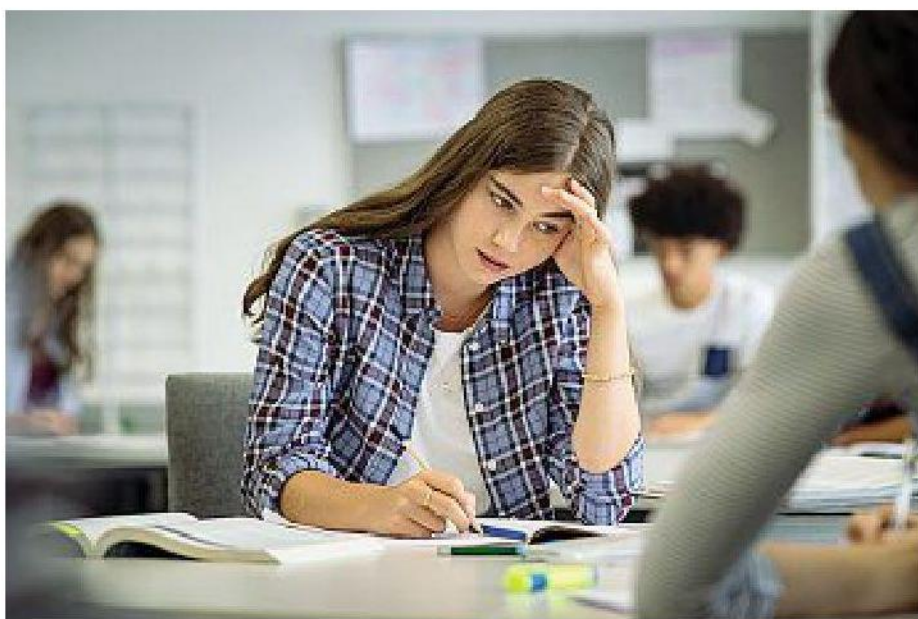


Chiedeteci come stiamo

Ansia e paura di fallire: la salute mentale raccontata dai giovani



Come stanno i giovani? Perché gli adulti hanno difficoltà a capire i loro bisogni? Come aprire un canale di comunicazione e di fiducia? Se ne parla a «Il Tempo della Salute», nella giornata dedicata a Figli&Genitori, con Valentina Di Mattei, professoressa all'Università Vita Salute San Raffaele e presidente dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia, Cristina Migliorero, responsabile nazionale «Prevenzione nelle scuole» di Fondazione Progetto Itaca, Nicola Migone, co-fondatore di Paranoia Festival, e Klaus, musicista e content creator.

Progetto Itaca ha attivato nel 2002 «Prevenzione nelle scuole», un'iniziativa pensata per portare consapevolezza e informazione nelle scuole secondarie di secondo grado e offrire ai ragazzi strumenti utili per pre-

servare il loro benessere psicologico. Nel 2024-25 il progetto ha coinvolto 15 mila studenti di 135 scuole in tutta Italia, con il supporto di 110 volontari di Itaca e 114 professionisti nel campo della salute mentale. Gli obiettivi: fornire strumenti per riconoscere i segnali di un disturbo e distinguerli dai fisiologici «alti e bassi» legati all'adolescenza; informare in maniera scientifica sui principali disturbi mentali e i fattori che influenzano il nostro benessere; sottolineare l'importanza di chiedere aiuto e ricevere un supporto tempestivo; fornire suggerimenti su cosa fare e a chi rivolgersi in caso di difficoltà; combattere lo stigma e i timori legati ai disturbi mentali.

L'incremento del disagio tra le generazioni più giovani emerge chiaramente da recenti

dati Istat ed è dovuto, tra l'altro, all'impatto dell'isolamento sociale, alla riduzione del confronto diretto con i propri coetanei e all'incremento dell'attività online. I primi sintomi di un disturbo della salute mentale si manifestano spesso in età adolescenziale, ma sono sottovalutati e raramente riconosciuti in tempo.

I giovani chiedono di avere spazi di confronto e ascolto, senza il peso dei giudizi. Anche per questo è nato Paranoia Festival, piattaforma culturale inaugurata a Milano nel 2023 per «spostare il baricentro del discorso sulla salute mentale dalla patologia alla possibilità».

Domenica 9



ore 16

Lo spiega il Manifesto del Festival: «Chiedeteci come stiamo: confusi, disorientati, affacciati da pochi anni su un pianeta in fiamme e con una data di scadenza, già all'angolo, già inquinati, già vittime e prede, chiamati a mostrarci felici e vincenti, schiacciati tra ruoli che non ci corrispondono, gabbie per le nostre identità mutanti».

Nel corso dell'incontro si parla anche di iniziative istituzionali volte a sostenere la salute mentale dei giovani, come lo psicologo a scuola e la proposta di legge «Diritto a stare bene», il cui scopo chiedere «un servizio pubblico e gratuito per prevenire il disagio dove inizia e curarlo».

Laura Cuppini

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Valentina Di Mattei



Cristina Migliorero



Klaus



Nicola Migone