

## Lo spunto

di **Claudio Mencacci\***GLI ADOLESCENTI  
PRIMI DI (SANA) NOIA

**L**a salute Mentale nel terzo millennio è il tema del prossimo 48° Congresso Nazionale di Psichiatria. Un'occasione per riflettere su come incidono le trasformazioni sociali sulla salute psichica dei «nativi digitali». Lo sviluppo psichico avviene in un rapporto continuo e dialettico con ciò che ci circonda. L'adolescenza (intesa come intervallo di riorganizzazione cerebrale fra i 13 e i 24 anni) è periodo ad alta sensibilità nei confronti degli stimoli esterni e ha un ruolo centrale per determinare il benessere psichico successivo. È in adolescenza che si affinano le modalità di funzionamento cognitivo, affettivo-relazionale, la capacità di tollerare le frustrazioni, di amare e accedere al piacere, di utilizzare le proprie risorse creative e progettuali, tutte competenze indispensabili per costruire una vita adulta soddisfacente. Gli adolescenti di oggi sono sollecitati da una quantità senza precedenti di stimoli e informazioni ad alta frequenza e ubiquitarie. I nativi digitali hanno pochissimi spazi di vuoto e di noia. Il cervello è perennemente stimolato da immagini, informazioni, opportunità e richieste. Ciò comporta vantaggi in termini di apprendimento, ma è necessario proteggere gli spazi di quiete. L'ipertecnologizzazione non ha conseguenze solo sul ritmo sonno-veglia, ha risvolti anche nell'esposizione agli stress emotivi e affettivi. Il cyber-bullismo in questo è paradigmatico, ampliando a dismisura l'impatto di fenomeni che non sono più confinati nello spazio reale della scuola o del cortile, esponendo quindi a stress emotivi estremamente più intensi rispetto a quelli dei ragazzi del passato, con conseguenze sulla slatentizzazione di disturbi depressivi e ansiosi che possono portare a conseguenze anche molto gravi.

Il mondo che cambia è anche il mondo delle nuove sostanze d'abuso, dell'offerta sempre più varia e a basso costo di molecole ad azione psicotropa i cui effetti a lungo termine sono ancora poco noti, ma i dati sono estremamente allarmanti. Dati molto più solidi riconoscono invece gli effetti dell'utilizzo di alcolici e del fumo sul benessere psichico e fisico dei giovani. Di fronte a tutti questi rischi è importante considerare l'adolescenza come un periodo sensibile, da tutelare e proteggere, permettendo che ragazzi che mostrano segnali di sofferenza psichica possano essere aiutati per tempo, con competenza e passione.

\*Past President Soc. It. di Psichiatria  
IP-DSMD FBF-Sacco, Milano

