo di varie psicopatologie (Duan, 2020; Ellis,

2020), tra cui i disturbi depressivi.

Alla luce delle evidenze qui riportate, è possibile affermare che le pratiche restrittive legate alla pandemia di Covid-19 sono state sicuramente utili per contenere la diffusione del virus e salvaguardare la salute fisica di molte persone, ma questo a discapito della salute mentale di molti giovani. Questi, infatti, rappresentano quella fascia di popolazione che più ha sofferto l'allontanamento sociale e che è stata più a rischio di sviluppare una psicopatologia, come la depressione.

1.3 Rischio più alto per gli adolescenti: perché?

L'adolescenza è un periodo di transizione dall'infanzia verso l'età adulta nel quale l'adolescente si distacca dalle figure genitoriali ed è alla ricerca di una propria identità. In questo periodo, il gruppo di pari assume un ruolo fondamentale perché diviene un punto di riferimento per l'adolescente che inizia a costruirsi una vita sociale autonoma e distinta da quella dei genitori.

Secondo lo psichiatra e psicoterapeuta Pietropolli Charmet (2013), gli adolescenti interpretano i valori e i giudizi trasmessi dai pari come vere e proprie prescrizioni, le quali appaiono più autentiche di quelle degli adulti poiché in parte gli adulti sono cresciuti in un'epoca diversa – nella quale i modi di pensare e vedere il mondo erano diversi – e in parte l'adolescente sta vivendo un importante momento di separazione dal mondo degli adulti ed è quindi più restio a seguire i loro pareri. Di conseguenza, per quanto i genitori possano consigliare e sostenere i propri figli in questa delicata fase dello sviluppo, ciò che più conta per loro è il giudizio dei coetanei. Per questo, l'accettazione e il rifiuto da parte del gruppo di pari incidono in maniera significativa sul livello di autostima e sul senso di autoefficacia degli adolescenti.

La pandemia, però, ha costretto ragazzi e ragazze ad interrompere tutti i rapporti interpersonali e a rimanere a casa. L'impossibilità di vedere e di trascorrere del tempo fisico con i pari sembra essere stata la principale fonte di stress emotivo per i giovani, i quali hanno sperimentato diverse emozioni negative che li hanno portati ad agire comportamenti disfunzionali per la loro salute fisica, psichica e sociale.

Tuttavia, è doveroso ricordare che l'adolescenza è già di per sé caratterizzata da un'elevata incidenza di comportamenti a rischio: come mai?

In questa fase dello sviluppo il cervello si modifica ed emergono nuove funzionalità, che l'adolescente imparerà gradualmente a gestire e utilizzare. Nello specifico, aumenta il rilascio di dopamina e il numero dei suoi recettori, di conseguenza si verifica un incremento dell'attività nei circuiti cerebrali che coinvolgono la dopamina, ovvero il circuito socio-emotivo e quello della ricompensa. Proprio per questo, gli adolescenti sono particolarmente attratti da esperienze gratificanti ed elettrizzanti che trasmettono euforia e vitalità. Inoltre, secondo Siegel (2014) i cambiamenti cerebrali consentono lo sviluppo di una nuova modalità di ragionamento, chiamata pensiero iper-razionale: si tratta di una modalità che porta i ragazzi ad amplificare i vantaggi e a minimizzare la portata degli effetti negativi, di conseguenza quando essi si troveranno a dover prendere una decisione tenderanno ad attribuire un peso maggiore alla ricompensa e al senso di piacere piuttosto che ai possibili rischi cui potranno andare incontro.

Per di più, è importante ricordare che gli adolescenti sono anche più sensibili all'influenza dei contenuti massmediatici perché stanno attraversando una fase di vita particolare, in cui sono alla ricerca della propria identità e di modelli convincenti a cui somigliare. Ciò li porta più facilmente a lasciarsi sedurre o sopraffare dalle informazioni che vengono divulgate tramite i social media; pertanto, essi sono maggiormente a rischio di sviluppare condotte disfunzionali e patologiche.

L'adolescenza è allora un periodo di vita in cui si diventa particolarmente sensibili all'influenza dei pari e si tende ad agire "di pancia", cioè ricercando esperienze piacevoli e gratificanti. Per questo motivo si è più propensi a rischiare, uscendo dalla propria zona di comfort e affrontando il mondo esterno. La pandemia, però, ha costretto le persone a stare a casa e così gli adolescenti si sono dovuti allontanare dai propri amici e compagni di scuola. Ciò ha provocato in loro un forte stress emotivo poiché le restrizioni non consentivano loro di confrontarsi con i coetanei e di costruirsi così una propria identità. Nei casi più fragili – in cui il malessere non è stato adeguatamente contenuto o i soggetti stavano già sviluppando delle difficoltà psicologiche – la pandemia sembra aver accelerato il passaggio dal disagio al sintomo, favorendo il consolidarsi di un disturbo.

Dalla lettura di questo primo capitolo si son potuti comprendere gli aspetti negativi del periodo pandemico: gli studi sopra citati, infatti, consentono di affermare che la pandemia è stata un fenomeno molto stressante che ha provocato un aumento della vulnerabilità allo sviluppo di una psicopatologia e aggravato i quadri clinici preesistenti, com'è stato spiegato per i disturbi dell'alimentazione e quelli depressivi. I soggetti che più hanno risentito di questa situazione sono stati gli adolescenti poiché il loro bisogno di allontanarsi dai genitori e trascorrere del tempo fisico con i pari è stato ostacolato dall'isolamento forzato; pertanto, essi rappresentano quella fascia di popolazione che è stata maggiormente a rischio di sviluppare un comportamento disfunzionale durante lo stato di emergenza sanitaria.

Nel prossimo capitolo, invece, si andranno ad analizzare i risvolti positivi che questo periodo storico ha avuto per alcuni adolescenti: l'obiettivo è cogliere la bellezza collaterale, cioè quella bellezza inaspettata insita in ogni avversità.

CAPITOLO 2

La bellezza collaterale

«C'è una cosa che non ho mai detto a nessuno. Stavano preparando Olivia a dirci addio, ero seduta ad aspettare nel corridoio del Maimonides Hospital e c'era una donna seduta accanto a me. Mi ha chiesto chi stavo per perdere e io gliel'ho detto. E sai cosa mi ha detto lei? La cosa importante è cogliere la bellezza collaterale.»²

La pandemia di Covid-19 è stata un evento particolarmente stressante che ha ostacolato adolescenti e giovani adulti nel raggiungimento del loro principale compito evolutivo, cioè lo sviluppo della propria identità, dell'autonomia e delle relazioni intime. Per questo, la situazione emergenziale potrebbe aver agito da fattore scatenante del disagio psichico in alcuni adolescenti.

Come riportato nel capitolo precedente, molti studi hanno evidenziato un aumento dei casi di psicopatologia tra gli adolescenti durante il periodo pandemico; tuttavia, altre ricerche hanno rilevato delle minori difficoltà emotive e un maggior benessere psicologico (Di Giunta et al., 2021; Larson et al., 2020; Nocentini et al., under review; Van de Groep et al., 2020), probabilmente correlati ad un calo dei fattori di stress quotidiani e delle pressioni provenienti dal contesto scolastico e dai pari. Altri studi hanno raccolto le opinioni di un campione di adolescenti e riscontrato diversi aspetti positivi associati al periodo emergenziale, come l'incremento del tempo trascorso in famiglia (Gadermann et al., 2021; Sciberras et al., 2020) e del tempo per rilassarsi (Sciberras et al., 2020). In molti casi, anche i genitori hanno dichiarato che le misure di blocco hanno contribuito a migliorare i legami familiari, aumentando i livelli di intimità tra genitori e figli (Evans et al., 2020; Gadermann et al., 2021; Patra et al., 2020; Rogers et al., 2021; Xiang, Zhang, et al., 2020).

Sulla base di questi risultati possiamo inferire che la pandemia di Covid-19 ha prodotto

2 Dal film *Collateral beauty* (D. Frankel, 2016)

effetti non omogenei sugli adolescenti e ciò conferma quanto espresso dalla letteratura sulle diverse traiettorie di adattamento e disadattamento a seguito di traumi o catastrofi naturali (Masten, 2014): uno stesso evento negativo, infatti, può essere vissuto e affrontato con resilienza o può risultare drammaticamente devastante. L'origine di tale eterogeneità dipende in parte dalle caratteristiche proprie del disegno di ricerca e in parte dai fattori di vulnerabilità pre-pandemica, che possono riguardare le condizioni socio-economiche, le strategie di coping e di regolazione affettiva, le esperienze di discriminazione e marginalizzazione, il supporto sociale.

In questo capitolo si focalizzerà l'attenzione proprio sugli effetti positivi che il lockdown e le restrizioni hanno avuto sugli adolescenti. L'obiettivo è cogliere la *bellezza collaterale* del periodo pandemico, cioè quella bellezza che nasce per caso in un contesto negativo e che se colta aiuta le persone ad affrontare momenti particolarmente stressanti: la si può trovare al di là della paura e del dolore, oltre quel velo oscuro che copre gli occhi e non consente di vedere il lato positivo di ogni cosa.

2.1 Resilienza: quando il gioco si fa duro, i duri cominciano a giocare

Secondo l'approccio multi-sistemico, la resilienza è la capacità di un sistema – sia esso individuale, biologico o sociale – di adattarsi in maniera funzionale alle situazioni che minacciano il suo funzionamento, la sua sopravvivenza e il suo sviluppo (Masten, 2014). I diversi sistemi si influenzano reciprocamente, pertanto la resilienza individuale dipende non soltanto dall'individuo stesso, ma anche dagli altri sistemi. Per questo, la resilienza è considerata un processo dinamico al quale partecipano tutti i vari sistemi che sono coinvolti nella vita della persona e che possono essere mobilitati per rispondere alle sfide personali: si può allora dedurre che la famiglia e il sostegno sociale rivestono un ruolo fondamentale nell'aiutare l'individuo a superare i momenti difficili e nel rafforzare la sua capacità di adattamento.

Nel definire il concetto di resilienza è, inoltre, doveroso sottolineare che essa non è una capacità costante, ma varia a seconda delle caratteristiche della minaccia: ciò significa che una persona o un Paese che abbia già affrontato con successo un evento particolarmente stressante può non essere in grado di gestire allo stesso modo nuovi

elementi di stress.

Per imparare ed allenare la propria resilienza è necessario sperimentare alcuni eventi negativi, che sono in parte inevitabili: ad un certo punto della vita, infatti, si è costretti a confrontarsi con situazioni dolorose o spaventose, come la morte di una persona cara o un'improvvisa malattia (Bonanno, 2004). A tal proposito, la teoria della tenacità di Dienstbier (1989) spiega che l'esposizione limitata a fattori stressogeni può indurre cambiamenti psicologici e fisiologici che portano l'individuo a percepire le situazioni stressanti come gestibili; in altre parole, l'esposizione moderata ad eventi avversi aiuta la persona ad accrescere la propria tolleranza, migliorando una serie di risorse che altrimenti avrebbero avuto minori opportunità di svilupparsi: il senso di controllo e padronanza, le strategie di coping e la proliferazione cellulare nelle aree del cervello deputate alla gestione di queste strategie. Ciò non accade se i fattori stressogeni sono tanti ed eccessivi poiché rischierebbero di compromettere le risorse precedentemente elencate e di sopraffare la persona. A livello metaforico, le avversità vanno intese come l'esercizio fisico: se moderate sono funzionali alla salute e al benessere mentale, ma se troppe diventano dannose e non producono alcun miglioramento.

Alla luce di quanto espresso finora, è possibile comprendere le ragioni per cui una parte della popolazione giovanile abbia affrontato la pandemia e le varie pratiche restrittive con maggiore stress: si tratta probabilmente di ragazzi e ragazze che già prima della situazione emergenziale stavano vivendo una condizione di vulnerabilità, che può essere legata a povertà, razzismo, insicurezze alimentari, mancanza di supporto sociale, relazioni familiari insoddisfacenti o altro ancora. Per queste persone la pandemia ha rappresentato un ulteriore fattore di stress, è stata "la goccia che ha fatto traboccare il vaso" e ha messo a dura prova la loro resilienza: chi è stato sopraffatto dalle troppe avversità e non è riuscito ad adattarsi in maniera sana e funzionale ha visto compromesso il proprio benessere mentale.

Tuttavia, molti altri adolescenti hanno vissuto l'esperienza del lockdown come un'opportunità per trascorrere più tempo in famiglia e per rilassarsi dedicandosi ai propri hobby e alle proprie passioni. Questi ragazzi hanno dimostrato una migliore capacità di adattamento, anche grazie ad un miglior supporto familiare e sociale: come spiegato in

precedenza, infatti, la resilienza del singolo subisce l'influenza di tutti quei sistemi che sono coinvolti nella vita della persona. Ecco allora che emerge un primo lato positivo dell'esperienza pandemica: aver avuto la possibilità di verificare la propria tolleranza e resistenza, individuando delle strategie di coping che fossero sane e funzionali ad affrontare le difficoltà pandemia-correlate.

2.2 Impatto della pandemia sulle relazioni familiari

Come riportato nelle pagine precedenti, l'adolescenza è un periodo caratterizzato da vari e repentini cambiamenti che coinvolgono il corpo, la mente e le relazioni interpersonali dell'adolescente. In particolare, a quest'età i ragazzi si distaccano dai genitori nel tentativo di sviluppare una propria autonomia – a livello emotivo, cognitivo, decisionale e sociale – e una personale identità. Ciononostante, i genitori continuano a rivestire un ruolo fondamentale e attraverso i loro atteggiamenti possono favorire il benessere e l'adattamento dei figli, aiutandoli ad affrontare i principali compiti evolutivi. Per gli adolescenti la relazione coi genitori assume le sembianze di una “palestra”, dove poter acquisire ed allenare nuove competenze comunicativo-interattive e abilità di coping. I genitori possono offrire loro un ambiente protetto e moderare l'effetto di eventuali stressors, in modo da favorire lo sviluppo della loro resilienza. È chiaro, quindi, che il sistema famiglia agisce un'importante influenza sugli adolescenti e ciò è stato appurato anche durante il periodo pandemico: a seconda delle reazioni genitoriali, infatti, sono state osservate conseguenze differenti sulla salute mentale dei figli.

Diversi studi condotti durante il lockdown hanno evidenziato un incremento dei sintomi internalizzanti in bambini e adolescenti i cui genitori avevano manifestato maggiori difficoltà genitoriali (Spinelli, Lionetti, Setti et al., 2020), elevata preoccupazione per la minaccia rappresentata dal Covid-19 (Spinelli, Lionetti, Setti et al., 2020; Spinelli, Lionetti, Pastore et al., 2020; Waller et al., 2021) e cambiamenti più negativi nella salute mentale a seguito della pandemia (Ademhan Tural et al., 2020; Evans et al., 2020; Romero et al., 2020; Spinelli, Lionetti, Pastore et al., 2020). Viceversa, un buon adattamento familiare e un parenting di tipo supportivo sono stati associati ad un più basso livello di stress percepito (Daks et al., 2021) e una minore incidenza psicopatologica

(Neubauer et al., 2021) nei figli. Inoltre, molti genitori e adolescenti sembrano aver beneficiato del periodo trascorso in famiglia durante lo stato di emergenza sanitaria: essi hanno dichiarato che la pandemia è stata un'occasione per riscoprire i legami familiari e rafforzarli (Evans et al., 2020; Fioretti et al., 2020; Gadermann et al., 2021; Nocentini et al., *under review*; Patra et al., 2020; Rogers et al., 2021; Xiang, Zhang, et al., 2020; Zaccaria et al., 2020).

Gli aspetti positivi sopra citati correlati al periodo pandemico sono emersi anche dal concorso letterario *Scatto di famiglia* promosso dal Centro Asteria di Milano con l'obiettivo di «dare voce agli adolescenti»³. Dal momento in cui la pandemia ha costretto le persone ad un periodo di convivenza forzata, è stato chiesto agli adolescenti di raccontare qualche aneddoto sulla propria famiglia. Sono stati pervenuti 241 elaborati, scritti da ragazzi e ragazze di età compresa tra i 14 e i 19 anni e provenienti da tutta Italia. Ciò che si è potuto evincere da questi testi è una visione per lo più positiva della condizione di isolamento, che ha interrotto le frenetiche routine quotidiane e consentito a molti ragazzi di godersi un po' più a lungo la vicinanza di genitori, fratelli o sorelle: è stata l'occasione per riavvicinarsi ai propri cari, trascorrere del tempo autentico con loro e ricordarsi quanto li si ama perché, come ha scritto Elisa nel suo scatto, «nella frenesia di tutti i giorni si compie il fatidico errore di dimenticarselo». Certamente queste informazioni non derivano da uno studio scientifico, tuttavia hanno permesso di cogliere l'animo degli adolescenti, con i loro pensieri ed emozioni.

Dunque la pandemia non ha solamente tolto, limitato o ferito, ma è stata anche un'opportunità di crescita per l'intera famiglia. Lo afferma, ad esempio, Nicolò:

«[...] sono convinto che anche da questa situazione sia possibile ricavare dei vantaggi. E non solo vantaggi “personali”, come il riprendere a leggere o disegnare, ma riprendere un vero e proprio contatto con la nostra famiglia.»

Oppure Arianna, che scrive:

«[...] la quarantena mi ha insegnato a non sottovalutare quello che si ha. Dalle piccole cose: le sfide a briscola e le torte insieme, ai momenti di tristezza, di gioia e

3 R. Acerbi, P. Bigatto, E. D'Alessandro, *Scatto di famiglia. Storie ed emozioni di adolescenti in quarantena*. Bari: edizioni la meridiana, 2020 (p. 9)

di tensione, alle urla, alla condivisione, stiamo superando tutto questo e ne usciremo insieme, più forti di prima, uniti.»

E ancora Aita, che racconta:

«Adesso io e i miei genitori troviamo più tempo da trascorrere in famiglia, parliamo di più e non abbiamo l'impazienza della vita precedente.»

Quindi, ciò che sembra emergere da questi scritti è un bisogno profondo di rallentare i ritmi sfrenati della propria vita per poter prestare maggiore attenzione a ciò che è davvero importante: la famiglia. Al di là del dolore e di tutte le conseguenze negative, la pandemia ha concesso proprio questo: ha permesso a molte persone di fermarsi e riflettere, per poi capire che spesso tutto ciò di cui si ha bisogno è proprio davanti agli occhi.

2.3 Crescita post-traumatica

Il concetto di “crescita post-traumatica” è stato introdotto negli anni Novanta da Tedeschi e Calhoun (1996) per descrivere un cambiamento positivo, a livello intrapersonale ed interpersonale, che può essere innescato dall'impatto improvviso di un evento particolarmente intenso e stressante. Nello specifico si verifica una trasformazione qualitativa del funzionamento psichico individuale poiché l'evento traumatico può disintegrare gli schemi mentali preesistenti – cioè quelle strutture, innate o legate all'esperienza passata, che influenzano il modo in cui le persone interpretano la realtà e di conseguenza agiscono – rendendo necessaria una ristrutturazione cognitiva volta a produrre nuovi schemi più solidi e includenti l'evento traumatico e le possibili avversità future. Tutto ciò è funzionale ad un sano adattamento e consente alle persone di rielaborare l'evento negativo guardandolo con occhi nuovi, secondo una prospettiva di positiva crescita.

Facendo riferimento all'approccio multi-sistemico introdotto in precedenza, è inoltre importante sottolineare che il processo di crescita individuale può subire l'influenza dei vari sistemi coinvolti nella vita della persona, in particolare quello sociale: la presenza di ambienti sociali supportivi, infatti, può favorire la rielaborazione cognitiva del trauma e agevolare così la crescita post-traumatica. Quindi, come specificato nel paragrafo dedicato alla resilienza, è chiaro quanto la famiglia e la comunità di appartenenza siano

elementi fondamentali nella vita dell'adolescente e condizionino il modo in cui egli interpreta il mondo e reagisce alle avversità della vita (Weiss, 2000).

Nel definire questo costrutto, Tedeschi e Calhoun (1996) hanno individuato cinque domini di crescita: il primo riguarda l'apprezzamento della vita, cioè quanto si è consapevoli delle risorse che si hanno a disposizione; il secondo afferisce alle nuove possibilità, cioè agli obiettivi che si possono perseguire e/o alla varietà di percorsi che si possono intraprendere; il terzo si riferisce alla forza personale, intesa come capacità di resistere alle avversità e di adattarsi in maniera funzionale alla situazione; il quarto concerne le relazioni con gli altri e si concretizza nella consapevolezza di quanto alcune persone siano importanti nella propria vita (Shakespeare-Finch e Barrington, 2012), nell'accettare che talvolta si ha bisogno di loro, nel riconoscere le relazioni veramente autentiche e/o nell'essere empatici verso chi affronta una situazione simile alla propria; infine il quinto dominio riguarda la spiritualità, intesa sia come avvicinamento che come allontanamento dalla sfera religiosa.

La pandemia da Covid-19, come già detto in diversi punti precedenti, ha costretto l'intera popolazione mondiale a interrompere improvvisamente le proprie routine e abitudini quotidiane per adottare una serie di misure di sicurezza volte a contenere la diffusione del virus, pertanto essa assume le caratteristiche di un evento critico che potrebbe aver dato inizio al processo di crescita post-traumatica (Weir, 2020).

Alcuni autori, però, sostengono che questa crescita sia soltanto un'illusione, una strategia di coping che consente di ridurre lo stress generato dall'evento traumatico (Taylor e Armor, 1996) senza produrre reali cambiamenti positivi nel funzionamento psichico dell'individuo. In questo caso, il percorso di crescita è funzionale a rafforzare due elementi che sono stati destabilizzati dall'accadimento minaccioso: l'immagine favorevole che la persona ha di sé e la percezione di controllo sulla situazione (Magrin, Scignaro e Steca, 2007).

Ciononostante, diversi studi condotti durante lo stato di emergenza sanitaria hanno mostrato che la pandemia e il lockdown potrebbero aver suscitato in alcuni ragazzi un processo simile a quello descritto come crescita post-traumatica. L'impossibilità di uscire ed incontrare fisicamente il gruppo di pari sembra aver aiutato i giovani a conferire maggior valore alle relazioni amicali e, allo stesso tempo, a riscoprire l'importanza e

l'autenticità dei legami familiari (Branquinho et al., 2020; Day et al., 2020; Fioretti et al., 2020; Taddei, 2021). Molti adolescenti, poi, hanno scelto di utilizzare il proprio tempo nella maniera più produttiva possibile, svolgendo attività piacevoli come la lettura o l'esercizio fisico, progettando il proprio futuro, accrescendo le proprie competenze attraverso l'apprendimento di, ad esempio, una lingua straniera o un'abilità manuale, e realizzando tutte quelle attività che altrimenti non avrebbero avuto il tempo di portare a termine (Branquinho et al., 2020; Day et al., 2020). Alcuni di loro hanno colto l'occasione anche per avvicinarsi alla fede religiosa o intraprendere un viaggio interiore di scoperta di Sé e di un significato più profondo da attribuire al periodo pandemico; ciò ha consentito a ragazzi e ragazze di sviluppare una maggiore consapevolezza della propria forza interiore e di tutte le altre risorse possedute per far fronte alle difficoltà (Day et al., 2020; Fioretti et al., 2020; Taddei, 2021).

Similmente altri studi – seppur non andando a misurare direttamente il costrutto di crescita post-traumatica – hanno individuato effetti associabili ad una trasformazione positiva in campioni di adolescenti e giovani adulti (Salzano et al., 2021; Procentese et al., 2021; Buzzi et al., 2021). Dunque, ancora una volta è possibile affermare che il periodo emergenziale è stato non solo tragico e stressante, ma anche ricco di opportunità che molti adolescenti hanno saputo cogliere e sfruttare. Certamente i cambiamenti nella routine quotidiana hanno scombussolato e creato disagio, ma successivamente molti ragazzi hanno saputo approfittare di questa situazione per dedicare più tempo a sé stessi, ai propri cari e alla progettazione del proprio futuro. Essi hanno mostrato un'ottima capacità di adattamento, riorganizzando le proprie giornate nel rispetto delle misure di sicurezza e individuando soluzioni alternative per sfruttare appieno anche una situazione negativa come quella dell'isolamento.

Riassumendo, in questo secondo capitolo sono stati esaminati gli aspetti positivi dell'esperienza pandemica: per molti adolescenti è stata un'occasione per verificare ed allenare la propria resilienza, individuando delle strategie di coping funzionali ad affrontare lo stress pandemia-correlato; per altri è stata anche un'opportunità per rallentare i ritmi sfrenati della propria vita e rinforzare i legami familiari, che nella frenesia di tutti i giorni vengono spesso trascurati; infine, altri ragazzi hanno scelto di

sfruttare il periodo di isolamento nel modo più produttivo possibile, dedicando più tempo a sé stessi e alla progettazione del proprio futuro. Dunque, se da un lato la pandemia è stata un evento emotivamente forte e stressante, dall'altro molti giovani hanno saputo adattarsi con successo e flessibilità al cambiamento cogliendo i vantaggi secondari di questa drammatica situazione.

Successivamente, nel terzo e ultimo capitolo di questo elaborato, verrà esposta la mia esperienza di tirocinio pre-lauream poiché strettamente connessa al periodo pandemico e legata alle tematiche precedentemente affrontate.

CAPITOLO 3

Un'esperienza formativa a contatto con gli adolescenti

«Sono molti i pregiudizi e stereotipi che impediscono alle persone di chiedere aiuto a uno psicologo. Il più frequente è che lo psicologo sia il dottore dei pazzi. Il più pericoloso è che lo psicologo sia il dottore delle persone fragili. La realtà è ben diversa: lo psicologo, infatti, è il dottore dei coraggiosi.»⁴

In quest'ultimo capitolo dell'elaborato si è scelto di riportare un'esperienza di tirocinio pre-lauream realizzata nel periodo post-pandemia – nello specifico da metà febbraio a metà giugno 2022 – e nel quale io, in qualità di tirocinante, ho avuto l'opportunità di partecipare ad un progetto di supporto psicologico finalizzato a contenere il disagio psichico pandemia-correlato diffusi tra gli adolescenti e i giovani adulti.

L'esperienza formativa si è svolta presso la cooperativa sociale Studio Progetto, situata nel Comune di Cornedo Vicentino in provincia di Vicenza. Essa offre servizi educativi e socio-assistenziali a persone di tutte le età con l'obiettivo di promuovere il loro benessere fisico, psicologico e sociale; si occupa, infatti, di sanità, salute mentale, disabilità, inserimento lavorativo, minori e giovani, comunicazione e marketing e progettazione europea.

Più precisamente, le attività di tirocinio si sono sviluppate nella sede Progetto Giovani Valdagno, uno spazio interamente dedicato ai giovani e dove i ragazzi possono riunirsi per studiare, trascorrere del tempo insieme o confrontarsi con educatori e operatori che li possono ascoltare, informare e orientare. In particolare, questa struttura eroga servizi di orientamento scolastico o lavorativo e di consulenza e supporto per l'organizzazione di iniziative ed eventi, attività di volontariato, mobilità internazionale e percorsi di formazione.

4 Luca Mazzucchelli, 2023

In questo percorso formativo sono stata coinvolta in molteplici attività. Principalmente ho potuto osservare e affiancare alcune operatrici in un percorso formativo pianificato per le scuole superiori e dedicato al tema dell'intelligenza emotiva, analizzando anche i dati raccolti al fine di redigere una relazione di valutazione di efficacia. Inoltre, ho partecipato ad un gruppo d'ascolto libero rivolto a ragazzi e ragazze di età compresa tra i 17 e i 22 anni, collaborando sia in fase organizzativa, sia nella gestione di ogni incontro settimanale. Infine, ho avuto modo di osservare e affiancare una psicologa coinvolta nel progetto di supporto psicologico "Ti sostengo". Quest'ultimo è strettamente connesso all'esperienza pandemica e verrà quindi approfondito nelle prossime righe, soffermandosi anche sull'impatto che sembra aver avuto su coloro che hanno usufruito delle iniziative proposte.

Progetto "Ti sostengo": un'opportunità per i giovani del Comune di Valdagno

"Ti sostengo" è un progetto di supporto psicologico per ragazzi e ragazze dai 12 ai 30 anni, che è stato proposto dal Comune di Valdagno assieme a Progetto Giovani Valdagno e poi affidato alla cooperativa sociale Studio Progetto. L'iniziativa è nata a seguito della pandemia, quando ci si è accorti che i casi di psicopatologia tra gli adolescenti e i giovani adulti stavano aumentando; si è scelto, quindi, di utilizzare alcuni fondi nell'ambito della salute mentale per istituire tre diversi servizi volti a promuovere il benessere dei ragazzi: uno sportello psicologico gratuito, un ciclo di incontri di gruppo e un percorso formativo rivolto alle figure adulte di riferimento che quotidianamente si relazionano con i giovani. Lo sportello psicologico, rimasto attivo da gennaio ad aprile 2022, ha contato 25 utenti di età compresa tra i 12 e i 30 anni, di cui il 75% era di genere femminile. Durante i colloqui sono emerse diverse problematiche, alcune tipiche del periodo adolescenziale e coerenti con quanto riportato nel primo capitolo di questo elaborato: difficoltà nella gestione delle emozioni – in particolare ansia, paura e rabbia –, violenza psicologica e sessuale, dipendenza affettiva, disturbi alimentari e del sonno, isolamento e ritiro sociale, burnout, bullismo, fobia scolastica e difficoltà relazionali con i genitori.

In concomitanza con lo sportello psicologico sono iniziati anche gli incontri di gruppo, nel corso dei quali si è deciso di affrontare dapprima le principali problematiche

psicologiche che si sono aggravate durante la pandemia – quindi la gestione di ansia, rabbia e paura, l’isolamento sociale, i disturbi alimentari e del sonno, la dipendenza da internet o da abuso di sostanze – e successivamente le cosiddette *life skills*, cioè quell’insieme di competenze individuali, sociali e relazionali che permettono agli individui di adattarsi adeguatamente alle esigenze e ad eventuali cambiamenti della vita quotidiana – dunque, la capacità di gestione dello stress e delle emozioni, il *problem solving*, il pensiero critico, il pensiero creativo, la capacità di comunicare e relazionarsi in modo efficace, l’autoconsapevolezza e l’empatia. Complessivamente sono stati effettuati 8 incontri, a cui hanno partecipato 7 persone di età compresa tra i 14 e i 30 anni. Infine, nel mese di gennaio 2022 è stato attivato il percorso formativo “Come intercettare il disagio psicologico da Covid”, tenuto dal Centro Phoenix che si occupa di psicologia, neuropsicologia, riabilitazione neuropsicologica e psicoterapia. Il servizio è stato rivolto a tutte le figure adulte di riferimento per i giovani – come educatori, animatori, allenatori e altri – con l’obiettivo di offrire informazioni e strumenti utili a riconoscere precocemente e gestire le situazioni di disagio psichico. Al corso hanno aderito 32 persone di età non specificata.

Inizialmente sono stata inserita in questo progetto per partecipare agli incontri di gruppo e affiancare la psicologa in fase organizzativa. Successivamente, però, è emersa una nuova necessità: dal numero di richieste pervenute e dalle difficoltà segnalate, soprattutto durante i colloqui individuali e gli incontri collettivi, si è potuto evincere quanto fosse elevato il bisogno di un supporto psicologico tra i giovani; pertanto, sapendo che tale progetto sarebbe rimasto attivo per un periodo limitato, si è deciso di “giocare d’anticipo” effettuando una mappatura dei principali servizi psicologici gratuiti presenti nel territorio vicentino, in modo da rendere i ragazzi consapevoli dell’esistenza di certe strutture di aiuto e dare loro la possibilità di intraprendere un percorso di sostegno psicologico che non fosse necessariamente a pagamento. Io, in qualità di tirocinante, ho allora svolto una ricerca per individuare i servizi psicologici gratuiti della provincia di Vicenza e successivamente ho contattato telefonicamente le strutture per informarle sull’iniziativa. Mi sono poi dedicata alla stesura di un catalogo, dove ho riportato non solo i servizi offerti nel territorio, ma anche gli sportelli psicologici delle università maggiormente frequentate dai ragazzi; inoltre, ho scelto di inserire anche delle risorse alternative di facile accesso –

suggerimenti di lettura e podcast da ascoltare per approfondire alcune tematiche – perché potrebbero fornire un ulteriore supporto in momenti di difficoltà. Infine, terminata la stesura e approvata la stampa, il catalogo è stato distribuito nelle scuole, nei servizi sociali e nei servizi per i giovani dei comuni di Valdagno, Arzignano e Castelvigo. Per di più, la pubblicazione è presente anche in formato digitale sul sito di Progetto Giovani Valdagno (link: http://www.progettogiovanivaldagno.it/progetto-giovani/immagini-efile-progetto-giovani/GIOVANI%20-%20_Brochure%20servizio%20psicologico.pdf).

Alla luce di quanto riportato finora, si può facilmente desumere quanto il progetto "Ti sostengo" sia stato utile e necessario per i giovani del territorio e abbia "gettato le fondamenta" per la programmazione di futuri interventi nell'ambito della salute mentale. Quest'anno, infatti, tra le prime proposte del nuovo progetto regionale "Giovani+" era presente uno sportello psicologico gratuito per ragazzi e ragazze dagli 11 ai 29 anni, da attivare non solo nel Comune di Valdagno, ma anche nei Comuni limitrofi di Arzignano e Castelvigo: questo è sicuramente un segnale molto importante che dimostra quanto il servizio precedente sia stato gradito dai giovani, a tal punto da essere nuovamente riproposto e addirittura ampliato in più comuni; inoltre, ciò significa che il progetto iniziale "Ti sostengo" ha aiutato a prendere consapevolezza di quanto i giovani, ora più che mai, siano alla ricerca di una figura professionale che sappia ascoltarli, supportarli e indirizzarli verso una forma di adattamento più funzionale al proprio benessere psichico. Si può dire, quindi, che questo sia stato un altro effetto collaterale e positivo della pandemia di Covid-19.

CONCLUSIONI

Il presente elaborato si è posto come obiettivo quello di indagare le conseguenze psicologiche che la pandemia di Covid-19 ha avuto sugli adolescenti. In base agli studi sopra esaminati, è possibile affermare che il lockdown e le restrizioni hanno prodotto effetti non omogenei poiché essi derivano dall'interazione tra l'evento traumatico e la vulnerabilità individuale: soltanto chi non si è lasciato sopraffare dalle avversità e si è adattato in maniera sana e funzionale alla situazione è riuscito a salvare il proprio benessere mentale. Capire quali sono stati i fattori di rischio e di protezione che hanno aumentato o diminuito la probabilità di sviluppare una psicopatologia durante il periodo pandemico può essere utile a tutti i professionisti del settore, e non solo, per imparare a gestire eventuali nuove emergenze sanitarie e psicologiche. Tale consapevolezza può indirizzare le varie forme di intervento per e con i giovani verso la promozione di quelle risorse psicosociali che favoriscono l'adattamento. Se è vero che per apprendere bisogna fare esperienza, allora dallo studio delle strategie di coping messe in atto dagli adolescenti per affrontare l'isolamento sociale si possono trarre importanti suggerimenti su come favorire il benessere e limitare il disagio psichico in future pandemie.

La crescita esponenziale dei casi di psicopatologia, verificatasi soprattutto tra i giovani, ha attirato l'attenzione anche della pubblica amministrazione, tant'è che per la prima volta il governo ha introdotto un bonus psicologo stanziando dei fondi per supportare i cittadini con le spese delle sedute presso specialisti privati – psicologi o psicoterapeuti – iscritti all'albo professionale e aderenti all'iniziativa. Inoltre, per salvaguardare il benessere degli individui alcune piccole realtà, come quella del Comune di Valdagno, hanno iniziato a proporre interventi di cura e prevenzione nell'ambito della salute mentale. Ad oggi ci sono ancora tante persone che sottovalutano l'impatto che un disturbo mentale può avere sulla vita di un individuo, credendo di poterlo auto-gestire e di non aver bisogno di aiuto. Tuttavia, la pandemia è stata come un fulmine a ciel sereno che ha fatto luce su tutte quelle situazioni di disagio rimaste fino a quel momento latenti e ha reso le persone più consapevoli di quanto i disturbi psicologici pervadano la nostra società: i dati sopra riportati ne sono la conferma. Riconoscere i propri limiti e accettare di farsi aiutare da un professionista è allora il primo passo per poter guarire e tornare ad esprimere la versione

migliore di sé: come ha scritto un certo cantautore molto attuale, «sarà la genesi del tuo colore»⁵.

5 *La genesi del tuo colore* (Irama, 2021)

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

Sono state contrassegnate con “*” le risorse consultate direttamente.

Albiero Paolo, *Il benessere psicosociale in adolescenza. Prospettive multidisciplinari*. Roma: Carocci, 2021. *

American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – Fifth edition*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013 (trad. it. *Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali – Quinta edizione*. Milano: Raffaele Cortina Editore, 2014).

American Psychological Association (2020), *Patients with Depression and Anxiety Surge as Psychologists Respond to the Coronavirus Pandemic*. Trovato il 18-10-2022 in <https://www.apa.org/news/press/releases/2020/11/telehealth-survey-summary.pdf>. *

Branley-Bell D. & Talbot C. V. Exploring the impact of the COVID-19 pandemic and UK lockdown on individuals with experience of eating disorders. *Journal of Eating Disorders*, 2020, 8:44.

Branquinho C., Kelly C., Arevalo L.C., Santos A., Gaspar de Matos M. (2020). «Hey, we also have something to say»: A qualitative study of Portuguese adolescents’ and young people’s experiences under Covid-19. *Journal of Community Psychology*, 2020, 48(8):2740-2752.

Cipponeri S., Maltese V., Mazzara M., Lucido R. A. & Catania V. Abitudini alimentari ed Emergenza COVID-19. *Phenomena Journal - Giornale Internazionale Di Psicopatologia, Neuroscienze E Psicoterapia*, 2020, 2:71–81. *

Daniel J. Siegel, *La mente adolescente*, Milano: Raffaello Cortina Editore, 2014.

Day L., Percy-Smith B., Rizzo S., Erskine C., Monchuk L., Shah M., *To lockdown and back: Young people’s lived experiences of the Covid-19 pandemic*, Huddersfield: Ecorys and University of Huddersfield, 2020.

Dienstbier, R.A. Arousal and physiological toughness: Implications for mental and

physical health. *Psychological Review*, 1989, 96(1): 84–100.

Fioretti C., Palladino B.E., Nocentini A., Menesini E. (2020). Positive and negative experiences of living in Covid-19 pandemic: Analysis of Italian adolescents' narratives. *Frontiers in Psychology*, 2020, 11:599531.

Francesca Marone, Annamaria Spina. Adolescenti “invisibili” e comportamenti a rischio durante la pandemia da SARS- CoV-2 (Covid-19). *JHCEinP, Journal of Health Care Education in Practice*, 2022, 4:41-50. *

Francesca Santi, Francesco Scotti, Luigi Ferrannini. La salute mentale e la pandemia da COVID-19: criticità e prospettive. *Sistema Salute*, 2021, 65:417-427. *

Gustavo Pietropolli Charmet, *La paura di essere brutti. Gli adolescenti e il corpo*. Milano: Raffaello Cortina Editore, 2013. *

Istituto Superiore di Sanità, *Indicazioni ad interim per un appropriato sostegno della salute mentale nei minori di età durante la pandemia COVID-19*. Trovato il 26-05-2023 in Rapporto ISS COVID-19 n. 43/2020.

Maria Zaccagnino, Marna Cussino, Chiara Callerame, Crisna Civilo. Covid-19 e disturbi dell'alimentazione. *Rivista di psicoterapia EMDR*, 2021, 4-10. *

Mark D. Seery. Resilience: A Silver Lining to Experiencing Adverse Life Events? *Current Directions in Psychological Science*, 2011, 390–394. *

Masten A.S., Motti-Stefanidi F. Multisystem resilience for children and youth in disaster: Reflections in the context of Covid-19. *Adversity and Resilience Science*, 2020, 1(2): 95-106.

Masten A.S., *Ordinary magic: Resilience in development*, New York: Guilford Press, 2014.

Nocentini A., Taddei B., Menesini E. Adolescenti e pandemia da Covid-19: stress, resilienza ed esperienze di crescita. Comprendere lo sviluppo in una prospettiva multi-sistemica. *Giornale italiano di psicologia*, 2021, 609-631. *

Oosterhoff B., Palmer C.A., Wilson J. & Shook N. Adolescents' motivations to engage in social distancing during the COVID-19 pandemic: Associations with mental and social health. *The Journal of Adolescent Health*, 2020, 67, 179–185.

Osservatorio Indipendente sulla Salute e sul Benessere Mentale, *Le conseguenze psicologiche del periodo pandemico su bambini e adolescenti ed azioni necessarie*. Trovato il 12-10-2022 in <https://comunicatopsi.org/report/>. *

Raffaella Acerbi, Paola Bigatto, Elisa D'Alessandro, *Scatto di famiglia. Storie ed emozioni di adolescenti in quarantena*. Bari: edizioni la meridiana, 2020. *

Samji H., Wu J., Ladak A., Vossen C., Stewart E., Dove N., Long D. e Snell G. Review: Mental health impacts of the COVID-19 pandemic on children and youth – a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, 2022, 27:173-189. *

Società Italiana di Pediatria (2021), *17° Rapporto Censis sulla comunicazione. I media dopo la pandemia*. Trovato il 26-05-2023 in <https://www.censis.it/comunicazione/17°-rapporto-censis-sulla-comunicazione>.

Stefania Di Biasi, Diana Di Pietro, *Bambini e adolescenti a «distanza». Il disagio psichico e l'emergenza psicopatologica durante la Pandemia da Covid-19*. Roma: Alpes Italia, 2021. *

Taddei B. (2021). *Il lockdown nazionale vissuto dagli adolescenti come transizione di crescita. Comparazione tra il costrutto di crescita post-traumatica teorizzato da Tedeschi e Calhoun ed i domini di crescita conseguenti alla pandemia emersi nei giovani italiani*. Tesi di Laurea non pubblica, Università degli studi di Firenze, a.a. 2020-2021, relatore: A. Nocentini.

Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 2004, 15:1-18.

Tedeschi R.G., Calhoun L.G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 1996, 9:455-471.

Unicef, *The state of the world's children 2021 on my mind. Promoting, protecting and*

caring for children's mental health. Trovato il 26-05-2023 in <http://www.quotidianosanita.it/allegati/allegato9098952.pdf>.

Watson KH, Coiro MJ, Ciriegio AE, Dakkak A., Jones MT, Reisman J., Kujawa A. e Compas BE. COVID-19 stressors and symptoms of anxiety and depression in a community sample of children and adolescents. *Child and Adolescent Mental Health*, 2023, 28: 172-179. *

SITOGRAFIA

Progetto Giovani Valdagno, *Progetto Giovani Valdagno*. Trovato il 26-05-2023 in <http://www.progettogiovanivaldagno.it/progetto-giovani/pg-2013-nuovi-sportelli-e-aperture-tematiche>. *

Progetto Giovani Valdagno, *Servizi psicologici gratuiti ed altre risorse*. Trovato il 26-05-2023 in <http://www.progettogiovanivaldagno.it/progetto-giovani/notizie/servizi-psicologici-gratuiti-ed-altre-risorse>. *

Studio Progetto Cooperativa Sociale, *Chi siamo*. Trovato il 26-05-2023 in <https://studioprogetto.org/mission/>. *

Studio Progetto Cooperativa Sociale, *Giovani Più*. Trovato il 26-05-2023 in <https://studioprogetto.org/giovani/>. *

Studio Progetto Cooperativa Sociale, *Ti sostengo*. Trovato il 26-05-2023 in <https://studioprogetto.org/ti-sostengo/>. *

ALTRE FONTI

Materiale offerto da Studio Progetto Cooperativa Sociale, 2022. *

Slide prof.ssa Bottesi, corso di Psicologia Clinica, A.A. 2020-2021. *

Slide prof.ssa Rigo, corso di Psicopatologia dello Sviluppo, A.A. 2021-2022. *