



OGGI

Data: 25.02.2021 Pag.: 90,91
Size: 925 cm2 AVE: € 92500.00
Tiratura: 421233
Diffusione: 283951
Lettori: 1800000

Lo stress non è un gioco da ragazzi

Aiutate i vostri figli a vincere i disagi da Covid

FONDAMENTALE AGIRE PRIMA CHE LE DIFFICOLTÀ DIVENTINO PATOLOGICHE. **ROMPENDO LA ROUTINE CON ATTIVITÀ DIVERSE: MUSICA, PASSEGGIATE INSIEME, UN CANE DA ACCUDIRE**

di Valeria Palumbo

Rompere la routine. Allenare e allenarsi alla "resilienza". Proporre attività diverse dal solito per sviluppare la flessibilità del cervello. Così si possono aiutare gli adolescenti a combattere lo stress accumulato in questi mesi, come spiega Marco Riva, ordinario di farmacologia alla Statale di Milano e specializzato in neurofarmacologia. Riva, che allo stress e al disagio ha dedicato molti degli incontri organizzati per la Società italiana di farmacologia, è convinto che la prima mossa sia proprio cercare di individuare i segni della difficoltà. «Per quanto si conoscano bene i propri figli», chiarisce, «non sempre si riesce a intuire per tempo che qualcosa in loro non va. Invece è necessario intervenire prima che l'accumulo di stress assuma aspetti patologici».



L'ESPERTO
Marco Riva,
professore
ordinario
di farmacologia
all'Università
Statale di Milano
e specializzato in
neurofarmacologia.

ziale, in classe, forse è il caso di aiutarli. Certo, il problema è che, in tutti questi mesi, il disagio accumulato coinvolge l'intera famiglia. «La pandemia ha provocato un boom delle patologie psichiche e psichiatriche i cui effetti, quasi di sicuro, non si sono ancora visti del tutto», sottolinea Riva. «**L'obiettivo, però, è intervenire prima che il disagio si trasformi in depressione, prima che diventi malattia**».

Essere stati capaci di individuarlo per tempo, osservando, appunto, un cambiamento nei comportamenti, è solo il primo passo. «**È difficile imporre qualcosa agli adolescenti: ascoltano poco per definizione**. E la convivenza forzata di quest'anno ha peggiorato le cose, anche perché gli stessi adulti si sono trovati a mostrare le loro fragilità e insicurezze», aggiunge Riva.

NO ALL'ISOLAMENTO

Bisogna, dunque, rompere l'isolamento: per quanto sempre connessi in rete, i ragazzi hanno ridotto le interazioni reali che sono il miglior allenamento per un cervello in crescita. Hanno dovuto abbandonare non soltanto gli incontri con gli amici, ma lo sport, le lezioni di musica, di danza, di sci o i viaggi. «Bisogna

allora inventare qualcosa che rompa la routine che si è creata: perché è la flessibilità mentale che costruisce la cosiddetta resilienza, ovvero la capacità di reagire positivamente alle difficoltà». Occorre, in sintesi, **smantellare in loro la sensazione che hanno buttato via un anno, se non due, di vita**.

«A tutti, non soltanto ai più giovani, fa bene leggere, abbandonando per

ASCOLTATELI

Dunque, il primo consiglio è: mettetevi, più di prima, in ascolto. I ragazzi sono diventati più irascibili? Al contrario, vi appaiono più spenti? Si sono chiusi in sé stessi? Mangiano troppo o troppo poco? Dormono come ghiri o viceversa non spengono mai la luce? Se questi atteggiamenti si prolungano, anche dopo il rientro, per quanto par-



Storie di adolescenti dalla serie Skam Italia

Ritaglio Stampa ad uso esclusivo del destinatario. Non riproducibile

Data: 25.02.2021 Pag.: 90,91
 Size: 925 cm2 AVE: € 92500.00
 Tiratura: 421233
 Diffusione: 283951
 Lettori: 1800000



Cuffie nelle orecchie, insieme ma soli

MINISERIE DI CULTO
 Due scene da *We are who we are*, miniserie Hbo di Luca Guadagnino (scritta con Paolo Giordano, Sean Conway e Francesca Manieri) ambientata nella base militare americana di Chioggia: in 8 episodi, indaga l'amicizia, gli amori e il mistero dell'adolescenza.

un po' i social, fare esercizio fisico e anche meditazione. Il prima possibile e nei modi consentiti bisogna che i ragazzi tornino a suonare insieme, se già lo facevano, o inizino a farlo; che riprendano a fare sport; che frequentino tutti i luoghi, compresi i musei, dove le interrelazioni umane sono reali.
 In ogni caso, **bisogna spingerli a uscire**: molti si sono chiusi in casa ben al di là delle imposizioni anti-Covid. «Uscire fa bene a tutti: a chi segue le lezioni da remoto come pure a chi lavora da casa. Bisogna staccare e fare cose che normalmente non si farebbero.

Per esempio, **lunghe camminate, che in genere non rientrano nelle attività degli adolescenti**». L'obiettivo è liberare la mente dalle costrizioni che, in questi mesi, ci hanno assediato: «Bisogna rompere il ritmo, trovare nuovi stimoli».

REINVENTATE IL FUTURO
 «Vorrei ricordare», chiarisce Riva, «che, se queste difficoltà sono state di tutti, ognuno reagisce a modo suo: l'attenzione va ai più vulnerabili. Il problema è che **la loro fragilità può essere nascosta: possono apparire "normali" e poi esplodere all'improvviso**. Così com'è

difficile comprendere il confine tra un disagio gestibile e uno patologico. Soprattutto in un periodo in cui tutti gli equilibri sono stati modificati. Ma tocca a noi adulti comprendere quanto le cose siano cambiate. Questa situazione non è paragonabile neanche alla guerra, che, nonostante tutto, stimolò nei giovani una maggiore reattività. Dobbiamo porci nuovi obiettivi temporali: reinventare un futuro». Questo vuol dire anche spostare il centro fuori da sé: occuparsi di altro e altri, in modo positivo. **Anche adottare un animale, affidato davvero alle loro cure**, può aiutare.

Ritaglio Stampa ad uso esclusivo del destinatario. Non riproducibile