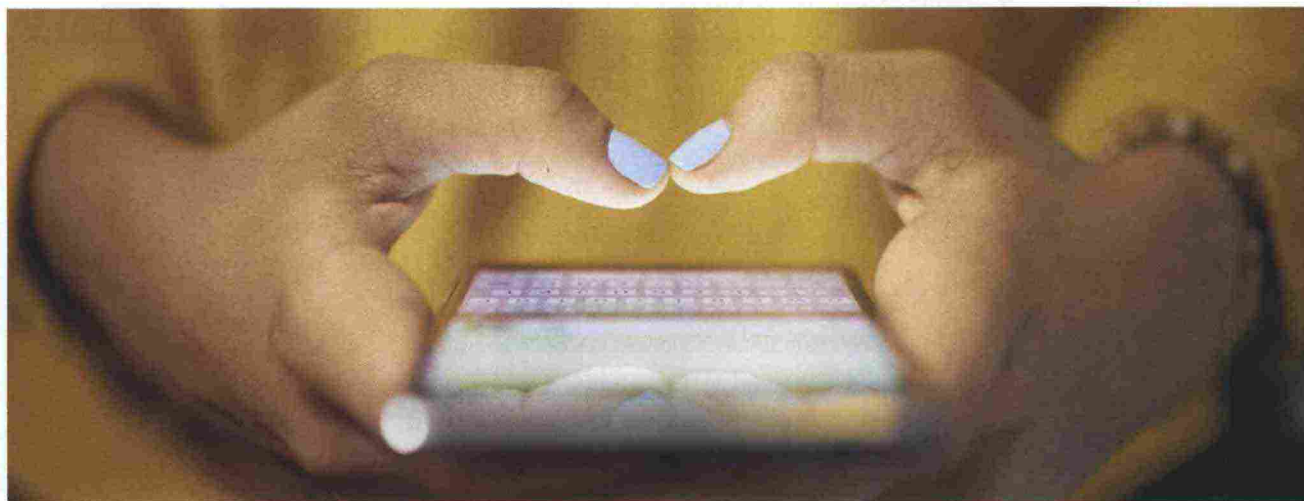


adolescenti

I CYBER TEENAGER SONO SOTTO STRESS

Tutta colpa degli smartphone?



servizio di Francesca Solari, con la consulenza del professor Claudio Mencacci, direttore del dipartimento di Neuroscienze e salute mentale dell'ASST FBF-Sacco di Milano, e del dottor Gianni Migliarese, medico psichiatra presso l'A.O. Fatebenefratelli di Milano

Tarda sera: nell'appartamento le luci stanno per spegnersi e la famiglia è pronta a godersi il riposo dopo un'intensa giornata di studio e di lavoro. Solo nella stanza del figlio adolescente l'abat-jour è ancora accesa e il ragazzo chatta su Whatsapp con i compagni di classe alternando la conversazione a rapide occhiate a Facebook, Instagram e Youtube. Questa scena vi sembra familiare? Non c'è da stupirsi: dati alla mano, l'avvento delle nuove tecnologie ha un enorme impatto sulle vite dei teenager e sta dando vita a trasforma-

L'avvento delle nuove tecnologie ha importanti ripercussioni sullo sviluppo psicologico e neurobiologico dei giovani. Che cosa succede e come possiamo indirizzarli a un uso corretto di computer, tablet e altri device? La parola all'esperto

zioni che, ancora, non sono del tutto valutabili. La questione appare ancor più delicata se si considera che, negli anni dell'adolescenza, il cervello va incontro a precisi e importanti cambiamenti; gli stessi che ritroviamo al centro del libro *Quando tutto cambia. La salute psichica in adolescenza* (Pacini editore), scritto da Claudio Mencacci, direttore del dipartimento di Neuroscienze e salute mentale dell'ASST FBF-Sacco di Milano e

Gianni Migliarese, medico psichiatra nell'azienda ospedaliera Fatebenefratelli di Milano.

IDENTIKIT DEI NATIVI DIGITALI

Il periodo adolescenziale non può essere valutato solo come uno spazio di transizione psicologica.

► Nella fascia di età che si protrae dai 13 ai 25 anni circa, il cervello si modella e assume la struttura adulta, permettendo a ogni individuo di

CONSIGLIO AI GENITORI: PROIBIZIONI E MINACCE SONO INUTILI

La presenza della tecnologia nelle nostre vite è un dato di fatto e non è necessariamente negativa. Ecco, invece, come è possibile stare vicini ai ragazzi.

► Non abbassate la guardia

Vietato cedere al pensiero del "tanto sono grandi": i ragazzi vanno osservati e seguiti in adolescenza più che mai,

incoraggiando al contempo anche la loro autonomia.

► Non piegate mai i figli ai vostri bisogni

I ragazzi vanno educati sin da bambini a uno stile di vita sano e a un corretto equilibrio dei ritmi sonno-veglia. Abitarli a stare alzati sino a tardi sin da bambini, magari perché

abbiamo deciso di andare con amici al ristorante, è sbagliato.

► Si allo sport

Non solo da bambini, ma anche quando sono più grandicelli i ragazzi vanno spronati a praticare una regolare attività fisica, che giova al loro benessere generale e li tiene lontani dalla dipendenza.

► Tenersi aggiornati

Molti genitori si concentrano solo su alcuni dei possibili pericoli in cui i loro ragazzi possono incappare. Lo sguardo deve essere più ampio ed è di rigore prestare attenzione anche ad atteggiamenti che sembrano più innocui: come la dipendenza dalle nuove tecnologie.

acquisire competenze cognitive, relazionali e affettive, che rimarranno sostanzialmente stabili nel resto della vita. «Le aree più coinvolte in questa trasformazione sono l'amigdala, che presiede la gestione della paura e dunque gli stati di allerta, e il cingolo anteriore, che si lega alle capacità di relazione», spiega il professor Mencacci, direttore del dipartimento di Neuroscienze a Milano.

► L'adolescenza e le trasformazioni cerebrali che la caratterizzano possono essere considerate come un dato invariante della specie umana, mentre gli stimoli ambientali a cui il cervello dell'adolescente è sottoposto cambiano a seconda delle epoche storiche e delle culture. Sicuramente quelli che ricevono gli adolescenti di oggi, i cosiddetti nativi digitali, sono differenti anche solo rispetto a quelli degli adolescenti di pochi anni fa.

► «Come tutti i fenomeni caratterizzati da profondi cambiamenti, anche la maturazione cerebrale dell'adolescenza è straordinariamente sensibile agli stimoli dell'ambiente, sia che questi si caratterizzino per una loro potenzialità in senso evolutivo, sia che si tratti di sollecitazioni che possono influenzare negativamente lo sviluppo», afferma Gianni Migliarese, medico psichiatra.

EMOZIONI AL QUADRATO

Il periodo dell'adolescenza può essere immaginato come una lente d'ingrandimento: ogni stato d'animo ten-

de a essere amplificato. Non di rado ragazzi e genitori devono confrontarsi con queste situazioni.

✓ Episodi depressivi e ansiosi.

Crisi di pianto apparentemente immotivato, fasi di distacco da amici o parenti, apatia e difficoltà di concentrazione; oppure momenti di panico, più o meno giustificato... quando un ragazzo o una ragazza manifestano simili atteggiamenti i genitori (e le persone vicine) devono assolutamente capire se sono episodici o se lo stato d'animo si protrae nel tempo; e, soprattutto, se tendono a investire ogni ambito della sua vita.

✓ **Umore altalenante.** La riorganizzazione delle funzioni cerebrali che avviene in questo periodo si traduce anche in cambiamenti repentini dello stato emotivo.

✓ **Comportamenti impulsivi.** Il periodo dell'adolescenza è caratterizzato da una iperattività del sistema limbico, ossia della parte già di per sé più attiva del cervello, che regola impulsi ed emotività; a essa, però, non si accompagna un sufficiente sviluppo dell'area frontale, nella quale risiede invece la capacità di controllo. Questo spiega il perché l'adolescenza sia, molto spesso, caratterizzata da una spiccata emotività e da comportamenti impulsivi.

Tutte queste condizioni, se non riconosciute per tempo e non gestite con interventi specifici, possono comportare conseguenze importanti e influire sul benessere dell'età adulta. ■

GLI IMPATTI SULLA LORO QUOTIDIANITÀ

Quali ripercussioni può avere l'abuso di smartphone, tablet e PC per gli adolescenti?

• Alterazione del ritmo sonno - veglia

Studi dimostrano la correlazione tra disturbi del sonno e utilizzo di smartphone e Social Network, soprattutto se usati la sera.

• Aggressività

L'aggressività è una delle conseguenze dell'abuso di videogame, che ha effetti sullo sviluppo di specifiche aree cerebrali.

• Dipendenze

Uno tra i fattori di maggior impatto sullo sviluppo cerebrale dell'adolescente è l'esposizione a sostanze nocive quali alcool, cannabis, eccetera. Le molecole psicotrope impattano in modo significativo sulla maturazione cerebrale dell'adolescente, con modalità e gravità che ovviamente differiscono profondamente da sostanza a sostanza e da modalità di assunzione.

• Stress emotivo

Non solo il cyberbullismo, ma anche le modalità di relazione, dirette e tendenti a escludere gli adulti, impattano sulla sfera emozionale dei ragazzi.

• Ansia e depressione

In Italia abbiamo oggi circa 8 milioni e 200mila giovani tra i 12 e i 25 anni. Di questi circa il 10 per cento (dati ISTAT) si dichiarano globalmente insoddisfatti della loro vita, delle loro relazioni amicali, familiari e della loro salute. È a questi giovani che bisogna prestare attenzione facilitando il riconoscimento di tutti quei fattori tossici come l'abuso della tecnologia, che possono favorire patologie psichiche.