

# Stress e depressione gli effetti del lockdown su genitori e ragazzi

I dati raccolti dalla rete degli psicologi presenti nelle scuole  
Tra gli adulti il 16% assume farmaci o alcol, il 17% ha disturbi del sonno

di Erica Manna

All'inizio era paura. Poi rabbia. Adesso, tanta fatica. Dopo quattordici mesi di pandemia e di didattica a distanza a singhiozzo, le conseguenze iniziano a pesare sulla tenuta psicologica delle famiglie: «La metà dei genitori ha visto aumentare sensibilmente lo stress, oltre il 16 per cento assume farmaci o alcol e il 17 per cento presenta disturbi del sonno», sintetizza Mara Donatella Fiaschi, presidente dell'Ordine degli Psicologi della Liguria, con gli ultimi dati di uno studio statunitense alla mano. E la Liguria non si discosta da questo quadro allarmante. Il barometro di questo sentimento di disagio che tocca in egual misura genitori e figli è costituito dalla rete di psicologi che è presente nelle scuole del territorio, con sportelli dedicati (e in aumento): una settantina di professionisti in quasi duecento istituti liguri. Proprio per fornire

***I bambini stanno somatizzando questi mesi: con mal di pancia, mal di testa o dolori articolari***

gli strumenti adeguati a cogliere i campanelli d'allarme che possono trasformare il disagio in disturbi psicologici veri e propri, l'Ordine degli Psicologi della Liguria ha organizzato ieri, in diretta sul canale YouTube *Redazione Ordine Psicologi Liguria*, il confronto "Lo sguardo psicologico sulle famiglie sospese", con gli interventi delle psicologhe e psicoterapeute Luisa Carbone Tirelli e Manuela Bausano, a indagare un periodo dilatato in cui spazi e tempi si fondono. Un evento divulgativo, con l'obiettivo di



«fornire lettura e ascolto a questi fenomeni così diffusi - continua Fiaschi - da tempo chiediamo alle istituzioni di farsi carico di queste ansie diffuse, e chiediamo voucher psicologici per permettere alle persone in difficoltà di accedere a sedute gratuite con professionisti. Un bisogno che, ad oggi, stenta ancora ad essere preso in considerazione. Servono più risorse, e un'attenzione ancora maggiore».

«La situazione pandemica ha creato un forte disagio nei bambini e negli adolescenti, costretti a



▲ **Luisa Carbone Tirelli**  
Psicologa e psicoterapeuta, su  
l'intervento al seminario

periodi lunghissimi di didattica a distanza e di privazione dei contatti sociali - sottolinea la dottoressa Biancamaria Cavallini, consigliera dell'Ordine e curatrice dell'iniziativa - la preoccupazione dei genitori è giustificata e le ricerche ci dicono infatti che, per i più giovani, gli strascichi lasciati dal Coronavirus sono soprattutto di tipo psicologico». Un'indagine della *Fondazione Italia in salute* evidenzia che l'82,2% dei genitori riscontra situazioni psicologiche negative nei figli, valutate come "molto pesanti"

in un caso su quattro. E da uno studio del Policlinico Umberto I di Roma emerge che i bambini stanno somatizzando questi mesi: con mal di pancia, mal di testa o dolori articolari che non se ne vanno. «Mi ha fatto impressione vedere i ragazzi tornare a scuola nelle ultime settimane: erano contenti, ma stremati - ragiona Fiaschi - è la conseguenza di mesi di didattica a distanza, sospensione di attività sportive e ricreative, mancanza di socializzazione. La situazione è di sofferenza: riscontriamo stress e disordini emotivi, nei più piccoli e nei genitori. Un fastidio non collegato solo alla crisi sanitaria, ma al cambiamento di abitudini e di stili di vita dei figli. La Dad, poi, ha generato un carico educativo forte, che ricade soprattutto sulle donne, più esposte a forme depressive ed ansiose. Quanto ai giovani, l'Istituto Piepoli ha rilevato un aumento di sintomi come ansia, disturbi del sonno, scarsa concentrazione e motivazione nello studio. Ecco:

***La Dad ha generato un carico emotivo forte che ricade soprattutto sulle donne***

bisogna prestare più ascolto a questi sintomi, che sono l'anticamera di un disturbo. Favorire un maggiore dialogo tra genitori e figli, tra figli e insegnanti. Noi, come Ordine, abbiamo divulgato numerosi vademecum per spiegare ai bambini cosa è il Covid, per esempio. L'importante è non avere timore di esprimere il malessere. Spesso, infatti, questi sintomi si sviluppano perché non c'è espressione delle emozioni. Da qui, la necessità di sportelli nelle scuole, e nei consultori».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

***I minori***

## Foto in rete e revenge porn cresce l'allarme in Liguria

di Marco Lignana

Quando va nelle scuole, invitato a parlare di fronte ai ragazzi, appena tira fuori la «prova della fotina» intercetta sguardi di complicità fra gli studenti. Luca Villa, presidente del tribunale per i minorenni di Genova, sa che fra gli studenti della Liguria, così come nel resto d'Italia e nel mondo, il revenge porn è «soprattutto un fenomeno sotterraneo. Vediamo ovviamente casi anche qui in tribunale, ma è soltanto la parte emersa di un fenomeno che esce allo scoperto con difficoltà». Dopo l'allarme del procuratore capo Francesco Cozzi sui minori indotti a spedire materiale intimo o addirittura pornografico ad adulti, Villa ricorda le «facce sbiancate» degli alunni mentre legge loro le pene per chi, anche se minorenne, spedisce o condivide materiale intimo di una fidanzata o di una ex: fino a 9 anni.

«Parliamo di "prova della fotina" perché sappiamo bene che all'inizio della relazione il partner può chiedere una foto intima alla fidanzata, appunto come "prova d'amore". Noi cerchiamo sempre di spiegare che può essere l'inizio di un qualcosa di molto più grande. Partendo dal presupposto che

Il lavoro del tribunale dei minorenni nelle scuole per far capire ai ragazzi i pericoli delle immagini intime inviate nel mondo digitale

anche una singola immagine personale può creare danni enormi alla vittima».

Da una parte una giovane può essere inconsapevole delle conseguenze, vive in un mondo digitale del tutto superficialmente e in più si fida della persona con la quale ha deciso di condividere un percorso; dall'altra spesso non c'è la



▲ **Il tribunale dei minori**

reale consapevolezza da parte di chi commette un reato: «Se io rubo in un supermercato ho la percezione di dover superare diverse "barriere". Ci sono le telecamere, c'è la sorveglianza, ci sono i sistemi di antifurto. Qui basta un click, un invio, e il reato è commesso».

La pandemia, con lunghe giornate passate in casa davanti a un

computer, certo non ha aiutato. Ma è impensabile incolpare la tecnologia: «Sono d'accordissimo con quanto ha detto il responsabile di Neuropsichiatria del Gaslini Lino Nobili, non si può pensare di vietare o limitare agli adolescenti, nativi digitali, apparecchi elettronici ed internet. Si tratta di fornire strumenti culturali, di informare,

di essere presenti, di cercare di dare l'esempio a ragazzi che per l'età che hanno vogliono sperimentare e fare esperienze».

I casi di revenge porn arrivati fino al tribunale per i minori di Genova non riguardano soltanto i rapporti di coppia. In un caso, ad esempio, sono stati inquadri in un contesto di bullismo: tre ragazze, tre giovani studentesse di un istituto ligure che hanno diffuso una foto intima di una compagna di scuola. Alla fine le quattro protagoniste di una storia triste e dolorosa si sono incontrate in dibattimento.

Fondamentale, oltre al ruolo dei familiari, quello della scuola: «La situazione classica è quella di una insegnante che capisce come qualcosa non vada dal comportamento dei propri alunni. Ma prima di tutto l'istituzione scolastica deve fornire gli strumenti culturali adeguati. Il bombardamento quotidiano a sfondo sessuale è continuo, le pubblicità spingono molto su questo aspetto. E il "selfie" intimo non è affatto raro nel mondo dello spettacolo e dello show business. Non bisogna stupirsi se poi studenti e studentesse replicano questi modelli nei bagni delle scuole».

© RIPRODUZIONE RISERVATA