

# L'ERA DEL DISAGIO

IL MALE OSCURO  
DEL NOSTRO TEMPO  
E LE ISTANZE  
DEL TERZO SETTORE



CON IL PATROCINIO



Per la Sostenibilità  
ESG



---

Siamo una PR Agency Content First, con 45 anni di esperienza in corporate e brand PR e un team di 50 professionisti. Integriamo strategie PR tradizionali e strategie Digital con un approccio multicanale che mette i contenuti al centro del processo strategico e creativo.

La nostra forza sono le idee che nascono dall'analisi dei dati, la visione strategica, l'eccellenza nel media management, la determinazione con cui misuriamo l'efficacia di ogni singola azione, di ogni singola campagna.

La Comunicazione Sociale è una nostra grande passione. Sono più di 25 anni che siamo al fianco di Organizzazioni non governative, Onlus e Fondazioni per raccontare le loro storie, sensibilizzare le persone, raccogliere fondi, costruire reputazione.

Italiani, indipendenti, abituati a lavorare in contesti internazionali, siamo parte di IPRN, un network internazionale di circa 50 agenzie PR indipendenti presenti in 35 Paesi, che ci permette di assicurare ai nostri clienti strategie PR globali eseguite con una profonda conoscenza dei mercati locali.

# INDICE

<b>COMUNICARE IL DISAGIO. SERVE (ANCHE) UNA NUOVA NARRAZIONE</b>	pag. 2
<i>di Pasquale De Palma</i>	
<b>SERVIZIO PUBBLICO E UNIVERSO GIOVANILE, UN RAPPORTO SEMPRE PIÙ STRETTO</b>	pag. 4
<i>di Roberto Natale</i>	
<b>L'ERA DEL DISAGIO</b>	pag. 6
<i>di Paolo Mattei</i>	
<b>► UN PAESE CHE SOFFRE</b>	pag. 12
<b>UN MALESSERE CHE VIENE DA LONTANO</b>	pag. 14
<b>VINCE IL "FAI DA TE"</b>	pag. 16
<b>QUELLO CHE PIÙ CI PREOCCUPA</b>	pag. 17
<b>COME STARE MEGLIO?</b>	pag. 19
<b>► L'ALLARME DELLE ONP: UN PROBLEMA SERIO</b>	pag. 20
<b>IL DISAGIO AUMENTA</b>	pag. 21
<b>CRESCE L'IMPEGNO CONTRO IL MALESSERE</b>	pag. 22
<b>LE RICHIESTE DEL TERZO SETTORE</b>	pag. 23
<b>► DAL DISAGIO ALLA CURA</b>	pag. 24
<b>GENERAZIONE Z, IL CORAGGIO DI CHIEDERE AIUTO</b>	pag. 26
<i>di Chiara Nardinocchi</i>	
<b>ACCOGLIERE IL DISAGIO GIOVANILE. QUALE PERCORSO?</b>	pag. 28
<i>di Pierluigi Policastro</i>	
<b>DISAGIO PSICOLOGICO E MONDO VIRTUALE, TRA OPPORTUNITÀ E PERICOLI</b>	pag. 32
<i>conversazione con Sofia Viscardi</i>	
<b>LA PREVENZIONE COMINCIA TRA I BANCHI DI SCUOLA</b>	pag. 34
<i>di Cristina Migliorero</i>	
<b>SERVONO RISORSE PER ALIMENTARE IL DESIDERIO</b>	pag. 36
<i>di Stefano Gheno</i>	

■

PREMESSA

# COMUNICARE IL DISAGIO. SERVE (ANCHE) UNA NUOVA NARRAZIONE

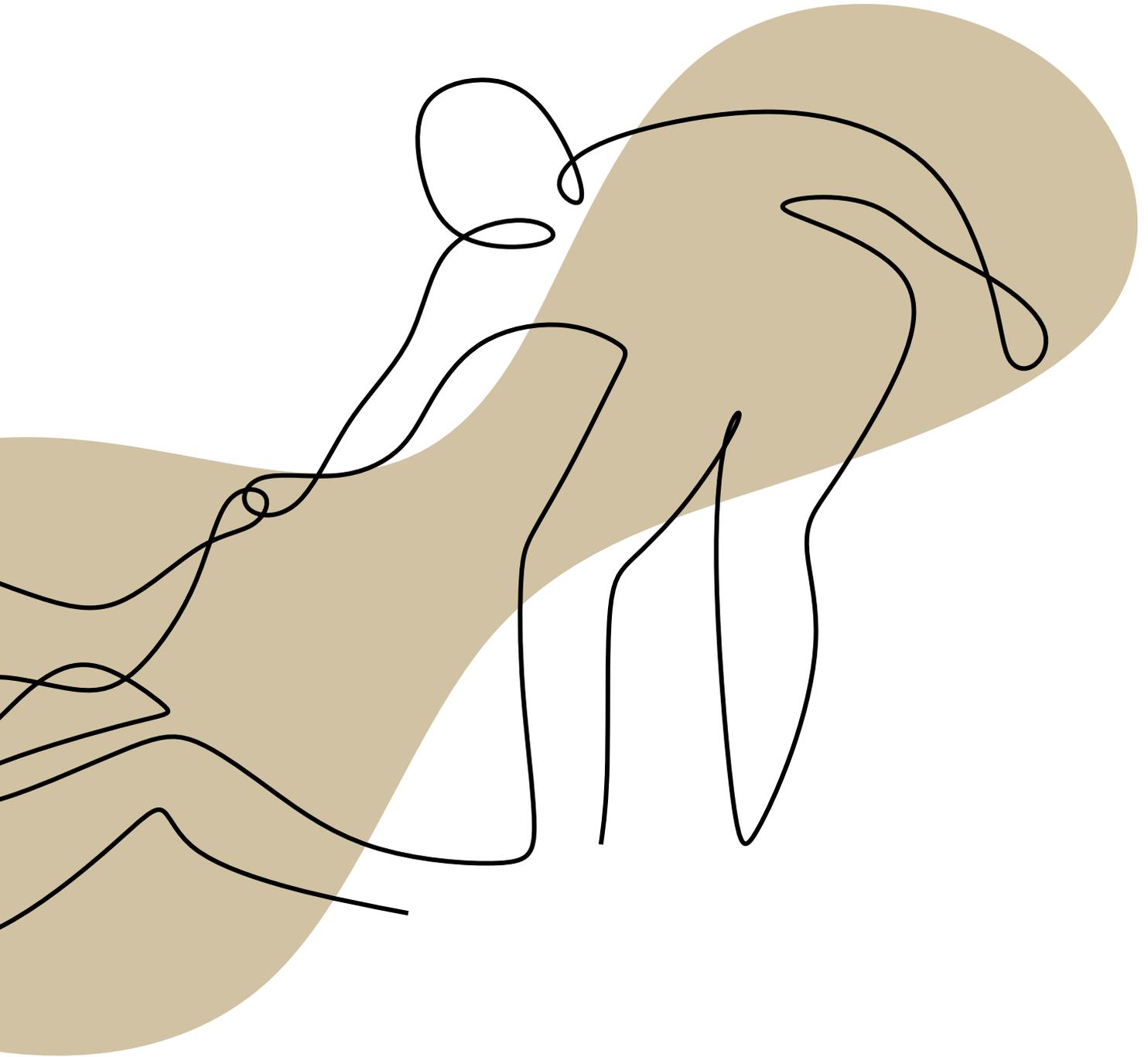
di **Pasquale De Palma**

*Presidente e CEO INC*

► Il secondo Rapporto dell'INC Non Profit Lab - il laboratorio permanente che abbiamo voluto dedicare alla comunicazione del Terzo Settore - conferma, con la forza dei dati e delle testimonianze di chi lavora sul campo, che il disagio psicologico è una delle grandi emergenze del nostro tempo. E lo è anche perché riguarda soprattutto, con evidenze allarmanti, le generazioni più giovani, che sono il nostro presente e il nostro futuro.

In un contesto nel quale, come dicono i dati che abbiamo raccolto, vince troppo spesso la soluzione "fai da te", il Terzo Settore ha dimostrato ancora una volta la centralità del proprio ruolo nel dare risposte concrete a una domanda di aiuto che negli ultimi anni è cresciuta in maniera esponenziale. Le ONP conoscono il problema da vicino, sanno bene cosa serve a chi soffre, e anche a chi sta accanto a chi soffre. E sanno, le ONP, di cosa hanno bisogno perché il contributo che stanno dando possa essere ancora più efficace, in termini di prevenzione, assistenza e cura.

Dal nostro Rapporto emerge anche che c'è bisogno di una comunicazione più all'altezza della rilevanza e complessità del tema e della dimensione che questo sta assumendo. Tutti noi comunicatori - media, influencer, ONP, società di consulenza come la nostra, ciascuno nel perimetro del proprio ruolo - siamo chiamati a contribuire a una narrazione del disagio più attenta e più efficace. Perché a volte, se non spesso, il modo in cui il disagio viene comunicato non aiuta. C'è un problema di linguaggio, e di immagini, che rischia di acuire il disagio in chi soffre e di disorientare i caregiver. E, in qualche caso, soprattutto sui social, di generare pericolosi meccanismi imitativi.



Alla base di una buona comunicazione c'è sempre una profonda conoscenza del tema da comunicare. E le evidenze che raccontiamo in questo Rapporto sono il nostro piccolo, ma speriamo utile, contributo a cogliere le dimensioni e i contorni di un fenomeno così complesso, e ancora in parte poco esplorato.

Grazie alla RAI Per la Sostenibilità - ESG che ha voluto ancora una volta essere al nostro fianco e grazie alle tante ONP che hanno partecipato alla ricerca, offrendo un ampio ventaglio di informazioni che ci hanno permesso di disegnare un quadro inedito del loro lavoro a fianco di chi vive situazioni di disagio. ■

# SERVIZIO PUBBLICO E UNIVERSO GIOVANILE, UN RAPPORTO SEMPRE PIÙ STRETTO

di **Roberto Natale**

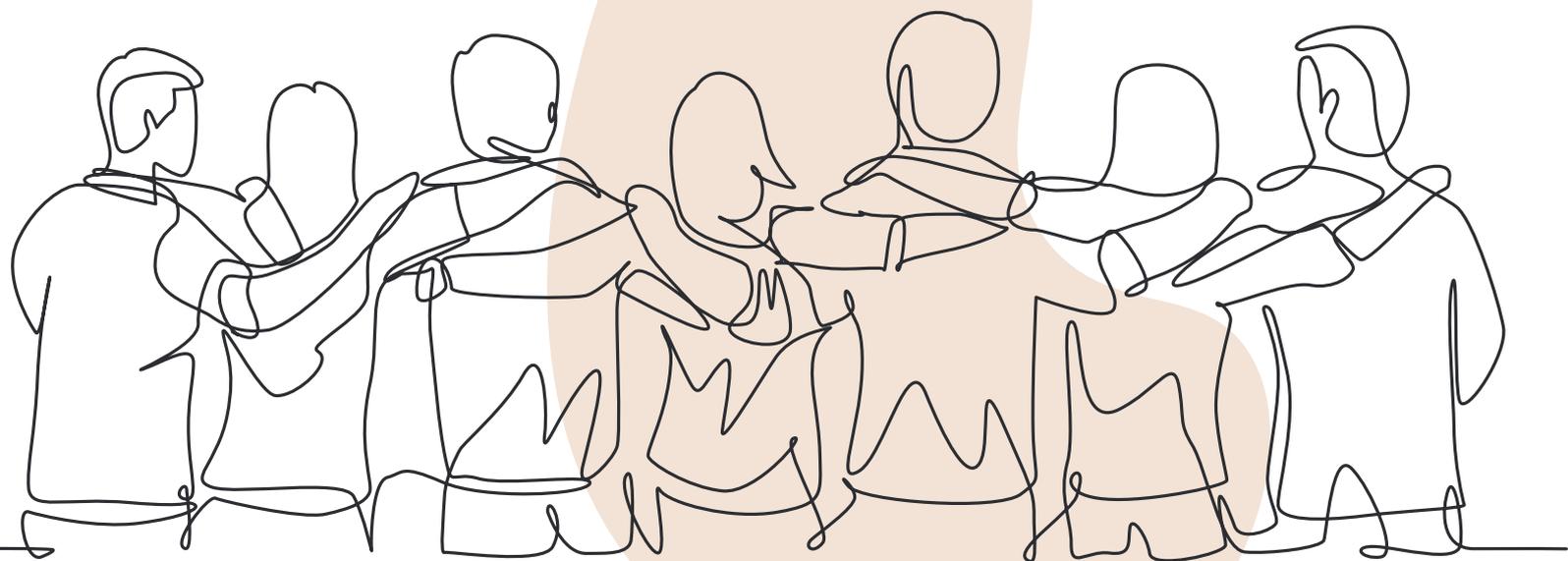
*Direttore Rai Per la Sostenibilità - ESG*

- **L**a Rai deve delineare un'offerta di servizio pubblico che sia attrattiva per il pubblico giovane", e perciò è tenuta a "raggiungere un maggior numero di utenti con meno di 35 anni, in particolare con l'online e i social", "migliorare le modalità di interazione, con particolare riferimento alle piattaforme RaiPlay e RaiPlay Sound", "migliorare l'offerta di informazione di servizio pubblico sui social", "ampliare l'offerta informativa sui disturbi alimentari e i rischi correlati", "favorire la cultura della legalità e il contrasto ad ogni forma di violenza, bullismo e cyberbullismo". Sono solo alcuni dei compiti che assegna alla Rai il nuovo Contratto di Servizio, il patto quinquennale tra Stato e servizio pubblico che vedrà la luce entro la fine del 2023: al tema "Giovani" riserva un ricco articolo, il 5, ben più dettagliato di quanto prevedesse il testo del 2018, che peraltro era intitolato ai "Minori". In mezzo c'è stata la crescita esponenziale dei social, ma soprattutto la pandemia e quell'esplosione di disagio giovanile che ha toccato inevitabilmente anche i media.

Nuove, legittime richieste arrivano dunque al servizio pubblico. Ma sono domande che non trovano impreparata la Rai, capace in questi ultimi anni di notevoli passi avanti nell'intercettare gusti, tendenze, curiosità dell'universo giovanile. Viene facile citare l'esempio più clamoroso: lo straordinario successo di "Mare fuori", che con la terza stagione ha polverizzato nel numero di visualizzazioni ogni precedente record di altre serie, ha svecchiato l'immagine Rai, ha rovesciato le tradizionali gerarchie tra visione online e fruizione attraverso i canali generalisti, è diventato vero e proprio fenomeno di costume. Quantità eccezionali, ma anche qualità e valori da servizio pubblico, perché - come ha notato qualche commentatore - nella sua rappresentazione di contesti sociali difficili "Mare fuori" non chiude mai la porta alla speranza di un riscatto: dalle cadute ci si può rialzare.

■

Ma la cosa più importante è che quel titolo non è un fiore nel deserto. Basta un veloce giro dentro quell'autentica miniera che è RaiPlay per mettere in fila i segni dell'attenzione che, ai tempi del Covid, il servizio pubblico ha saputo riservare alle inquietudini e alle paure di una generazione. Da "Scià Italia" a "SOS Adolescenti in crisi", da "Mental" a "Tu non sai chi sono io", da "Boez" a "Ragazzi contro": che siano inchieste di taglio giornalistico o docureality, che siano talk oppure fiction, hanno in comune la dote preziosa - e fino a qualche tempo fa rarissima, in Rai - di dare la parola a ragazzi e ragazze, di considerarli soggetto titolato a dire la propria prima di essere oggetto delle analisi degli esperti adulti. Storie che prendono di petto con coraggio le difficoltà di dialogo tra le generazioni, storie che non vogliono essere rassicuranti, storie che nella loro necessaria durezza vanno verso quella "corretta narrazione su questi temi" che emerge dalla ricerca qui presentata come la principale richiesta delle Associazioni al mondo dei media per contribuire ad arginare il disagio psicologico.

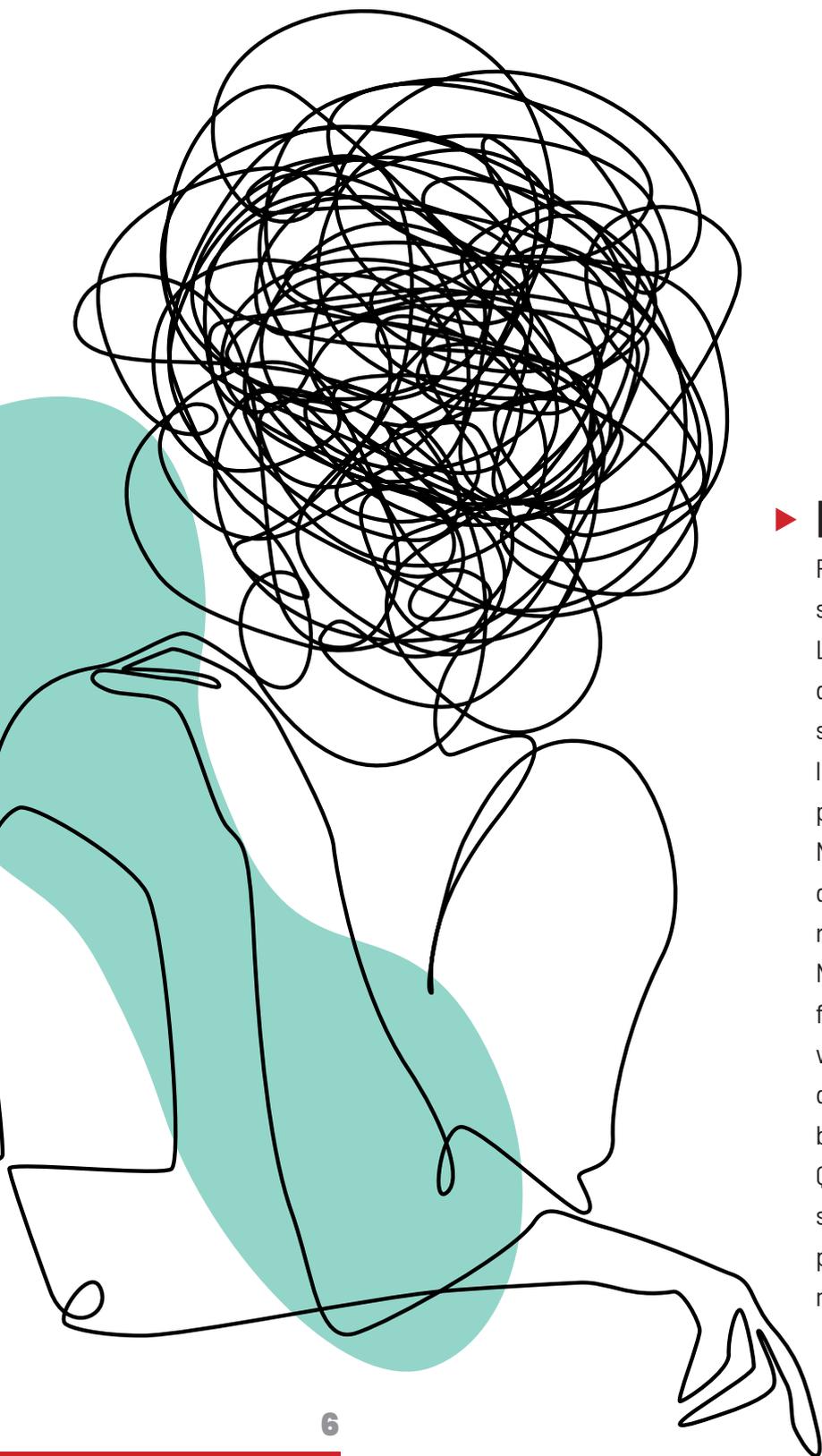


Sono titoli che fin qui non hanno fatto notizia: quando si parla di Rai è più facile soffermarsi su Blanco che prende a calci i fiori sul palco di Sanremo, oppure sull'ultima sparata di Morgan. Ma dicono che in Rai si sta consolidando un filone di offerta che ai giovani guarda non solo come potenziali talenti musicali. Spazi da allargare e portare sempre più anche dentro l'offerta generalista, che di rinnovamento ha bisogno. Nei talk serali, ad esempio, che stancamente ripropongono copioni ormai stranoti negli interpreti e nei temi. E se proprio dalla Generazione Z venissero problemi e volti nuovi? ■

# L'ERA DEL DISAGIO

di **Paolo Mattei**

*Vice Presidente INC*



► Il disagio psicologico cresce nel nostro Paese, toccando fette della popolazione sempre più ampie.

La seconda ricerca dell'INC Non Profit Lab, dal titolo "L'era del disagio", quantifica questo problema e ci dice che il 60,1% degli italiani ritiene di convivere, da anni, con uno o più disturbi della sfera psicologica.

Ne soffrono di più le donne (65%) e i giovani della Generazione Z (75%, con punte addirittura dell'81% nel caso delle donne).

Numeri impressionanti, quasi incredibili. Si fa fatica a trovare un adolescente o un giovane adulto, non ancora trentenne, che non dica di avere (o aver avuto di recente) problemi di natura psicologica.

Questo significa che la nostra società non sta bene in salute. Perché i giovani sono il presente e il futuro della società. E i loro mali sono i nostri mali.



## **Il Covid non è la causa su cui scaricare tutte le responsabilità**

Con questo studio - che ha raccolto il punto di vista degli italiani e quello di 40 Organizzazioni Non Profit attive sul tema - vogliamo aprire un confronto per cercare di comprendere meglio il fenomeno e fornire indicazioni concrete alle istituzioni che nel nostro Paese possono e devono occuparsene.

Il titolo della ricerca contiene già una importante indicazione. Il disagio che riscontriamo oggi negli italiani e nei giovani in particolare non è, come hanno scritto in molti, un portato, negativo, del Covid.

La pandemia ha creato la "tempesta perfetta" per far esplodere un male oscuro che covava, da decenni, nella nostra società. E sarebbe sbagliato cercare di risolvere la complessità del fenomeno scaricandone la responsabilità su un fattore imprevedibile ed eccezionale come la pandemia. I mali della nostra società che sono alla base della nostra era del disagio, sono molti, ben descritti nella ricerca che abbiamo realizzato. E rimandano a cause di tipo culturale e sociale che solo una volta analizzate e comprese, potranno essere efficacemente affrontate a livello collettivo.

## **Insonnia, ansia, apatia, attacchi di panico, depressione e disturbi alimentari: di questo dicono di soffrire gli italiani**

I sei problemi più ricorrenti di cui dicono di aver sofferto e di soffrire i nostri connazionali - racconta la ricerca - sono: i disturbi del sonno (32%), varie forme d'ansia (31,9%), stati di apatia (15%), attacchi di panico (12,3%), depressione (11,5%) e disturbi dell'alimentazione (8,2%). Ai quali reagiscono, forse perché disorientati e non assistiti da una rete sociale adeguata al problema, con un preoccupante "fai da te".

Le prime quattro risposte alla domanda "cosa hai fatto per uscirne?" sono tutte centrate in ambiti che escludono il supporto di medici e specialisti: c'è chi ha cercato le risorse per farcela dentro sé stesso (29,4%), chi ha ricevuto aiuto da amici e parenti (29,1%), chi semplicemente ha atteso che i problemi passassero (28,2%) e chi ha assunto prodotti e farmaci senza prescrizione (27,6%).

Solo al quinto e al sesto posto compaiono le voci "mi sono rivolto al medico generico" (22,9%) e "ho ricevuto l'aiuto di uno specialista" (22,1%).

**Si fa fatica a trovare un adolescente o un giovane adulto che non dica di avere (o avere avuto di recente) problemi di natura psicologica**

## **Il 10,8% dei teenager assume psicofarmaci senza ricetta medica**

La letteratura scientifica ci dice che il 62,5% delle patologie mentali insorge prima dei 25 anni<sup>1</sup>. Per questa ragione parlare di disagio e di disagio giovanile - come conferma questa seconda ricerca dell'INC Non Profit Lab - è praticamente la stessa cosa.

In un suo recente Rapporto<sup>2</sup> l'Istat ha certificato che nel 2021 il 6,2% (l'anno prima erano il 3,2%) dei ragazzi tra 14 e 19 anni, oltre 220 mila giovani, erano insoddisfatti della propria vita



e vivevano una condizione di cattiva salute mentale. E se osserviamo la condizione delle sole ragazze la situazione diventa ancora più allarmante. Il 22% delle teenager - secondo i dati dell'ultimo Osservatorio Indifesa di Terres des Hommes - teme solitudine e isolamento sociale, il 19% atti di bullismo, il 17% la violenza psicologica e il 14,5% atti di violenza sessuale<sup>3</sup>.

Uno stato di ansia continua che produce perdita di stima personale e spinge gli adolescenti in un vortice di panico, depressione, isolamento, disturbi alimentari e, a volte, di autolesionismo, o peggio (aumentano i casi di suicidio).

Non bisogna quindi stupirsi se nel nostro Paese il 10,8% dei ragazzi di età compresa tra 15 e 24 anni assumono psicofarmaci senza una prescrizione medica<sup>4</sup>, come viene confermato anche in questa nostra ricerca: lo fanno per dormire, per dimagrire, per essere più performanti negli studi (una sfida che preoccupa e inquieta molti giovani). Se stringiamo l'attenzione sugli studenti, infatti, la percentuale di quanti cercano un "aiutino" negli psicofarmaci lievita fino a oltre il 18% del totale.

Parliamo di una generazione che rifiuta lo stigma sociale e su TikTok pubblica voti e classifiche sulla "efficacia" dei medicinali, parlando senza remore del proprio disagio psicologico davanti a milioni di estranei.



## **Tutte le cause di un disagio che denuncia le tare profonde della nostra società**

Se questo è lo scenario - tornando ai risultati della ricerca dell'INC Non Profit Lab - scopriamo ora quali sono le cause percepite di questa condizione, proprio da parte di chi ne soffre. La preoccupazione per un mondo che sta cambiando in peggio (guerra, povertà, inflazione, crisi climatica, emergenza sanitarie etc.) è al primo posto per il 35,1% del campione (molto sensibili a questo elemento sono i Boomers). A seguire, due diverse forme di difficoltà a relazionarsi con il mondo, molto sentite soprattutto dai giovani della Generazione Z: chiusura in sé stessi (34,1%), difficoltà a relazionarsi con gli altri (25,1%).

E ancora: spaesamento per la mancanza di valori sociali condivisi (23,4%), insoddisfazione per i propri percorsi professionali (22,4%, con valori più alti da parte dei Millennials), reazione a pressioni sociali troppo forti su obiettivi scolastici o sportivi (22,3%).

Se guardiamo - più in generale - a ciò che minaccia il benessere psicologico collettivo degli italiani, sono 6 le ragioni che hanno la meglio sulle altre (l'elenco, purtroppo, è molto più lungo): un forte stress da lavoro (quando c'è, è troppo pervasivo) o da disoccupazione, se non si riesce a trovarlo (46,5%); il bullismo e la violenza, fisica e verbale (42,1%); la dipendenza dalle tecnologie e dai social media (35,6%); il timore di abusi sessuali e violenza di genere (31,1%); la mancanza di accesso ai servizi sanitari di tipo psicologico e psichiatrico (30,6%); alcune gravi forme di discriminazione come razzismo, omofobia e sessismo (28%).

## **Gli italiani, vittime di una società sempre più violenta e intollerante, reagiscono facendo male a se stessi**

Anche se spesso sbagliano nella risposta da dare alle proprie inquietudini, non dimentichiamolo, gli italiani sono vittime di questa condizione di disagio estremo. Vivono all'interno di una società sempre più violenta e intollerante. E sul futuro hanno sempre più dubbi e sempre meno certezze.

Perciò finiscono, in molti casi, per reagire facendo male a sé stessi o al proprio corpo.

Aumentano gli abbandoni scolastici precoci (in Italia, 12,7%<sup>5</sup>) e i ricoveri per anoressia e bulimia. Si fa sempre più grave il problema dell'autolesionismo.

In molti casi i giovani si rinchiodano tra le mura domestiche, rifiutando il confronto - troppo spesso conflittuale - con gli altri e diventando fantasmi, che vivono "in disparte", come fanno gli Hikikomori in Giappone (da noi si stima che siano tra i 50 e i 67 mila adolescenti<sup>6</sup>).

## **Cosa chiedono gli italiani? Un lavoro più a misura d'uomo e servizi di assistenza e sostegno psicologico**

Anche se lo scenario descritto dalla nostra ricerca sembra davvero una strada senza uscita, qualcosa è ancora possibile fare per affrontare una situazione così difficile dal punto di vista personale e sociale. Il 47,2% degli italiani pensa che si possa restituire dignità al lavoro mettendolo meglio in equilibrio con le istanze della vita personale, mentre il 47% chiede che venga favorito l'accesso (anche con bonus economici) ai servizi di assistenza psicologica, di



■

cui così tanti connazionali hanno bisogno. E poi ci sono tante cose che si possono mettere in campo per migliorare la conoscenza e la sensibilità su questi temi: promuovere la ricerca scientifica sulla salute mentale (36,7%); aumentare la sensibilizzazione per combattere lo stigma sociale sul tema (36,4%); migliorare l'accesso all'istruzione dei giovani, per dare loro più fiducia in sé stessi (30,2%).

## **La diagnosi delle ONP: servono fondi, una vera politica di supporto sociale e l'attenzione delle istituzioni**

Da questo punto di vista, la sezione della ricerca realizzata dialogando con 40 realtà di primo piano del panorama italiano delle ONP ci offre conferma del fatto che il problema, osservato dal punto di vista di chi lo combatte sul campo, è e resta molto serio.

Per il 79% delle Organizzazioni il disagio psicologico degli italiani negli ultimi anni è (molto o abbastanza) cresciuto e nel 70% dei casi i loro servizi offerti per fronteggiare questa emergenza sono (molto o abbastanza) aumentati.

La nota dolente arriva quando parliamo di fondi pubblici: solo il 43% delle Associazioni li ha avuti e appena il 3% li ha ritenuti adeguati alle proprie esigenze.

Anche sul fronte degli ambiti d'intervento si riscontra, nelle risposte, un senso di limitazione e impotenza: il 43%

ha offerto sportelli di assistenza psicologica (gratis o a prezzo ridotto). Si è fatta anche sensibilizzazione sulle persone in generale (28%) e informazione mirata su chi soffre di problemi psicologici (25%). Si sono attivati numeri verdi e siti web di assistenza (20%) e creati team di sostegno nelle scuole (15%).

Insomma, si è fatto quello che si poteva. Ma evidentemente non è ancora abbastanza, per un tema che non può essere risolto al di fuori delle dinamiche di prevenzione, assistenza e cura offerte dallo Stato.

E quando si chiede alle Associazioni, che conoscono il problema da vicino, di cosa avrebbero bisogno per arginare il disagio psicologico crescente, la risposta è davvero chiara. Servono: politiche adeguate di supporto sociale (80%), fondi adeguati (63%), maggiore attenzione istituzionale sul tema (60%) e l'aiuto dei media, per continuare a tenere alta la guardia sull'argomento (45%).

Quattro richieste nelle quali si racchiude il senso e il messaggio finale che vogliamo emerga da questa ricerca. E che spiegano anche il senso - l'urgenza - della scelta del tema da parte dell'INC Non Profit Lab. ■

**Il Terzo Settore fa quello che può ma il problema non può essere risolto senza un sistema di prevenzione, assistenza e cura garantito dallo Stato**

.....

<sup>1</sup>Metanalisi su oltre 192 studi realizzata da M. Solmi e collaboratori nel 2021 (<https://www.istitutobeck.com/beck-news/eta-esordio-dei-disturbi-mentali>)

<sup>2</sup>Istat, Rapporto Bes 2021 (<https://www.istat.it/it/files/2022/04/8.pdf>)

<sup>3</sup>Terre des Hommes, Osservatorio Indifesa, febbraio 2023 ([https://drive.google.com/file/d/1Td6tCiKQ5VJk7lO\\_Cf4peeIHJFPqKp9/view](https://drive.google.com/file/d/1Td6tCiKQ5VJk7lO_Cf4peeIHJFPqKp9/view))

<sup>4</sup>Sinps su dati Cnr-Espad (2022)

<sup>5</sup>Osservatorio #coniambini in collaborazione con Openopolis (<https://www.openopolis.it/poverta-educativa/>)

<sup>6</sup>Studio promosso dal Gruppo Abele, in collaborazione con l'Università della Strada e realizzato dall'Istituto di fisiologia clinica del Consiglio nazionale delle ricerche di Pisa (Cnr-Irc) ([www.gruppoabele.org/it-schede-1579-vite-in-disparte](http://www.gruppoabele.org/it-schede-1579-vite-in-disparte))



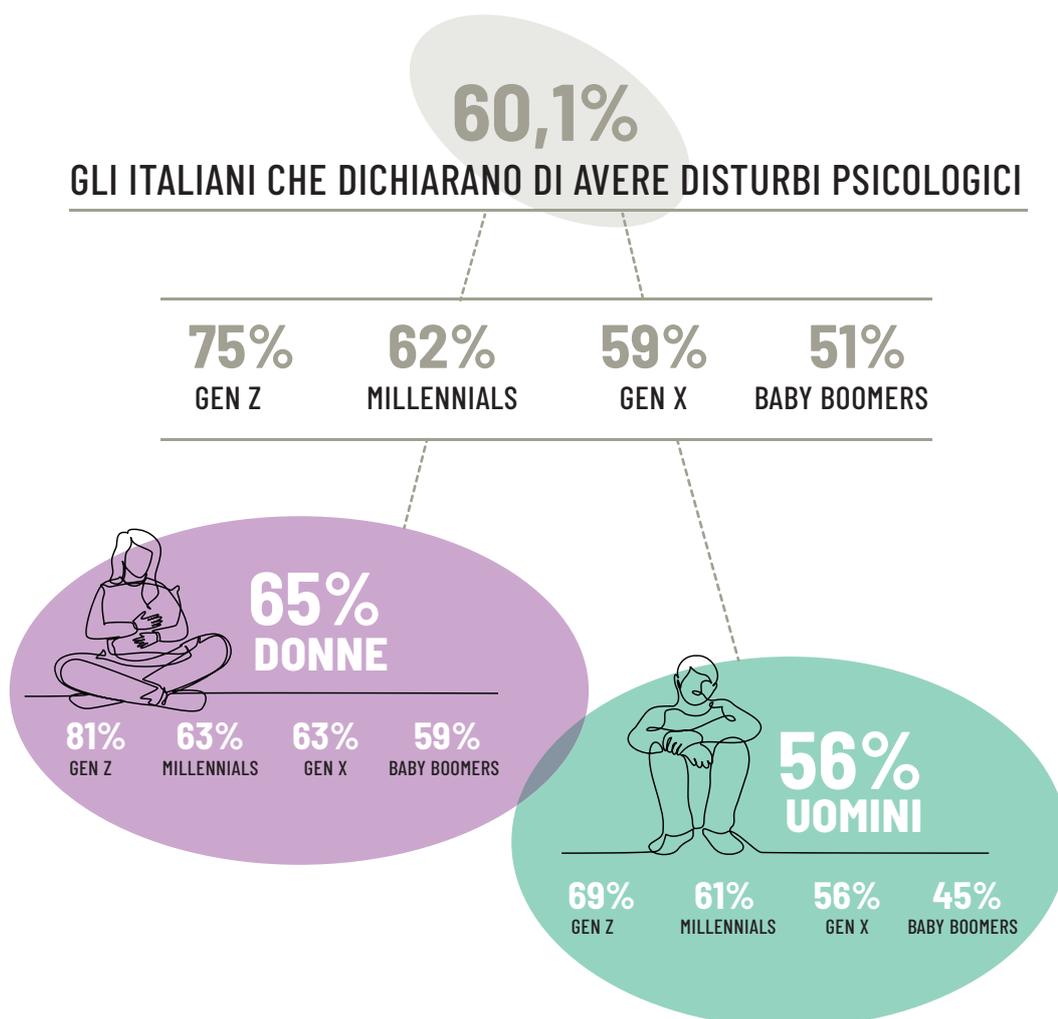
# UN PAESE CHE SOFFRE

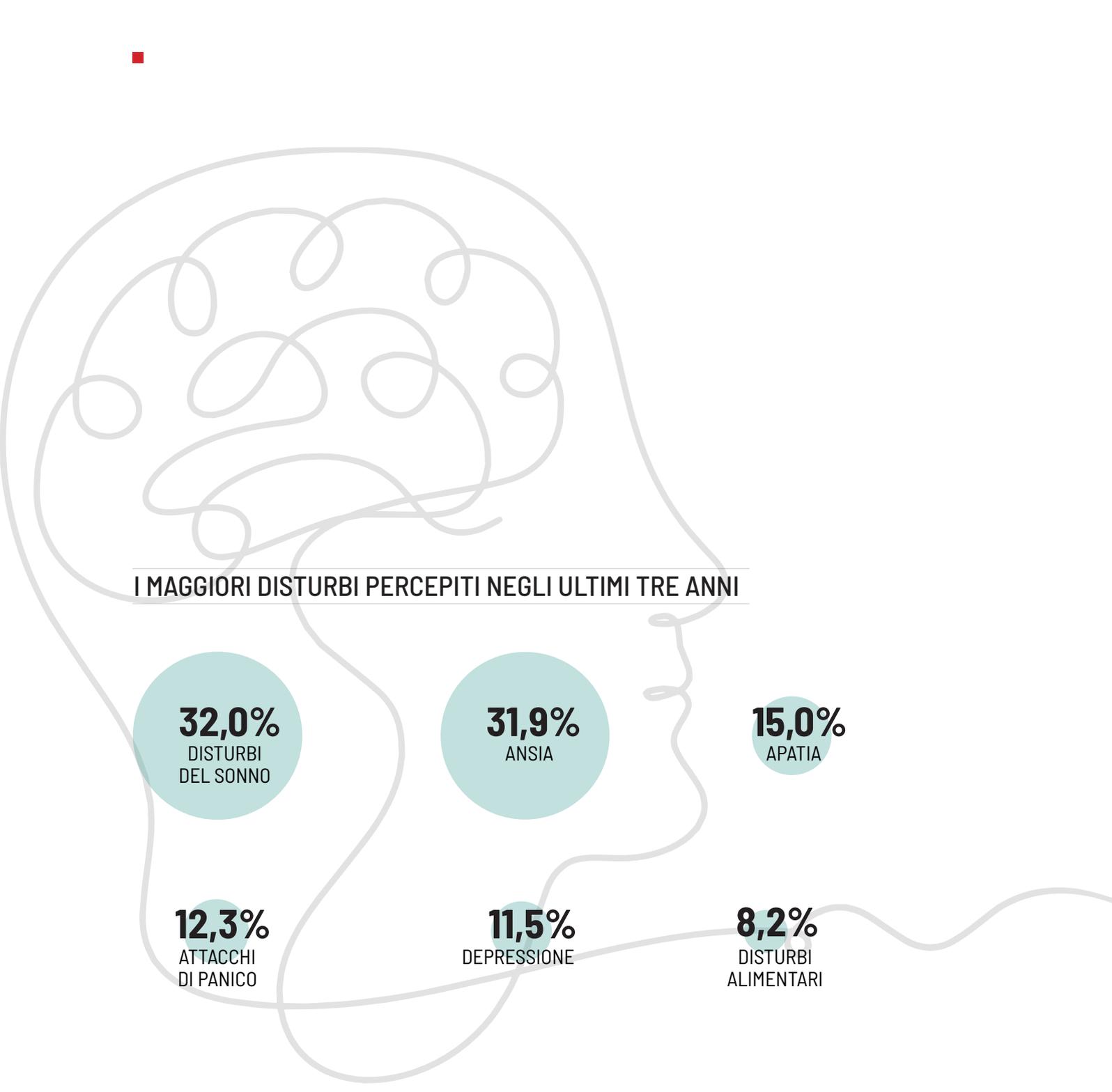
INDAGINE SUL DISAGIO PSICOLOGICO DEGLI ITALIANI

# UN MALESSERE CHE VIENE DA LONTANO

A SOFFRIRNE SONO I GIOVANI E LE DONNE (E NON SOLO)

- ▶ **N**egli ultimi tre anni, il 60% degli italiani dichiara di aver sofferto di disturbi legati alla sfera psicologica con un impatto significativo e prolungato sulla qualità della vita. A soffrirne solo più le donne degli uomini (65% vs 56%), con un picco all'interno della Gen Z (75%, che sale fino a 81% tra le ragazze).





## I MAGGIORI DISTURBI PERCEPITI NEGLI ULTIMI TRE ANNI

**32,0%**  
DISTURBI  
DEL SONNO

**31,9%**  
ANSIA

**15,0%**  
APATIA

**12,3%**  
ATTACCHI  
DI PANICO

**11,5%**  
DEPRESSIONE

**8,2%**  
DISTURBI  
ALIMENTARI

I problemi più percepiti sono disturbi del sonno e ansia. Seguono, a distanza: apatia, mancanza di interesse/forza nello svolgimento delle attività quotidiane; attacchi di panico; forme depressive; disturbi dell'alimentazione; esaurimento nervoso; deficit di attenzione e/o iperattività; disturbo post-traumatico da stress; anomali cambiamenti dell'umore.

La ricerca mostra una sofferenza molto accentuata tra le donne della Gen Z: il 53% dichiara di soffrire di stati ansiosi (vs media 32%), il 36% di disturbi del sonno (media 32%), il 27% di apatia (media 15%) e attacchi di panico (media 12,3%), il 21% di forme depressive (media 11,5%), il 20% di disturbi dell'alimentazione (media 8,2%), il 16% di esaurimento nervoso (media 7,3%) e deficit di attenzione (media 7%), il 13,8% autolesionismo (media 4,9%), il 6% di anomali cambiamenti di umore (media 3,5%). ■

# VINCE IL "FAI DA TE"

POCHI RICORRONO A UN AIUTO COMPETENTE

► Il 29,4% degli intervistati dichiara di aver trovato dentro di sé le risorse per superare i propri disturbi psicologici, il 29,1% è stato aiutato da parenti e amici, il 28,2% ha atteso che i disturbi passassero, il 27,6% ha assunto prodotti senza prescrizione, il 19,1% ha trovato informazioni on line.

Solo il 22,9% si è affidato al medico di base e ha assunto farmaci con prescrizione, il 22,1% ha ricevuto il supporto di uno specialista. A rivolgersi allo specialista sono soprattutto uomini della Gen Z (34%) e Millennials (27%). Le donne della Gen Z si affidano perlopiù al supporto di parenti e amici (42%) e ai consigli trovati su forum e pagine on line (30%). ■

## DAVANTI A UN DISTURBO PSICOLOGICO

**29,4%** LO HA SUPERATO "DA SÉ"

**29,1%** È RICORSO A **PARENTI E AMICI**

**28,2%** HA **ASPETTATO** CHE "PASSASSE"

**27,6%** HA PRESO **FARMACI SENZA PRESCRIZIONE**

**22,9%** SI È RIVOLTO AL **MEDICO DI BASE** E SI È FATTO DARE FARMACI

**22,1%** È ANDATO DA UNO **SPECIALISTA**

**19,1%** HA TROVATO INFORMAZIONI **ON LINE**

# QUELLO CHE PIÙ CI PREOCCUPA

TIMORI PER IL MONDO, SOLITUDINE, DISGREGAZIONE SOCIALE, STUDIO, LAVORO

► **D**ue cause hanno inciso e incidono di più sul senso di disagio: la preoccupazione per l'andamento del mondo e dell'Italia, con l'impatto sulla prospettiva personale (35,1%, che sale al 50% tra le donne Baby Boomer), e il forte senso di solitudine e di isolamento (34,1%, che diventa il 40% tra i Gen Z di ambo i sessi).

La dimensione sociale e relazionale emerge nelle difficoltà di relazione e nella paura di non essere accettati (25,1%, ma 42% tra i Gen Z), nella crisi di valori condivisi nella società (23,4%), nella paura per le crescenti manifestazioni di violenza e odio in base alla religione, alle convinzioni politiche, alle caratteristiche fisiche ecc. (19,9%). Non manca un 19,1% che avverte il forte utilizzo dei social media e di Internet come una limitazione alla vita "reale" fuori dal digitale, item che sale al 30% nella Gen Z. Tra le cause di disagio personale anche l'area del lavoro e dello studio: il 22,4% soffre per la mancanza di crescita e di riconoscimenti professionali; il 22,3% denuncia la pressione sui propri obiettivi professionali o di studio (39% nella Gen Z).

## LE CAUSE DEL NOSTRO DISAGIO

**35,1%** **TIMORI PER L'ANDAMENTO DEL MONDO E DELL'ITALIA**

**34,1%** **SOLITUDINE E ISOLAMENTO, ASSENZA DI RELAZIONI FORTI**

**25,1%** **DIFFICILI RELAZIONI CON GLI ALTRI E SENSO DI INADEGUATEZZA**

**23,4%** **MANCANZA DI IDEE E DI VALORI SOCIALI CONDIVISI**

**22,4%** **INSODDISFAZIONE PER IL LAVORO, PRESSIONE SUGLI OBIETTIVI**

A stylized line drawing of a person in a suit, seen from the side, holding up a large, abstract, wavy shape that resembles a speech bubble or a cloud. The background features large, overlapping circles in shades of purple and orange.

## LE PRINCIPALI MINACCE AL NOSTRO BENESSERE PSICOLOGICO

**46,5%** **STRESS DA LAVORO:** DISOCCUPAZIONE, SQUILIBRIO TRA LAVORO E VITA PRIVATA

**42,1%** **BULLISMO** E VIOLENZA TRA PARI

**35,6%** **DIPENDENZA DA TECNOLOGIA E SOCIAL MEDIA**

**31,1%** **ABUSI SESSUALI E VIOLENZA DI GENERE**

**30,6%** **MANCATO ACCESSO AI SERVIZI SANITARI**

**28,0%** **DISCRIMINAZIONE:** RAZZISMO, OMO-TRANSFOBIA, SESSISMO

Lo stress legato al lavoro è la principale minaccia al benessere psicologico nella percezione degli italiani (46,5%). Ampiamente rappresentata la sfera delle interazioni sociali da chi vede fosche minacce nel bullismo e violenza tra pari (42,1%), la dipendenza da tecnologie e social media (35,6%), abusi sessuali e violenze di genere (31,1%), razzismo, omo-transfobia, sessismo (28%), dipendenza da sostanze e da alcol (27,8%), mancanza di connessione con gli altri, di relazioni intime e di comunità solide e solidali (27,6%).

Vi è poi un'indicazione che riguarda l'ambito dei servizi: si denuncia mancanza di accesso ai servizi sanitari (30,6%) e ai servizi sociali e di supporto, come l'assistenza all'infanzia e agli anziani (19,3%). ■

# COME STARE MEGLIO?

MENO STRESS DA LAVORO,  
PIÙ ATTENZIONE ALLA SALUTE MENTALE

► **P**arlando delle misure che andrebbero prese per migliorare la situazione, torna con chiarezza la tematica del lavoro: il 47,2% degli italiani pensa che si dovrebbe ridurre lo stress legato al lavoro, offrendo orari flessibili, la possibilità di lavorare a distanza e programmi di benessere per i dipendenti. Sostanzialmente equivalente - 47% - l'indicazione di favorire l'accesso ai servizi psicologici, compresi i programmi di prevenzione e di intervento precoce, anche attraverso bonus per le fasce economicamente svantaggiate.

Gli italiani suggeriscono anche di promuovere la ricerca scientifica sulla salute mentale, per migliorare la comprensione delle cause, dei trattamenti e delle cure (36,7%), di aumentare la sensibilizzazione e la comprensione sulla salute mentale (36,4%, ma 61% tra le ragazze della Gen Z). Una parte della soluzione risiede, per gli italiani, nella crescita personale dell'individuo: migliorare l'accesso all'istruzione e all'apprendimento, per aumentare competenze e fiducia in sé stessi (30,2%); promuovere la cultura e l'arte come strumenti di guarigione e crescita personale (26,7%). La dimensione sociale emerge nelle risposte di chi pensa che si dovrebbero creare comunità solidali e coese, con supporto sociale e reti di aiuto reciproco (25%), e favorire il volontariato e la partecipazione di chi soffre di disturbi psicologici per migliorarne l'autostima e la soddisfazione personale (23,8%). ■

## PER STARE MEGLIO OCCORRE...

**47,2%** **RIDURRE LO STRESS DA LAVORO** (ORARI FLESSIBILI, LAVORO A DISTANZA, ECC.)

**47,0%** **FAVORIRE L'ACCESSO AI SERVIZI PSICOLOGICI**

**36,7%** **PROMUOVERE LA RICERCA SCIENTIFICA SULLA SALUTE MENTALE**

**36,4%** **AUMENTARE LA COMPrensIONE DELLA SALUTE MENTALE**

**30,2%** **MIGLIORARE L'ACCESSO ALL'ISTRUZIONE E ALL'APPRENDIMENTO**

# L'ALLARME DELLE ONP: UN PROBLEMA SERIO

LE PROPOSTE E LE ISTANZE DEL TERZO SETTORE

# IL DISAGIO AUMENTA

## IL TERZO SETTORE E IL BENESSERE PSICOLOGICO DEGLI ITALIANI

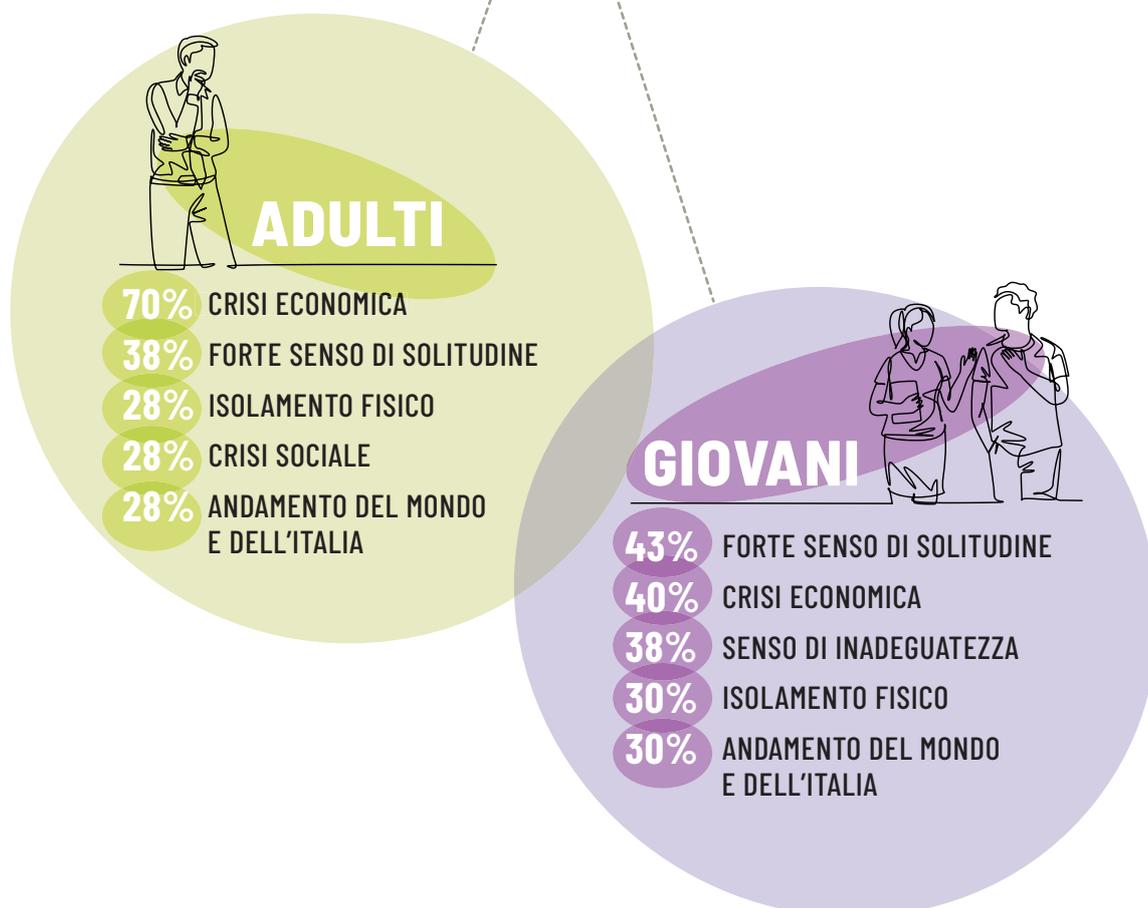
► **R**ispetto alla mission delle ONP, il tema del benessere psicologico è fondamentale (40%) o importante (50%) per il 90% degli intervistati.

Negli ultimi tre anni, il 79% delle Organizzazioni ha visto aumentare il disagio psicologico nella propria utenza (molto: 38%).

Guardando al target adulti, la principale causa di disagio riscontrata è la crisi economica legata al rischio povertà e alla precarietà lavorativa, seguita con distacco dal senso di solitudine delle relazioni, isolamento fisico e percezione di una crisi sociale di valori.

Guardando al target giovani, le principali cause di disagio indicate dalle ONP sono distribuite in modo più omogeneo, restituendo il quadro di una utenza "multi-sofferente". ■

### ONP: COSA C'È DIETRO IL DISAGIO PSICOLOGICO



# CRESCERE L'IMPEGNO CONTRO IL MALESSERE

DALLE ONP PIÙ SERVIZI E PROGETTI DI SUPPORTO PSICOLOGICO

**N**egli ultimi tre anni, il 70% delle ONP ha rafforzato molto (20%) o abbastanza (50%) i servizi e i progetti volti a garantire supporto psicologico alla propria utenza. Per far fronte a questa richiesta, il 46% delle Organizzazioni ha fatto richiesta di fondi pubblici, tra questi il 40% li ha ottenuti ma in misura non sufficiente; solo il 3% li ha ottenuti in misura ritenuta soddisfacente. ■

## IL SOSTEGNO DELLE ONP

- 43%** SPORTELLI GRATUITI O A PREZZO RIDOTTO
- 28%** ATTIVITÀ DI SENSIBILIZZAZIONE GENERALE
- 25%** INFORMAZIONE MIRATA A CHI SOFFRE
- 20%** ASSISTENZA A DISTANZA GRATUITA
- 15%** TEAM DI SOSTEGNO IN SCUOLE E UNIVERSITÀ

## LE ATTIVITÀ DI COMUNICAZIONE MESSE IN CAMPO

- 38%** CAMPAGNE DIGITAL
- 28%** CAMPAGNE PR DI SENSIBILIZZAZIONE
- 25%** PROGETTI MIRATI IN SCUOLE E UNIVERSITÀ
- 20%** PARTNERSHIP CON ENTI DELLA SANITÀ PUBBLICA
- 16%** EVENTI DI DIVULGAZIONE
- 3%** EVENTI DI PIAZZA

# LE RICHIESTE DEL TERZO SETTORE

IMPEGNO DELLE ISTITUZIONI, PIÙ RISORSE,  
UNA CORRETTA INFORMAZIONE

- **P**er dare continuità al lavoro svolto in questi anni per arginare il disagio psicologico, l'80% delle Organizzazioni chiede politiche adeguate di supporto sociale. Seguono le richieste di fondi adeguati, di maggiore attenzione istituzionale con interlocutori attenti e competenti, di collaborazione con i media per creare una corretta narrazione sul tema.

## PER ARGINARE IL DISAGIO PSICOLOGICO SERVONO...

**80%** ADEGUATE POLITICHE DI SUPPORTO SOCIALE

**63%** FONDI SUFFICIENTI

**60%** MAGGIORE ATTENZIONE DALLE ISTITUZIONI

**45%** COLLABORAZIONE CON I MEDIA PER UNA CORRETTA NARRAZIONE

Infine, guardando al rischio specifico di disturbi psicologici tra gli operatori, i collaboratori e i volontari delle ONP, per il 50% delle Organizzazioni il problema esiste. Il rischio è legato principalmente all'aumento significativo del carico di lavoro e dell'impegno e della pressione su chi nelle Organizzazioni fronteggia ogni giorno il disagio dei beneficiari, ma non manca chi denuncia l'assenza di mezzi e risorse per svolgere in modo ottimale le attività ed essere efficaci ed efficienti come si vorrebbe.

## ANCHE NELLE ONP CRESCE IL DISAGIO

**42%** AUMENTANO I CARICHI DI LAVORO

**22%** PEGGIORA IL MERCATO DEL LAVORO

**8%** MANCANO I MEZZI PER LAVORARE MEGLIO

**25%** ALTRO



**HEAVY**



# **DAL DISAGIO ALLA CURA**

TESTIMONIANZE, INIZIATIVE E PROPOSTE  
DI CHI OPERA SUL CAMPO

# GENERAZIONE Z IL CORAGGIO DI CHIEDERE AIUTO

di **Chiara Nardinocchi**  
*Giornalista Gruppo Gedi*

► **I** lunghi mesi del lockdown hanno puntato i riflettori su un'intera generazione che tra una lezione in Dad e una chiamata di gruppo è cresciuta e maturata. Quest'attenzione alla salute mentale è stata chiesta a gran voce dai giovani nati tra il 1997 e il 2012, amplificata dai social, e ha di fatto sdoganato parole come ansia, depressione, disturbi alimentari, solitudine. Una dimostrazione di maturità emotiva e un'affermazione di consapevolezza che in molti hanno classificato come una manifestazione di fragilità fine a sé stessa, banalizzando le cause e perdendo di fatto l'occasione per costruire una base di



■

ascolto e comprensione. In quest'ottica non sorprende quindi che il 75% di giovani intervistati abbia affermato di aver sofferto di disturbi legati alla sfera psicologica.

Anche in un contesto di sofferenza generale, i dati restituiscono una marcata differenza basata sul genere: le donne sono più vulnerabili a tutti i disturbi analizzati. Perché accade questo? La risposta è complessa e deve tener conto di variabili culturali, psicologiche e sociali.

Partiamo dalla richiesta di aiuto. Se è tradizionalmente accettato che la donna esprima una fragilità o parli di sentimenti, secoli di patriarcato hanno imposto agli uomini stereotipi di forza e virilità e piegato intere aree emotive al machismo tossico. All'irrazionalità femminile si è contrapposto il rigore maschile; alla svenevolezza delle dame l'eroismo inscalfibile dei cavalieri. E ora che i tempi sono cambiati, mentre le donne stanno occupando (seppur ancora lentamente) il loro posto nel mondo, gli uomini devono fare i conti con lo stigma riservato a chi mostra la propria vulnerabilità.

Ma questa spiegazione da sola non basta a giustificare le percentuali altissime di donne che affermano di aver sofferto di ansia, depressione e disturbi dell'alimentazione. Secondo gli esperti, a livello psicologico, c'è una differenza di genere nel come la sofferenza si manifesta: mentre le donne presentano perlopiù sintomi internalizzanti (come appunto ansia e depressione), gli uomini hanno manifestazioni esternalizzanti e sono quindi più inclini a sviluppare dipendenza o comportamenti antisociali.

Infine, a gravare sulla salute mentale delle giovani donne c'è anche il peso del gender gap e di tutte le sue implicazioni. Da anni gli studi sottolineano che nonostante le studentesse si laureino prima e con voti maggiori, i colleghi uomini sono comunque favoriti sia nell'accesso al mondo del lavoro sia nelle retribuzioni. Nel corso degli studi, quindi, è più facile che le studentesse vivano con ansia e frustrazione non solo il mondo accademico ma anche le prospettive future. L'overcommitment e l'ansia da prestazione sono alimentati quindi dalla consapevolezza che allo sforzo non sempre corrisponderà un risultato.

Tutti questi elementi si sommano a un clima generale di forte incertezza dovuto non solo alla pandemia e alle dinamiche geopolitiche, ma anche a una maggiore sensibilità delle nuove generazioni alla grammatica emotiva.

Purtroppo tali dinamiche, come detto in precedenza, non sono sempre lette in modo costruttivo. La consapevolezza è stata interpretata come fragilità e i social, piazza virtuale in cui i più (ma anche meno) giovani hanno trovato un luogo di scambio e confronto, sono stati additati come capro espiatorio per tutti i mali delle nuove generazioni, senza mettere mai in dubbio la struttura competitiva e narcisistica delle istituzioni (come le scuole), ma anche interna alle famiglie. La performance costante fuori e dentro la rete grava sulla salute mentale di una generazione che si sente sola e isolata, ma che al contrario delle precedenti, sta coraggiosamente chiedendo di essere aiutata. ■

# ACCOGLIERE IL DISAGIO GIOVANILE. QUALE PERCORSO?

di **Pierluigi Policastro**

*Psicologo psicoterapeuta, Responsabile nazionale psicologi CISOM,  
Presidente SIPAP*



► I risultati di AstraRicerche per INC Non Profit Lab sul disagio psicologico post pandemia offrono numerosi spunti di riflessione su un tema centrale per la salute pubblica e, anche, per lo sviluppo della coesione sociale e della convivenza civile.

Numerose ricerche confermano e amplificano questi dati. Secondo l'Oms, il 10-20% dei bambini e adolescenti del mondo soffrono di disturbi mentali, il 50% di tutte le malattie mentali comincia all'età di 14 anni, il 75% entro i primi 25 anni. Diventa quindi fondamentale, osserva ancora l'Oms, che sin da piccoli i ragazzi siano facilitati e sostenuti nella costruzione delle proprie abilità di vita (life skills) necessarie per aiutarli ad affrontare le loro sfide quotidiane. Numerose ricerche europee e nazionali confermano ancora questi dati arrivando ad affermare che la salute mentale e quindi il disagio e i disturbi psicologici sono presenti lungo l'arco della vita in almeno 1 italiano su 5.

Siamo quindi di fronte a un problema epocale, da comprendere al meglio per costruire risposte multidisciplinari e condivise da attuare prima possibile in modo strutturale e competente. Questi dati, associati agli esiti della pandemia, evidenziano che questo tragico evento mondiale ancora in corso ha favorito l'amplificazione di disagi e criticità psicologiche e relazionali già prima presenti sottosoglia in ogni fascia d'età.



### **Le risposte, giuste e sbagliate, al disagio psicologico**

Per comprendere l'insieme delle diverse manifestazioni di disagio possiamo provare a sintetizzare alcuni tipi di risposte.

- Personali, dirette verso traiettorie di somatizzazione delle problematiche umane: di dipendenza attraverso tentativi di ricerca di "oggetti" di supporto esterno, di uso e/o abuso di sostanze più o meno definite o legali e più o meno disfunzionali per la salute, di comportamenti di chiusura su di sé, di abusi di ogni genere compreso quello delle tecnologie informatiche e della comunicazione. Tentativi di adattamento al cambiamento più disfunzionali tendono ad aumentare o produrre percorsi di isolamento, di passivizzazione e, in diversi casi, di perdita di speranza.
- Personali, attraverso il "darsi da fare" con comportamenti diretti alla risoluzione della problematica specifica emergente, e lo sviluppo della propria capacità di accogliere il disagio senza pregiudizio, a partire dalle proprie risorse individuali, con l'obiettivo di aiutare se stessi facilitando l'espressione verbale delle tematiche alla base del disagio psicologico individuale ma anche relazionale, gruppal e istituzionale. Tentativi di adattamento meno disfunzionali, perché diretti alla costruzione di nuove mediazioni



tra mondo interno ed esterno, che hanno come faro la valorizzazione della dimensione umana personale e relazionale.

- Familiari, tramite il confronto, il dialogo e il supporto intrafamiliare, quando possibile e compatibilmente al tempo disponibile tra lavoro e bisogni organizzativi quotidiani.
- Della rete sociosanitaria territoriale (medici di base, consultori familiari, dipartimenti di salute mentale, servizi psicologici se e quando presenti, servizi di neuropsichiatria infantile o dedicati all'infanzia-adolescenza e famiglia se e quando presenti, ecc.).
- Della rete sociale territoriale esistente a carattere antropico (servizi di aggregazione giovanile, servizi di supporto alle famiglie e ai bisognosi in generale, scuole e servizi per l'infanzia, associazioni sportive, organizzazioni di volontariato e non profit in generale, cooperative sociali, ecc.).

Le risposte, i tanti sintomi e i disturbi psicologici che si manifestano in modo più evidenti vanno pertanto considerati anche nella propria componente di tentativo, più o meno funzionale alla soluzione delle problematiche psicologiche, e vanno quindi compresi e accompagnati verso una risoluzione migliorativa della qualità della vita e delle relazioni umane accogliendo con il sintomo la sua dimensione di significato.



## **Attivare un circolo virtuoso è possibile. Alcune proposte**

Anche se grazie a questa ricerca ci accorgiamo che possiamo parlare più facilmente e con meno stigma rispetto al passato di disagi e disturbi psicologici, dall'osservazione complessiva emerge quanto sia ancora carente e disomogenea la conoscenza dei fenomeni che caratterizzano la sofferenza psicologica, e come altrettanto povera e disomogenea sia la risposta sociosanitaria territoriale per la loro valutazione e cura.

Inserire nelle scuole professionisti competenti (dirigenti psicologi o professionisti ambulatoriali del SSN) strutturalmente connessi ai servizi sociosanitari territoriali, anche all'interno di eventuali équipe multidisciplinari psicopedagogiche proposte dalla dirigenza scolastica, potrebbe essere una risposta competente e non improvvisata e disomogenea all'enorme richiesta di prevenzione e presa in carico di disagi e disturbi psicologici.

Risposte dirette al miglioramento continuo della cultura psicologica dell'ascolto e dello sviluppo delle competenze non tecniche o trasversali (non technical skills o life skills, indicate anche dall'Oms). Risposte strutturali dirette allo sviluppo delle metodologie d'insegnamento più efficaci per le diverse criticità di apprendimento (DSA) o di attenzione o comportamento (ADHD e BES); risposte che passano attraverso un chiaro riposizionamento dei rapporti istituzionali di collaborazione tra le scuole di ogni ordine e grado, comprese quelle dell'infanzia, e i distretti sociosanitari territoriali.

Accogliere le molteplici manifestazioni di problemi, disagi e disturbi psicologici di studenti e insegnanti, costruendo risposte competenti, significa provare a mettersi in gioco con proposte di soluzione strutturali che non possono essere rappresentate da sportelli d'ascolto o interventi da ricostruire di anno in anno. Anche le nostre tante università e scuole di specializzazione di psicologia e psicoterapia pubbliche e private potrebbero avere un ruolo importante. Con azioni di ricerca e sviluppo connesse al fabbisogno formativo, e quindi all'inserimento lavorativo di professionisti psicologi nei territori, potrebbero essere già pronte a contribuire. Assumendo psicologi con rapporti di lavoro dirigenziali a tempo pieno o con contratti di para subordinazione a tempo pieno o parziale attraverso i comitati zonali<sup>2</sup> di ogni provincia, sarebbe già possibile strutturare percorsi di implementazione di professionisti psicologi con specializzazioni post-laurea nei consultori familiari e servizi territoriali a carattere psicologico, inclusa la figura dello psicologo di base o di comunità o del territorio, e favorire al contempo l'attivazione di risorse per lo sviluppo di borse di studio per gli specialisti psicologi impegnati in specializzazioni post-laurea che affianchino i professionisti psicologi strutturati per costruire un circolo virtuoso di risposte competenti alle scuole e al territorio, a lungo termine.

Dalle difficoltà nascono i disagi ma quando questi stessi disagi sono accolti, accompagnati e curati con passione e competenza, possono diventare grandi opportunità di cambiamento verso il miglioramento della qualità della vita e la valorizzazione delle persone e della dignità umana. ■

.....

<sup>1</sup> I progetti di legge sull'istituzione dello psicologo di base e/o del territorio potrebbe essere l'opportunità per colmare una grande lacuna.

<sup>2</sup> Organismo pubblico deputato tra le sue funzioni alla gestione unitaria del rapporto di lavoro convenzionale, esercitato presso più AA.SS.LL. o Enti, da medici specialisti ambulatoriali, psicologi, psicoterapeuti, veterinari e altri professionisti (biologi, chimici).

# DISAGIO PSICOLOGICO E MONDO VIRTUALE, TRA OPPORTUNITÀ E PERICOLI

Tratto da una conversazione con **Sofia Viscardi**  
Founder di VENTI, content creator,  
conduttrice del programma Rai "Dicono di noi"

► **L**a pandemia ci ha resi tutti più fragili. Questo vale tanto per le persone adulte quanto, e forse soprattutto, per le giovani generazioni, che hanno dovuto fare i conti con una realtà improvvisamente sconosciuta, obbligate a stare chiuse dentro casa per un lungo periodo, in condizioni mai sperimentate prima, e senza gli strumenti necessari per affrontarle.

Sono stati, e per molti versi continuano ad essere, anni complessi, di cui subiamo ancora oggi gli effetti all'interno della nostra sfera più intima, emotiva, psicologica. Anni in cui l'utilizzo massivo di piattaforme digitali ha sopperito, per contingenza, all'impossibilità di vedersi, confrontarsi, relazionarsi. È, di fatto, l'era del disagio psicologico, come il titolo di questa ricerca giustamente sottolinea, ma credo sia importante tenere a mente che questo delicato fenomeno, in particolar modo nei giovani, affonda le radici da più lontano.

Da circa dieci anni il mio lavoro mi porta a essere a contatto con tanti ragazzi e ragazze di diverse età. Non sono un'esperta, ci tengo a chiarirlo, ma il progetto che porto avanti da tempo,



VENTI, mi ha permesso di affrontare svariati temi con loro, conoscere il loro punto di vista, ascoltare le loro istanze e le loro esperienze. E in un mondo nuovo rispetto a quello dei nostri genitori, in cui internet ha spalancato a livello globale le porte della conoscenza, oggi ci ritroviamo bombardati da informazioni di qualsiasi tipo, senza essere stati adeguatamente educati a codificarle in maniera critica.

Se da un lato il libero accesso alle informazioni ha permesso di sdoganare temi estremamente delicati, marchiati a livello culturale da uno stigma radicato, come l'importanza di intraprendere dei percorsi di supporto psicologico, dall'altro ci ha esposti di più al rischio di "affidarci" a contenuti distorti, non certificati o non correttamente affrontati.

Le piattaforme digitali, sulle quali passiamo da soli sempre più tempo, hanno quindi una duplice faccia: aprono mondi prima inaccessibili, facilitano attività di sensibilizzazione sull'importanza di avviare un dialogo consapevole con se stessi, permettono a tutti di far ascoltare la propria voce, di condividere i propri vissuti e di conoscere quelli altrui, ma contestualmente rappresentano un luogo virtuale molto pericoloso per tanti giovani e giovanissimi che, privi di strumenti idonei, sono sempre più esposti non solo a contenuti di dubbia veridicità, ma a vere e proprie minacce, commenti feroci e critiche distruttive da parte di chiunque.

Perché nel mondo virtuale, purtroppo, ognuno si sente legittimato a dire ciò che pensa rispetto ai temi più disparati, per lo più sconosciuti, anche se quel pensiero è privo di fondamento. Si passa dall'autodiagnosi, o addirittura dall'autocura, a vivere crisi identitarie dettate dal continuo confronto con la vita altrui, in una logica di costante performance. E come potrebbero affrontare tali dinamiche i giovani di oggi che, come confermano i dati esposti in questa ricerca, si sentono sempre più soli, fragili e vulnerabili?

Oggi si pensa spesso che demandare ai content creator il compito di parlare ai giovani, anche dei temi più delicati, possa essere la risposta. Non credo spetti a noi, perché non siamo degli esperti: ci poniamo delle domande, esprimiamo dei pareri, approfondiamo degli argomenti, ma le nostre conoscenze fanno leva su un principio di responsabilità individuale e non tutti sono sufficientemente preparati per farlo o prestano cura ai contenuti che diffondono. Noi possiamo amplificare un messaggio, ma non sostituirci a chi dovrebbe garantire per esso.

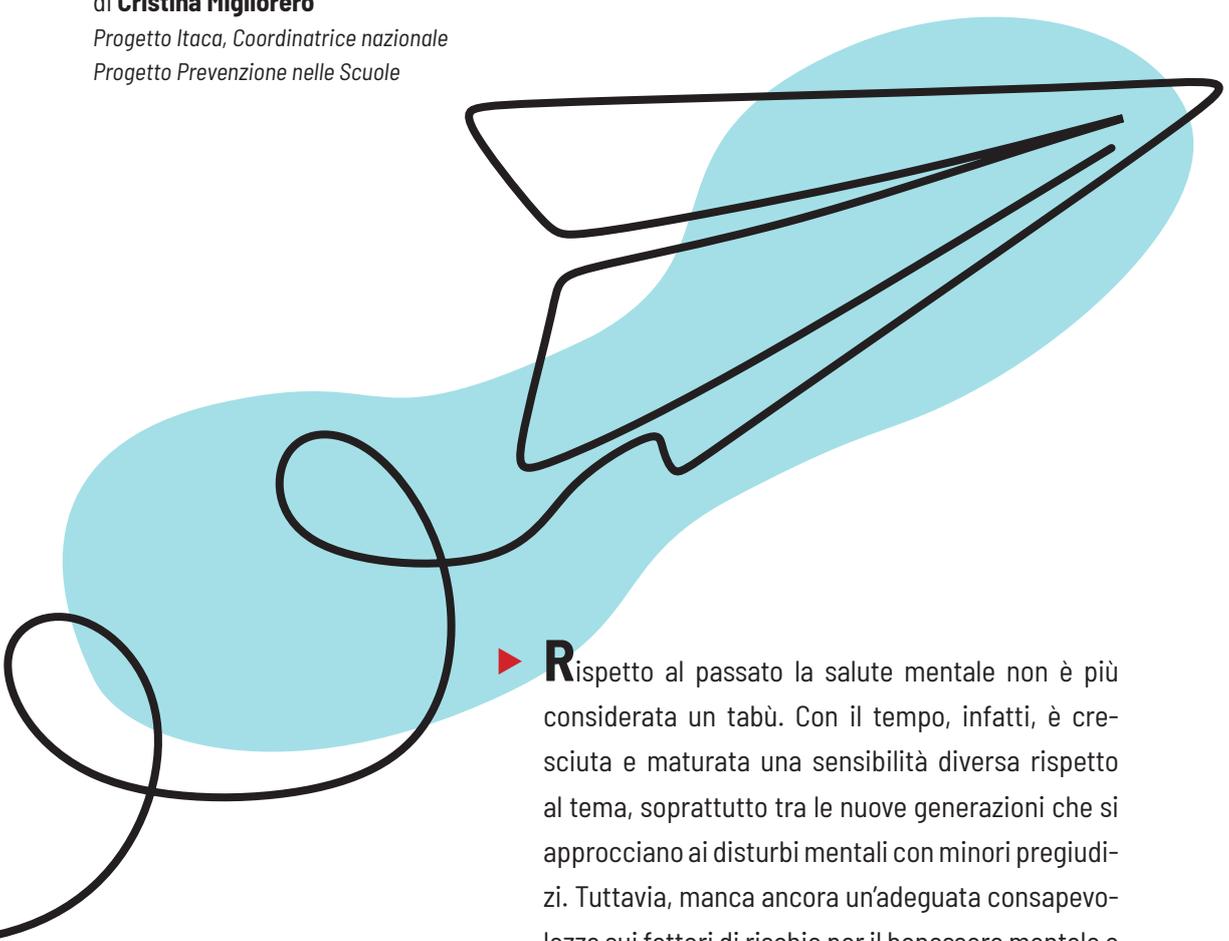
Penso che in un'ottica di prevenzione al disagio psicologico giovanile il ruolo cruciale debba essere svolto dalla scuola, luogo privilegiato per educare e accompagnare i giovani a prendersi più cura di sé stessi e degli altri, affidandosi a figure competenti. La scuola dovrebbe insegnar loro a chiedere aiuto, dovrebbe educarli alle emozioni e ad essere consapevoli dei rischi che si corrono sul web, fornendo gli strumenti necessari per selezionare e maneggiare con cura, appunto, tutte le informazioni con cui vengono bombardati. Perché, di fatto, rappresentiamo la prima generazione a vivere in più livelli di realtà: ci hanno insegnato tutto rispetto a come si vive nella realtà fisica, ma siamo autodidatti per quanto riguarda il mondo virtuale. Quindi credo sia necessario ripartire dalla cura, di noi stessi e delle informazioni che riceviamo dal mondo che ci circonda. ■

# LA PREVENZIONE COMINCIA TRA I BANCHI DI SCUOLA

di **Cristina Migliorero**

*Progetto Itaca, Coordinatrice nazionale*

*Progetto Prevenzione nelle Scuole*



► **R**ispetto al passato la salute mentale non è più considerata un tabù. Con il tempo, infatti, è cresciuta e maturata una sensibilità diversa rispetto al tema, soprattutto tra le nuove generazioni che si avvicinano ai disturbi mentali con minori pregiudizi. Tuttavia, manca ancora un'adeguata consapevolezza sui fattori di rischio per il benessere mentale e sull'importanza di uno stile di vita sano che lo tuteli. Proprio su questo lavora nelle scuole la nostra Fondazione, che promuove programmi di informazione, prevenzione, supporto e riabilitazione rivolti a persone affette da disturbi della salute mentale e alle loro famiglie. Da una parte, forniamo a genitori e docenti gli strumenti per cogliere i segnali di malessere degli adolescenti e chiedere aiuto. Dall'altra, attraverso il progetto Prevenzione nelle Scuole, rivolto ai giovani e realizzato in collaborazione con professionisti della salute mentale, spieghiamo quali sono i principali

■

disturbi mentali e quali fattori possono influenzare il benessere psicologico. I giovani di oggi sono propensi ad aiutare l'altro, ma hanno ancora paura a manifestare il proprio disagio e chiedere aiuto, soprattutto per timore del giudizio altrui, in particolare dei genitori. Ci impegniamo quindi affinché diventi pensiero comune che la richiesta di aiuto non è una debolezza, ma è anzi fondamentale per affrontare la malattia e superarla.

Rispetto al 2001, anno di avvio del Progetto Prevenzione nelle Scuole, abbiamo notato come sia progressivamente aumentata la consapevolezza del problema e la volontà di conoscerlo e affrontarlo nel miglior modo possibile. Prima insegnanti e dirigenti scolastici erano più reticenti a organizzare incontri sul tema della salute mentale, oggi la situazione è molto cambiata e tra le scuole si è venuto a creare una sorta di passaparola che ci permette ogni anno di raggiungere un numero sempre maggiore di studenti. Così, nell'anno scolastico 2022-'23 sono state coinvolte 473 classi in 90 scuole superiori di 16 città italiane per un totale di oltre 9 mila studenti di 16 e 17 anni. 183 gli incontri organizzati con la partecipazione di 88 volontari, 64 psichiatri e 6 psicologi.

Negli ultimi anni, e in particolare in seguito alla pandemia, anche i social network hanno assunto un ruolo importante nel ridurre lo stigma sui disturbi mentali. Sempre più influencer, creator e personaggi dello spettacolo e dello sport usano i propri canali social per parlare di disturbi legati alla sfera psicologica. Abbiamo perciò ritenuto importante creare un punto d'incontro con giovani comunicatori per fornire loro gli strumenti necessari ad affrontare meglio il tema della salute mentale e sensibilizzare la propria community su questo. È nato così Itaca Lab, un percorso di formazione per content creator che prevede incontri con psichiatri, psicologi e volontari per promuovere una maggiore e più consapevole conoscenza della salute mentale e dei fattori che possono influenzarla, con particolare attenzione alle informazioni veicolate attraverso i canali digitali. L'obiettivo principale è dare voce a rappresentanti della GenZ e Millennials che possano portare la propria esperienza come tema di crescita e di divulgazione, oltre che valorizzare le community delle influencer coinvolte per sensibilizzarle e contrastare gli stereotipi legati alla salute mentale.

Se questa è la nostra testimonianza, esemplificativa del forte impegno che il Terzo Settore nel suo complesso dedica all'aiuto di chi soffre di disturbi psicologici e mentali, siamo però convinti che per affrontare con efficacia un problema sempre più diffuso sia indispensabile il forte impegno delle istituzioni.

A queste chiediamo maggiore attenzione alla salute mentale, in particolare dei giovani, con la creazione di centri del servizio sanitario pubblico dedicati, dove insieme alle famiglie i ragazzi possano sentirsi accolti e si giunga a definire il loro quadro clinico insieme a una risposta adeguata e tempestiva.

Infine, sarebbe importante lavorare con gli insegnanti, in quanto soggetti privilegiati, a costante contatto con i ragazzi, inserendo l'obbligatorietà di partecipazione a corsi di formazione riconosciuti, affinché i docenti acquisiscano gli strumenti per cogliere i primi segnali di sofferenza e di disagio tra i giovani. ■

# SERVONO RISORSE PER ALIMENTARE IL DESIDERIO

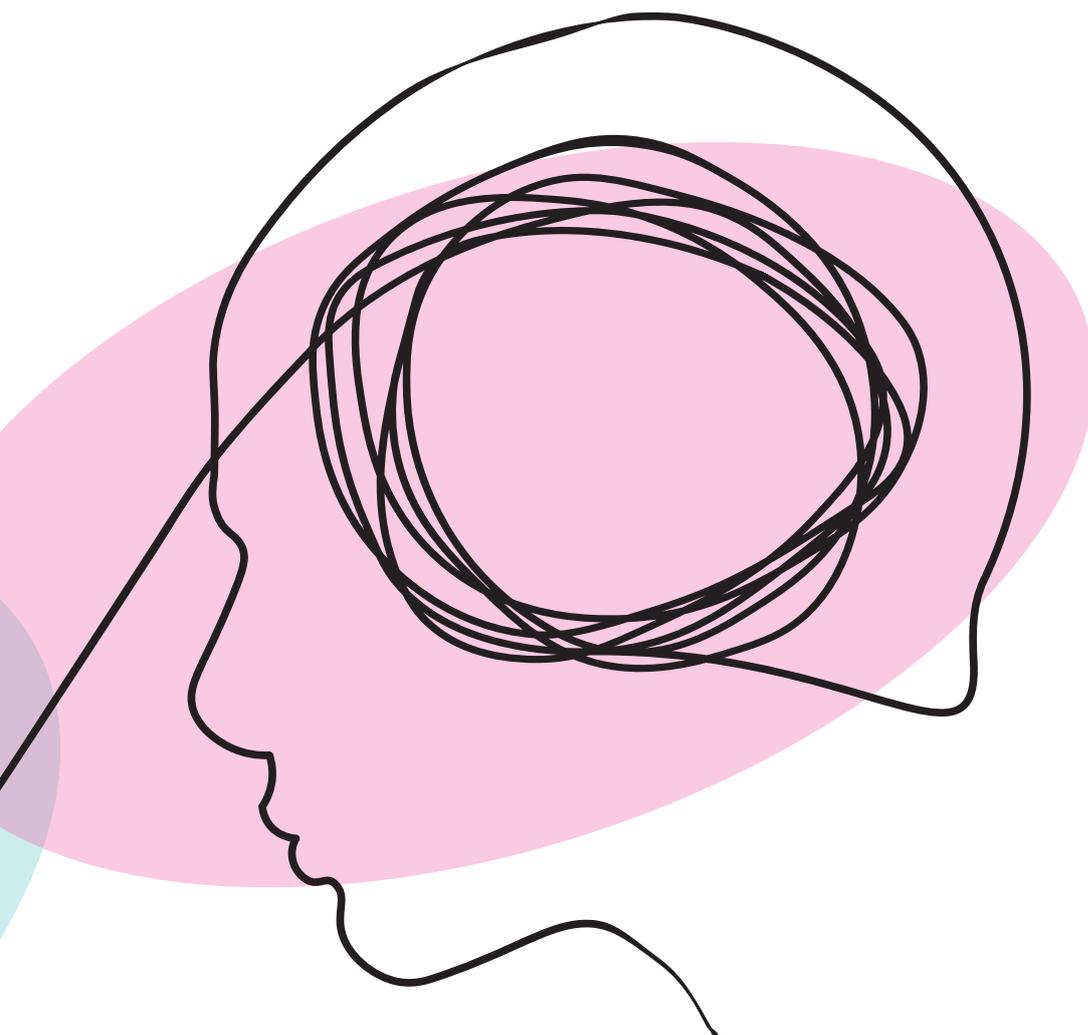
SOLO COSÌ SI ARGINA IL DISAGIO

di **Stefano Gheno**

*Psicologo, presidente di Cdo Opere Sociali, membro effettivo del Consiglio Nazionale del Terzo Settore*



- ▶ **I** dati che emergono dalla ricerca confermano quanto ci aspettavamo. Sono dati preoccupanti per la ricaduta sulla vita di ciascuno e sull'integrità del nostro tessuto sociale, ma sono anche liberanti: si coglie una nuova consapevolezza circa il peso della dimensione psicologica nel benessere delle persone. Si può finalmente parlare, anche nel nostro Paese, del disagio psicologico, per troppo tempo tenuto nascosto perché inguardabile e socialmente inaccettabile.

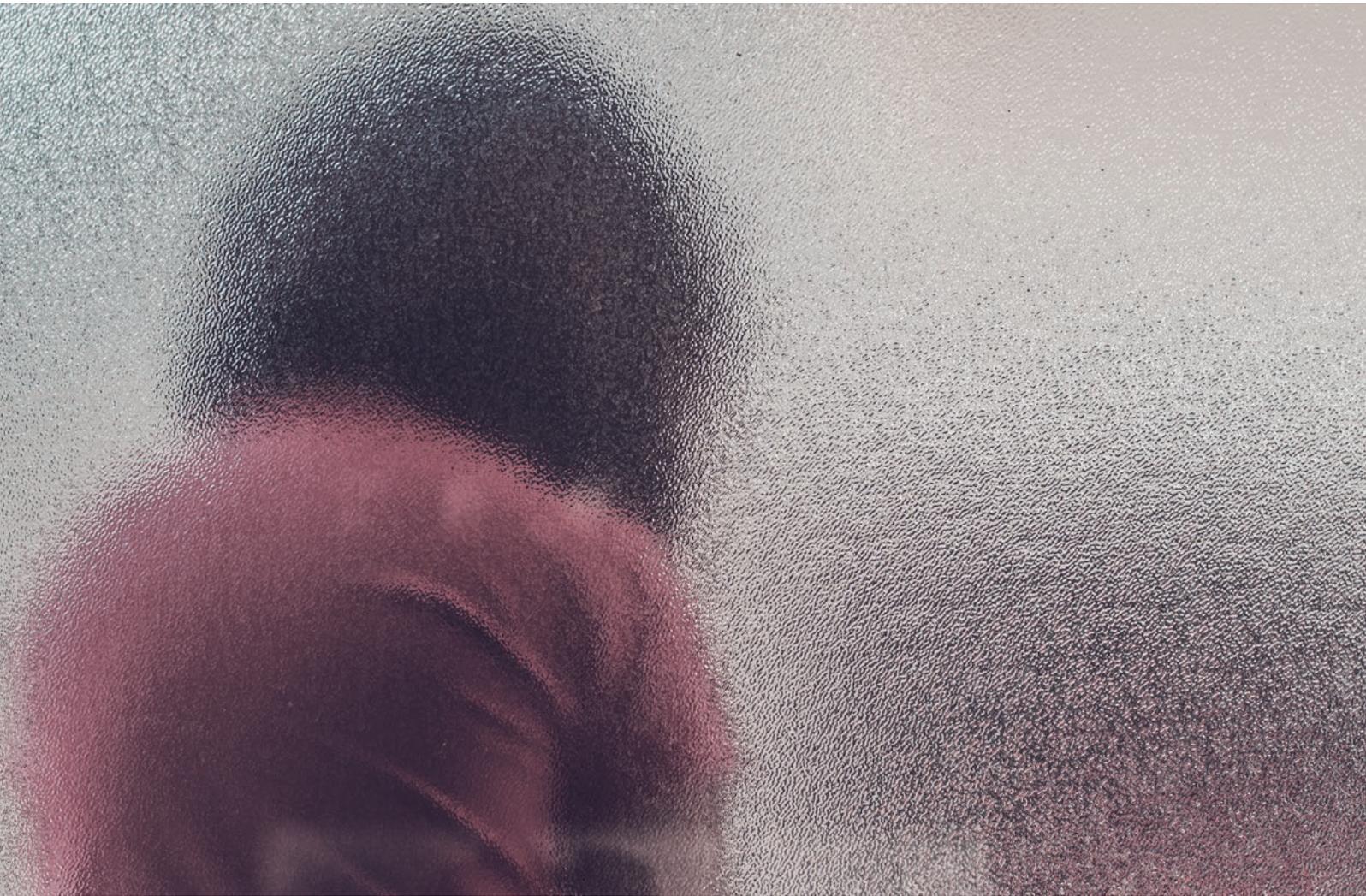


Parliamone dunque. Innanzitutto, il disagio non è sinonimo di malattia mentale. Per certi versi provare disagio è segno di salute mentale: sarebbe strano il non provare disagio a fronte delle condizioni in cui siamo immersi. Sempre che il disagio non diventi patogenico. Per questo dobbiamo farcene carico:

- a livello personale sviluppando coscienza del rischio che comporta e del poter chiedere aiuto per fronteggiarlo;
- a livello comunitario, perché la comunità è, meglio, dovrebbe essere, il primo luogo di presa in carico di quanti faticano in modo eccessivo nel vivere.

Una maggiore attenzione va rivolta alla fragilità che le giovani generazioni - e in esse le donne - mostrano rispetto alla capacità di fronteggiare efficacemente il proprio disagio e di attuare processi di autocura. L'utilizzo sempre maggiore di sostanze psicoattive nelle popolazioni più giovani dice di questa ridotta capacità, che non ci può vedere indifferenti. Ci deve essere una risposta che non può essere solo sanitaria, ma soprattutto sociale ed educativa. Due direttrici di questa risposta:

- l'accoglienza di chi soffre, vs lo stigma verso chi si mostra incapace di competere sul terreno sempre più pervasivo della prestazione;
- la fiducia verso le potenzialità delle giovani generazioni, vs la tentazione di giudicare e di sostituirsi nella loro responsabilità.



Da dove nasce questa fragilità? È anche la reazione a un tempo d'incertezza strutturale, che produce deficit di speranza, verso di sé e verso un cambiamento positivo possibile, e di desiderio, che rappresenta il carburante indispensabile ad alimentare una possibilità di cambiamento vissuta non come una sciagura, ma come una opportunità.

Senza desiderio non c'è energia e le inevitabili resistenze al cambiamento, che sempre persone e collettività agiscono per difendersi, prevalgono rispetto ad un aumento delle possibilità. Non possiamo proporre vecchie soluzioni a nuovi problemi, quindi come trovare soluzioni nuove? Dobbiamo assumere un nuovo punto di vista, fondato sul guardare e ascoltare la realtà di oggi, ponendoci di fronte ad essa in un atteggiamento di domanda, rischiando delle ipotesi di lavoro da verificare in modo sperimentale e trattenendoci dall'ignavia che viene dalla paura di sbagliare.

### **Occorre curare chi cura**

Il centro di questa ipotesi di lavoro non può che essere la necessità di curare chi cura. Le persone che lavorano nell'ambito sociale ed educativo non sono dei supereroi privi di fragilità. Paradossalmente è più facile che i nostri mondi siano popolati di persone ferite, che

■

proprio in virtù della propria ferita curano le ferite altrui. Non possiamo lasciarle sole. C'è bisogno di un'attenzione di tutti verso chi si dà, che si dimostri in un rinnovato patto tra cittadinanza, società civile, corpi intermedi, amministrazione pubblica. Tre punti di attenzione:

- non possiamo più permettere che chi si occupa degli altri sia costretto a una vita di stenti e di diseguaglianza;
- non possiamo impedirci di curare i nostri operatori perché non abbiamo le risorse economiche per farlo;
- non possiamo accettare di offrire servizi pubblici senza un'adeguata copertura che riguardi non solo la nostra utenza, peraltro sempre più difficile, ma anche i nostri colleghi che questa utenza la sostengono, rappresentando così la prima linea di resistenza verso questa epidemia di fatica psicologica ed esistenziale.

### **Le Istituzioni abbiano fiducia in noi**

L'ultima questione che vorrei porre riguarda le risorse che possono permettere al Terzo Settore di essere ancora più efficace nell'affrontare il disagio mentale nella contemporaneità. Dico ancora di più perché già oggi sono moltissime le realtà che incontrano, accolgono, sostengono, curano, includono le persone sofferenti e le loro famiglie.

È dovere dello Stato e delle sue emanazioni permettere che il dettato costituzionale circa la tutela della salute (Art. 32) non rimanga lettera morta e per fare questo - in un paese ricco di solidarietà come il nostro - la via migliore non può essere che quella sussidiaria, si favorisca dunque "l'autonoma iniziativa dei cittadini, singoli e associati, per lo svolgimento di attività di interesse generale, sulla base del principio di sussidiarietà" (Art. 118 della Costituzione).

Ancora troppo spesso il Terzo Settore viene trattato come un appaltatore di servizi che sono davvero pubblici solo se statali, regionali, provinciali, comunali, ecc. La verità è che la società civile è capace di organizzarsi per rispondere ai bisogni presenti, spesso contro mille ostacoli che non coincidono solo con la ferita che si prova a curare, ma con sovrastrutture che invece di facilitare ostacolano. Al punto che risulta miracoloso che quel desiderio di bene, di costruzione, di generazione di una vita buona non vada a dissolversi.

Cosa serve quindi? Innanzitutto, fiducia delle Istituzioni verso i cittadini liberamente organizzati, quindi che questa fiducia porti ad usare gli strumenti che pure esistono - si pensi alla co-progettazione e alla co-programmazione - non per esercitare un potere ma per liberare energie creative, infine una migliore allocazione di risorse. Sapendo che il bisogno è infinito e le risorse, per definizione, limitate e per lo più scarse, ma sapendo anche che c'è una responsabilità politica e amministrativa nel decidere dove metterle e, soprattutto, nel come gestirle: pensiamo alla questione dei pagamenti incerti, al peso insostenibile degli adempimenti, alle modalità rendicontative figlie di una logica indifferente al merito ma molto attenta alla forma, all'attuale assenza di una reale valutazione d'impatto che guidi le decisioni politiche. ■



Alla survey sono stati invitati professionisti della Comunicazione  
e del Fundraising che operano presso:

ACTION AID  
ADA NAZIONALE  
AIL  
AIRC  
AISM  
AMNESTY INTERNATIONAL  
AMREF  
ANFFAS  
ANTONIANO  
ARCI RAGAZZI  
AZIONE CONTRO LA FAME  
CARITAS  
CISOM  
COSPE  
DOKITA  
FIAGOP  
FONDAZIONE ANT ITALIA ONLUS  
FONDAZIONE LEGA DEL FILO D'ORO  
FONDAZIONE MISSION BAMBINI  
FONDAZIONE OPERATION SMILE ITALIA ETS  
FONDAZIONE SOLETERRE  
FONDAZIONE UMBERTO VERONESI  
GREENPEACE  
HELPCODE  
INTERSOS  
ISTITUTO PASTEUR ITALIA  
ISTITUTO SERAFICO DI ASSISI  
LEGAMBIENTE  
MEDICI SENZA FRONTIERE  
OIM  
OXFAM  
SAVE THE CHILDREN  
STILL I RISE  
TELEFONO ROSA  
TERRA ONLUS  
TERRE DES HOMMES  
UNHCR  
UNICEF  
VIDAS  
WWF

INC ringrazia sentitamente tutti coloro che hanno partecipato e contribuito.



**INC** | **PR AGENCY**  
**CONTENT FIRST**



[INC-COMUNICAZIONE.IT](http://INC-COMUNICAZIONE.IT)