



BIBLIOTECA
DIEGO
BUONAIUTO

INFOBIBLIOGRAFIA

SCIENZA, ULTIMA FRONTIERA

2023 • NONA EDIZIONE



venerdì 3 novembre

3

IL BUIO DENTRO



con

Antonella **COSTANTINO**

neuropsichiatra infantile - Policlinico Milano



Buio e luce sono una coppia di opposti che accompagna da sempre l'esistenza dell'umanità e, a ben pensarci, dell'intero universo.

Non stupisce dunque che abbiano riempito l'immaginario collettivo con la loro potenza simbolica e abbiano plasmato la storia culturale umana e anche il linguaggio comune.

Il buio della notte, l'assenza di luce, se anche in alcune tradizioni era visto come il luogo delle rivelazioni e delle guarigioni (bisognava passare una notte nei sotterranei del tempio per ottenerle), certamente è la luce che gode di maggior favore. E così il buio diventa immagine e simbolo di smarrimento, errore, confusione, sofferenza.

Queste sono le cose che sperimenta chi vive una situazione di disagio psichico, di fatica, di fragilità: la propria vita psichica è come immersa nel buio, un tunnel che non mostra alcuna via d'uscita, avvolge e soffoca l'interiorità e la voglia di vivere.

Una situazione che coinvolge anche tanti bambini, ragazzi e giovani, in Italia e nel mondo. Chi presidia i servizi preposti a far fronte a questo tipo di malattia lancia allarmi sempre



più preoccupati. La pandemia e il conseguente lockdown hanno acuito ancor di più il fenomeno, fino a dimensioni che lo caratterizzano come vero e proprio problema sociale. Non si può chiudere gli occhi o pensare che il problema tocchi solo ad alcune e alcuni perché fragili o addirittura incapaci di stare al mondo... Chi rimuove la questione non fa che aggravarla. Dobbiamo, viceversa,

conoscerlo da vicino, cercare di capire più a fondo, interrogare le competenze di chi lo studia e se ne occupa, mettere in atto azioni di cambiamento.

Ecco perché i riflettori e la parola questa sera toccano alla neuropsichiatria dell'età infantile e adolescenziale, una scienza clinica, applicata, rivolta alle difficoltà di soggetti sofferenti.

In questa sofferenza dobbiamo provare a immergerci, anche se non sarà facile...



«Forse - scrivono gli operatori del progetto "Nove 3/4" di Torino - questa è l'epoca di un dolore inconoscibile. È successo qualcosa di cui fatichiamo a renderci conto. C'è uno star male come segno distintivo dell'essere adolescente»

("Animazione sociale" 364, maggio 2023).

BIBLIOTECA CIVICA DI BRUGHERIO



via Italia, 27 • tel. 039.2893.401
biblioteca@comune.brugherio.mb.it
www.comune.brugherio.mb.it
catalogo online: www.biblioclick.it
pagina FB • canale Youtube

Aperta al pubblico:

lunedì	9 - 12.30
martedì	9 - 19
mercoledì	9 - 19
giovedì	14 - 19
venerdì	9 - 19
sabato	9 - 12.30 e 14 - 18



«Sono la più grande di una famiglia numerosa e fin da bambina mi sono occupata dei più piccoli. Durante i miei studi universitari il mio interesse e passione per la mente e per il cervello, unito al fatto che mi viene spontaneo prendermi cura dei bambini, mi ha portato a specializzarmi in Neuropsichiatria Infantile».

Con queste parole la nostra ospite si auto-presenta, sul sito del Policlinico di Milano, dove lavora come direttore dell'area che comprende la *Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza (UONPIA)*, il *Settore di Abilitazione Precoce dei Genitori (SAPRE)* e il *Centro Sovrazonale di Comunicazione Aumentativa (CSCA)*.

Prova poi a spiegare chi è e che cosa fa questo particolare tipo di dottore: *«Si pensa che in Ospedale si curino soltanto gli organi, il corpo, il fisico, ma in realtà ci sono dei medici "speciali", che si prendono cura dei comportamenti, delle relazioni, delle emozioni, delle paure e delle angosce dei bambini e degli adolescenti durante la loro crescita. Ed io faccio parte di questo gruppo speciale che si occupa della mente e del cervello dei bambini e degli adolescenti. Con il mio team accompagno i bambini fin da piccoli a fare i conti con le emozioni che si muovono dentro di loro: le emozioni non le controlli, si muovono come vogliono, però le puoi ascoltare, capire da dove vengono e attraverso questo, imparare a maneggiarle per cambiare i tuoi comportamenti. È importante dare a un bambino un 'kit di strumenti' che lo possa aiutare a riconoscere le emozioni e a vivere meglio la sua vita. Guardare le cose da un altro punto di vista, essere empatici e avere una flessibilità emotiva e cognitiva, è l'inizio per affrontare paure, rabbia e angoscia».*



C'è un'associazione scientifica in Italia che raduna questo tipo di professionisti: è la **SINPIA** (*Società Italiana di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza*), con lo scopo di sviluppare la ricerca e la promuovere l'aggiornamento culturale. Antonella Costantino ne è stata **Presidente** dal 2014 al 2021, e in qualità di Past President fa attualmente parte del Consiglio Direttivo. Grazie a questa esperienza ha ampliato il suo campo di osservazione sulle problematiche che coinvolgono queste fasce di età.





Ha dichiarato così (www.quotidianosanita.it) «La prevalenza raddoppiata dei disturbi neuropsichici è certamente espressione di un trend già presente nei dieci anni precedenti, ma la pandemia ha mostrato come una diminuzione delle attenzioni collettive ai bisogni neuropsichici di bambini e adolescenti possa avere conseguenze drammatiche sulla loro salute mentale e sul loro sviluppo complessivo, in particolare per coloro che già presentavano vulnerabilità. La crescita esponenziale delle richieste a cui stiamo assistendo riguarda tutti i disturbi del neurosviluppo, trasversalmente a tutte le fasce dell'età evolutiva, e non è limitata solo ai disturbi psichiatrici in adolescenza. Va affrontata di conseguenza, con uno sguardo di sistema, ben radicato nelle nuove conoscenze offerte dalle neuroscienze, nella consapevolezza che molto si può e si deve fare per prevenire l'emergere dei disturbi e che per la cura sono necessari modelli clinici e organizzativi in grado di adattarsi rapidamente al cambiamento dei bisogni senza cadere in facili riduzionismi».

Ma le fragilità e i problemi non sono solo quelli a cui più facilmente pensiamo. Ci sono ad esempio molteplici problemi legati ai percorsi di apprendimento. La legge 170 del 2010 ha riconosciuto e formalizzato il problema. Si intitola "Nuove norme in materia di disturbi specifici di apprendimento in ambito scolastico", descrive quattro disturbi: dislessia, disgrafia, disortografia e discalculia, prevedendo una serie di percorsi di riabilitazione efficaci. Cruciale è una diagnosi precoce e precisa, a proposito recentemente la Regione Lombardia ha costituito un nuovo Comitato tecnico regionale, confermando Antonella Costantino nel ruolo di Presidente. La sigla **DSA** è oggi comunemente conosciuta, ma ancora ci sono fraintendimenti sulla natura di questi disturbi, che possono nuocere a efficaci azioni inclusive. «Lo sappiamo da relativamente poco ma è ormai un sapere acquisito e riconosciuto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità - scrivono Antonella Costantino e Giovanni Merlo (direttore Lega per i diritti delle persone con disabilità). Per essere certificati come bambini e persone con un DSA non è sufficiente la segnalazione di un genitore ansioso o di una maestra pigra con la complicità di un neuropsichiatra in cerca di clienti: è necessario affrontare una serie di test, validati scientificamente, che verifichino e attestino l'esistenza del disturbo. È un percorso di crescita che passa dall'accettazione dei propri limiti che è richiesto a questi bambini e a questi ragazzi, così come a tutti gli educatori che li accompagnano nei loro percorsi di crescita. Bambini che spesso interrompevano precocemente gli studi, cui veniva inflitta un supplemento maggiore di fatica e di vera sofferenza perché additati come, appunto, asini e monelli. In un periodo un po' più lontano da noi, molti di questi bambini venivano indirizzati verso le classi speciali e differenziali».

Ma le fragilità e i problemi non sono solo quelli a cui più facilmente pensiamo. Ci sono ad esempio molteplici problemi legati ai percorsi di apprendimento. La legge 170 del 2010 ha riconosciuto e formalizzato il problema. Si intitola "Nuove norme in materia di disturbi specifici di apprendimento in ambito scolastico", descrive quattro disturbi: dislessia, disgrafia, disortografia e discalculia, prevedendo una serie di percorsi di riabilitazione efficaci. Cruciale è una diagnosi precoce e precisa, a proposito recentemente la Regione Lombardia ha costituito un nuovo Comitato tecnico regionale, confermando Antonella Costantino nel ruolo di Presidente. La sigla **DSA** è oggi comunemente conosciuta, ma ancora ci sono fraintendimenti sulla natura di questi disturbi, che possono nuocere a efficaci azioni inclusive. «Lo sappiamo da relativamente poco ma è ormai un sapere acquisito e riconosciuto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità - scrivono Antonella Costantino e Giovanni Merlo (direttore Lega per i diritti delle persone con disabilità). Per essere certificati come bambini e persone con un DSA non è sufficiente la segnalazione di un genitore ansioso o di una maestra pigra con la complicità di un neuropsichiatra in cerca di clienti: è necessario affrontare una serie di test, validati scientificamente, che verifichino e attestino l'esistenza del disturbo. È un percorso di crescita che passa dall'accettazione dei propri limiti che è richiesto a questi bambini e a questi ragazzi, così come a tutti gli educatori che li accompagnano nei loro percorsi di crescita. Bambini che spesso interrompevano precocemente gli studi, cui veniva inflitta un supplemento maggiore di fatica e di vera sofferenza perché additati come, appunto, asini e monelli. In un periodo un po' più lontano da noi, molti di questi bambini venivano indirizzati verso le classi speciali e differenziali».



Last, but not least, un campo di specializzazione della nostra ospite che qui a Brugherio conosciamo molto bene è quello della “Comunicazione Alternativa Aumentativa” (in sigla, CAA), un’area della pratica clinica che cerca di compensare la disabilità temporanea o permanente di persone con bisogni comunicativi complessi. Aumentativa vuol dire che non vuol sostituire ma accrescere la comunicazione naturale, per andare incontro in modo efficace alle necessità di persone con differenti disabilità. Antonella Costantino fa da riferimento scientifico per questo grande progetto che, da un inizio circoscritto, sta coinvolgendo a cascata sempre più realtà in tutta Italia. Il testo di riferimento è il seguente:

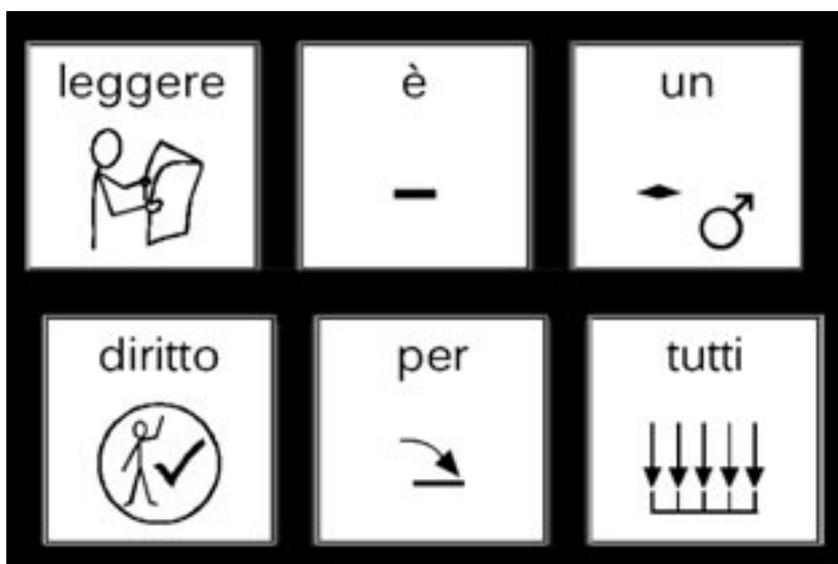


Costruire storie con la CAA. Gli IN-book per l'intervento precoce e l'inclusione,

Erickson 2011

LA STORIA DEGLI INBOOK

Nel 2006 si apriva a Verdello la prima sezione di libri in simboli in una biblioteca pubblica. Libri prodotti per andare incontro ad esigenze particolari di bambini seguiti dalla locale *Uonpia* trovavano nello spazio pubblico una nuova legittimazione, e con loro le persone per cui erano stati costruiti: “facciamo parte di questa comunità”. Il laboratorio **libri su misura** era una delle



proposte formative del *Centro sovrazonale di comunicazione aumentativa*. Ben presto dagli intensi scambi sviluppati con genitori e insegnanti e con i bibliotecari si capì che il libro aveva una sua forza particolare rispetto ad altri strumenti di promozione della comunicazione: il suo costituire un elemento di relazione naturale all’interno della famiglia e della scuola, il suo introdurre nuove parole dentro narrazioni emotivamente e linguisticamente ricche, il suo essere sostanzialmente libero da errori nella sua modalità di presentazione l’hanno promosso all’attenzione di tutti.

È poi avvenuto che i libri in simboli nella scuola, nella biblioteca, siano diventati oggetto di interesse di tutti i bambini, costituendo un potente strumento inclusivo. Non più solo libri per rispondere a particolari fragilità, ma una **possibilità di partecipazione per tutti**, a partire dalla scuola dell’infanzia, dove i libri sono andati a ruba, contesi fra i compagni. La grande richiesta non poteva però più essere sostenuta da produzioni su misura, era necessario sviluppare una proposta che permettesse di scegliere fra tanti libri diversi.

Nasce così l’inbook, libro illustrato tradotto fedelmente in simboli. Un libro in simboli per tutti. Il modello è caratterizzato dall’attenzione al registro narrativo originale, con una precisione di traduzione che vuole essere,





insieme al rapporto fra testo e immagine, rispettosa del mondo dell'autore e dell'illustratore. Un modello che sceglie di privilegiare, nella rappresentazione, l'associazione multimodale del simbolo e del testo alfabetico, per favorirne l'acquisizione, in tutte le situazioni in cui ciò è possibile. E per favorirne la lettura condivisa, prosodica, accompagnata dall'indicazione dei simboli mentre sono pronunciati, il cosiddetto *modeling*.



Il **modello inbook** nasce e si sviluppa dal confronto multidisciplinare, fra logopedisti, psicologi, neuropsichiatri, genitori, insegnanti, linguisti, ingegneri, grafici, esperti di percezione visiva. Un modello che, come una lingua viva è dinamico, indaga le possibilità di rappresentazione, cerca e costruisce esso stesso evidenze scientifiche sull'impatto delle possibili scelte. Un modello che sarebbe potuto essere oggetto di copyright, ma che si è scelto di mantenere libero, pur dentro un sistema di coerenza e di garanzia, attraverso la costituzione di un *Centro studi inbook* che ne curi lo stato dell'arte e l'evoluzione.

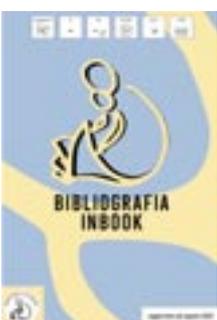
Nel corso di questi anni si è sviluppata una **rete di biblioteche**, coordinate da Brugherio, che ha scelto il modello inbook come suo riferimento e contribuisce a svilupparlo continuamente con tutti gli altri soggetti coinvolti. La **Rete biblioteche inbook** ha tradotto complessivamente 450 nuovi libri e si è estesa alle attuali 150 biblioteche e sistemi bibliotecari, prevalentemente in Lombardia, ma con nodi in Trentino Alto Adige, Veneto, Emilia Romagna, Marche, Umbria, Lazio e Sicilia.

La costituzione di questo patrimonio è frutto di un lavoro multidisciplinare intenso che ha visto la partecipazione di bibliotecari, insegnanti, volontari, operatori del Centro sovrazonale di comunicazione aumentativa e di altri servizi socio sanitari, grafici. Un lavoro teso alla produzione di libri di qualità, ma che volutamente non ha considerato una veste editoriale, nel rispetto del ruolo delle case editrici.

PER SAPERNE DI PIÙ

- <http://csinbook.eu>
- <https://www.retebibliotecheinbook.it/>

Per una **visita guidata** alla sezione "*Leggere diversamente*" della biblioteca di Brugherio, contattare la referente, Silvia D'Ambrosio: s.dambrosio@comune.brugherio.mb.it.



Chi volesse **entrare a far parte** della grande famiglia inbook, può contattare il CSCA: info@csinbook.eu.

La **bibliografia di tutti gli inbook pubblicati** da case editrici e disponibile su <http://csinbook.altervista.org/editoria-inbook/>





Notizia sportiva di questi giorni: un calciatore ventenne, di proprietà del Milan e in prestito a una squadra svedese, scompare per due settimane. Si inseguono spiegazioni e congetture varie, ma la verità emergerà dalle sue stesse parole: «Ultimamente non mi sento bene. Anzi, molto male. Non volevo uscire né vedere persone, soltanto i miei parenti. Percepivo di non avere la testa al posto giusto, così mi sono chiuso in me stesso. Probabilmente non era la cosa giusta da fare, ma è andata così. Depressione? Credo si tratti di quello, però non l'avevo mai sperimentato prima».

Notizie di questo genere ne sentiamo molte, così come tante e tanti di noi conoscono personalmente situazioni di disagio e fragilità, le cui proporzioni sembrano crescere in modo davvero preoccupante. Il periodo di isolamento durante il lockdown ha fortemente aggravato una situazione già degna di allarme sociale.

Ma quali sono i dati?

Proviamo a mettere in fila, una dopo l'altra, notizie e informazioni su varie tipologie di problemi neuropsicologici e psichiatrici che toccano bambini, ragazzi e adolescenti, così come emergono in occasione di ricorrenze particolari quali la **Giornata mondiale della salute mentale** (10 ottobre) o la **Giornata mondiale per la prevenzione del suicidio** (10 settembre).

Ma quali sono i dati?

Proviamo a mettere in fila, una dopo l'altra, notizie e informazioni su varie tipologie di problemi neuropsicologici e psichiatrici che toccano bambini, ragazzi e adolescenti, così come emergono in occasione di ricorrenze particolari quali la **Giornata mondiale della salute mentale** (10 ottobre) o la **Giornata mondiale per la prevenzione del suicidio** (10 settembre).

DISTURBI MENTALI

Secondo i dati dell'*Organizzazione Mondiale della Sanità* tra il 10 e il 20% di bambini e adolescenti soffre di disturbi mentali e il 75% delle patologie psichiatriche esordisce prima dei 25 anni, la metà presenta sintomi entro i 14 anni.

Secondo uno studio multicentrico coordinato dalla *Neuropsichiatria Infantile dell'Università di Torino*, tra il 2018 e il 2021 in Italia si è verificato un aumento esponenziale delle visite neuropsichiatriche infantili urgenti. Gran parte dei quadri depressivi esordiscono in adolescenza (1 femmina su 4 e 1 maschio su 10), ma spesso sono preceduti da altri disturbi come ad esempio quello del sonno.

Il 59% delle persone con disturbi della condotta alimentare ha tra i 13 e 25 anni di età, il 6% ha meno di 12 anni. Il suicidio rappresenta la prima causa di morte in Italia tra gli adolescenti (dato 2019). Gli esordi precoci di queste patologie sono, inoltre, associati a quadri più gravi e complessi.



SUICIDI

Ha fatto molto scalpore, lo scorso aprile, il suicidio di una giovanissima pallavolista, campionessa già nel giro della nazionale maggiore. Un caso isolato?

Nell'ultimo anno, all'ospedale Bambino Gesù di Roma sono stati registrati 387 casi di tentato suicidio e ideazione suiciderai tra i giovani e i giovanissimi: l'età media è 15 anni e il 90% sono ragazze.

Secondo la Società Italiana di Psichiatria (SIP), ogni anno nel mondo si contano circa 46mila suicidi tra gli adolescenti. Secondo l'UNICEF la maggior parte delle 800.000 persone che muoiono ogni anno per suicidio sono giovani e il suicidio è la quarta causa principale di morte tra i giovani fra i

15 e i 19 anni, con 46.000 adolescenti suicidi ogni anno, più di uno ogni 11 minuti.

L'organizzazione di volontariato Telefono Amico Italia dichiara oltre 3.700 richieste d'aiuto, da gennaio a giugno 2023, per gestire pensieri relativi al suicidio, il 37% in più rispetto al primo semestre 2022. E il 29% delle richieste d'aiuto arriva da under 26.

Secondo la testata giornalistica online Valigiablu, i toni sensazionalistici con cui ancora continuano a essere riportate le notizie di un suicidio sui mezzi dell'informazione generalista rallentano la diffusione di consapevolezza nella comunità, rafforzano lo stigma e l'isolamento sociale, acuiscono il dolore e la sofferenza di chi ha perso una persona cara. Ha dunque stilato un vademecum per una corretta informazione (vedi riquadro a sinistra).

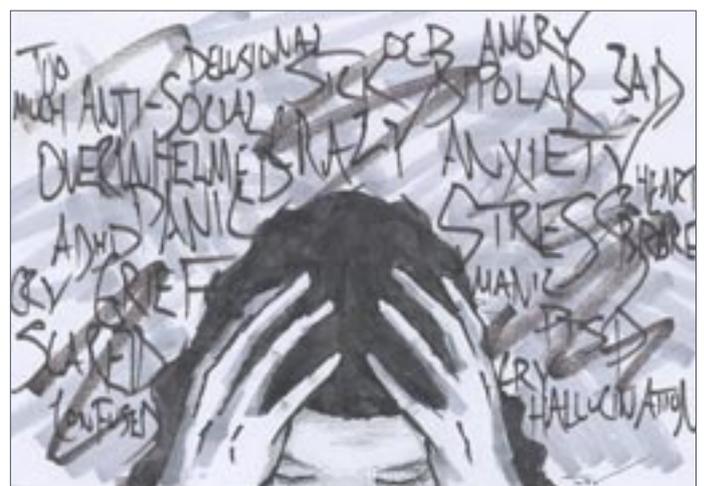
COSA NON FARE	COSA FARE
<p>❌ Descrivere o raffigurare la modalità e il luogo del suicidio</p> <p><i>Pericoloso</i></p> <p>I dettagli e le immagini facciano sembrare più realistica possono far nascere negli altri pensieri suicidari</p>	<p>✅ Riportare la morte come un suicidio; fornire informazioni generiche sul luogo</p>
<p>❌ Condividere il contenuto di un messaggio lasciato dalla persona suicida</p> <p><i>Pericoloso</i></p> <p>Il contenuto può essere estrapolato dal contesto e indurre alcuni a identificarsi eccessivamente con la persona che è morta e con le motivazioni del suicidio</p>	<p>✅ Riportare il ritrovamento di un messaggio senza ulteriori dettagli</p>
<p>❌ Descrivere i dettagli personali della persona suicida</p> <p><i>Pericoloso</i></p> <p>La condivisione di informazioni personali può portare alcuni a identificarsi eccessivamente con la persona morta</p>	<p>✅ Fornire informazioni generiche sulla persona</p>
<p>❌ Presentare il suicidio come una risposta comune e accettabile alle difficoltà</p> <p><i>Pericoloso</i></p> <p>Il suicidio non è una reazione comune alle avversità o alla malattia mentale</p>	<p>✅ Riferire che le capacità adattive, il supporto e il trattamento sono efficaci per la maggior parte delle persone che hanno pensato al suicidio</p>
<p>❌ Semplificare eccessivamente, speculando sul motivo del suicidio</p> <p><i>Pericoloso</i></p> <p>Il suicidio è complesso e raramente può essere attribuito a una singola causa. La speculazione sulle motivazioni sottostanti perpetua miti e idee sbagliate sul suicidio</p>	<p>✅ Descrivere i segnali di avvertimento e i fattori di rischio, inclusa la malattia mentale, che forniscono il contesto del suicidio</p>
<p>❌ Aggiungere dettagli sensazionalistici nel titolo o nella storia</p> <p><i>Pericoloso</i></p> <p>Il linguaggio sensazionalista nei titoli e nelle storie attira inutilmente l'attenzione su una morte per suicidio</p>	<p>✅ Riportare la notizia della morte ricorrendo a fatti e a un linguaggio rispettoso di una famiglia in lutto</p>
<p>❌ Esaltare o romanticizzare il suicidio</p> <p><i>Pericoloso</i></p> <p>Un linguaggio iperbolico e che enfatizza i dettagli contribuisce a far credere che il suicidio sia comune e non possa essere prevenuto</p>	<p>✅ Fornire il contesto e i fatti per contestare la percezione che il suicidio fosse legato all'amore, all'onore o alla lealtà verso un individuo o un gruppo</p>
<p>❌ Sopravalutare il problema del suicidio usando termini come "epidemia" o "allarme"</p> <p><i>Pericoloso</i></p> <p>Le persone vulnerabili possono vedere il suicidio come un modo per attirare su di sé un'attenzione positiva e per proteggere la propria identità</p>	<p>✅ Ricerare i dati disponibili più affidabili e utilizzare termini come "aumento" o "riscossa"</p>

ANSIA E DEPRESSIONE

Secondo un'indagine dell'OCSE (Organizzazione per la cooperazione e lo sviluppo economico) condotta a livello europeo, la percentuale di giovani (tra i 18 e i 29 anni) che presentano sintomi depressivi è più che raddoppiata rispetto a prima della pandemia. In Italia la percentuale (per la fascia di età che va dai 16 ai 24 anni) è cresciuta dal 14,4% del 2019 al 24,2% del 2021.

Il progetto #WITH YOU condotto da Unicef e Policlinico Gemelli su 571 ragazzi nell'arco di un anno, ha mostrato che il 39% della popolazione presa in carico avverte e soffre di una sintomatologia affettiva ansioso-depressiva che potrebbe sfociare in una definitiva psicopatologia.

Secondo l'ultimo rapporto dell'UNICEF, a livello globale 1 adolescente su 7 tra i 10 e i 19 anni convive con un disturbo mentale diagnosticato; tra questi 89 milioni sono ragazzi e 77 milioni sono ragazze. L'ansia e la depressione rappresentano il 40% dei disturbi mentali diagnosticati.



ANORESSIA E AUTOLESIONISMO

La *Nueropsichiatria infantile dell'Università di Torino* ha analizzato i dati di 9 ospedali italiani che hanno raccolto circa 25mila visite neuropsichiatriche urgenti rivolte a bambini e adolescenti dal 2018 al 2021. L'incremento di visite riguarda soprattutto disturbi dell'alimentazione, in particolare l'anoressia, e disturbi quali autolesionismo e ideazioni o comportamenti suicidari, in soggetti in età adolescenziale con una prevalenza del sesso femminile. Secondo il *Ministero della Salute*, che incrocia



fonti diverse, nel 2019 erano i casi di disturbi alimentari (anoressia, bulimia e binge eating) intercettati erano stati 680.569, nel 2020 erano balzati a 879.560, nel 2021 a 1.230.468, e nel 2022 a 1.450.567. Questi i nuovi casi. Nel complesso le persone trattate oggi per queste patologie sono oltre 3 milioni; nel 2000 erano circa 300 mila. L'età media d'insorgenza dei sintomi continua ad abbassarsi - con un 20% di pazienti ormai "under 14", ma ci si ammala anche dagli 8 anni - mentre cresce la diffusione tra i maschi dove la fascia d'età 12-17 anni comprende ben il 20% dei casi.

Secondo il *Sinpia*, i DCA (disturbi del comportamento alimentare) affliggono oltre 55 milioni di persone in tutto il mondo, oltre 3 milioni di persone in Italia, pari a circa il 5% della popolazione: l'8-10% delle ragazze e lo 0,5-1% dei ragazzi soffrono di anoressia o bulimia (*Dati Osservatorio ABA e ISTAT*): l'incidenza recentemente è aumentata del 30% per effetto della pandemia e il picco è soprattutto tra i giovanissimi, colpiti fino a quattro volte di più rispetto al periodo pre-Covid, a causa dell'isolamento, della permanenza forzata a casa, della chiusura delle scuole e dell'annullamento delle iniziative di coinvolgimento sociale (*Ministero della Salute*).

HIKIKOMORI

Sono giovani, spesso giovanissimi, che all'improvviso smettono di uscire di casa, di frequentare scuola e amici. Si chiudono nelle proprie stanze e limitano al minimo i rapporti anche coi familiari più stretti, mantenendo i contatti col mondo prevalentemente attraverso internet: "Hikikomori", un termine giapponese che in italiano si può tradurre come "ritirati sociali". Un fenomeno del quale si dibatte da tempo ma su cui scarseggiano dati e analisi.

Il primo studio di livello nazionale, promosso dal *Gruppo Abele* in collaborazione con l'*Università della Strada* e realizzato dall'*Istituto di Fisiologia Clinica del Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR)*, si



è posto l'obiettivo di definire una prima stima quantitativa attendibile dell'isolamento volontario nella popolazione adolescente. La ricerca ha coinvolto un campione di oltre 12.000 studenti e studentesse, rappresentativo della popolazione scolastica italiana fra i 15 e i 19 anni. Le proiezioni ci parlano di circa l'1,7% degli studenti totali (44.000 ragazzi e ragazze a livello nazionale) che si possono definire Hikikomori, mentre il 2,6% (67.000 giovani) sarebbero a rischio grave di diventarlo.

ABUSO DI PSICOFARMACI

Psicofarmaci acquistati online e ingeriti da adolescenti per uso ricreativo o per migliorare le performance, senza alcun controllo. Un utilizzo che riguarderebbe almeno un teenager su dieci. Il fenomeno è in crescita costante, tra il 15 e il 20% negli ultimi cinque anni, grazie anche alla facilità di reperimento di farmaci che dovrebbero essere usati solo con prescrizioni mediche. Secondo uno studio dell'Istituto di Fisiologia Clinica del Consiglio Nazionale delle Ricerche (Cnr), questi farmaci sono troppo spesso disponibili in casa (42%), acquistati facilmente su Internet (28%), recuperati per strada (22%), sfuggendo così alla vigilanza di adulti e medici. Consumi che, nell'ultimo periodo a seguito anche dell'effetto pandemia, avrebbero superato abbondantemente il 6%, almeno nel 10% dei giovani, alimentando la dipendenza associata anche agli effetti collaterali di altre sostanze psicoattive (tabacco, energy drink, benzodiazepine e sostanze stupefacenti).



Secondo il Dipartimento delle politiche antidroga quasi l'11% dei ragazzi consuma psicofarmaci (la percentuale, già in aumento, s'era fermata al 6% l'anno prima), con picchi mai registrati prima del 15% fra le ragazze. E ancora: quasi due milioni di adolescenti (il 78%) sono consumatori di alcol, il 33% dei quali ne fa un uso elevato che li porta o li ha portati all'intossicazione alcolica.

Secondo il Dipartimento delle politiche antidroga quasi l'11% dei ragazzi consuma psicofarmaci (la percentuale, già in aumento, s'era fermata al 6% l'anno prima), con picchi mai registrati prima del 15% fra le ragazze. E ancora: quasi due milioni di adolescenti (il 78%) sono consumatori di alcol, il 33% dei quali ne fa un uso elevato che li porta o li ha portati all'intossicazione alcolica.

DIPENDENZA DA TECNOLOGIA



Secondo *Save the Children* il 5% dei giovani tra i 14 e i 21 anni è moderatamente dipendente da internet e lo 0,8% è seriamente dipendente. La ricerca sottolinea come il fenomeno possa includere la dipendenza dai social network, il gioco online, lo shopping o i siti pornografici.

Non esiste un criterio univoco per definire in quali casi una persona sia stata colpita da "dipendenza da internet", però ci sono sintomi

che devono destare l'attenzione: si trascorre tanto tempo online da perdere la percezione dei propri bisogni primari, come il sonno e la fame; si sviluppano sentimenti di rabbia, tensione, ansia o depressione quando non si può accedere alla rete; si ricorre a discussioni e bugie, soprattutto quando si parla del tempo trascorso online; si manifestano segnali di isolamento sociale e scarsi risultati in ambito scolastico.

Questa carrellata di dati e informazioni, benché sicuramente parziale, offre una panoramica sui molteplici volti che assume il disagio nell'età infantile e adolescenziale. Per chi volesse approfondire ulteriormente, suggeriamo ad esempio questo report ricco di dati, prodotto da *INC Non Profit Lab*, patrocinato da *Rai Per la Sostenibilità – ESG*, significativamente intitolato **“L'era del disagio”** (<https://www.inc-comunicazione.it/non-profit-lab/>).





Proviamo a offrire alcune indicazioni di libri che possono aiutare ad approfondire il nostro tema, da diversi punti di vista e con approcci molto differenti.

Iniziamo dalla disciplina peculiare, che è la neuropsichiatria infantile. Ovviamente non è tema di sola divulgazione, in biblioteca potete trovare un manuale che ne illustra fondamenti, temi e approcci:



Vincenzo Guidetti (a cura di), **Fondamenti di neuropsichiatria dell'infanzia e dell'adolescenza**, Il Mulino, 2016

Un manuale universitario, ma accessibile anche a una consultazione per curiosi. Interessante l'approccio esplicitato in premessa: *«La cultura occidentale contemporanea sembra essere sempre più attenta alle esigenze del bambino e dell'adolescente. Mai, come in questi anni, si sono spesi fiumi di inchiostro per sottolineare la "centralità" di questa parte della nostra esistenza e, tuttavia, tanto più se ne parla tanto meno si creano spazi per essa: città sempre più ostili, difficoltà nell'essere ascoltati e soprattutto un grande disorientamento da parte degli adulti che vorrebbero ascoltare, ma non sembrano avere gli strumenti per farlo».*

Passiamo ora a uno sguardo a volo d'uccello sulla situazione dei giovani in Italia a partire dalla rilevazione di dati, che vadano al di là delle impressioni o convinzioni individuali, inevitabilmente legate al panorama limitato che conosciamo:



Istituto Giuseppe Toniolo, La condizione giovanile in Italia. Rapporto giovani 2023, Il Mulino, 2023

Qualche giorno fa, il 23 ottobre, presso il Centro Congressi del campus di Roma dell'Università Cattolica è stato presentato questo libro che raccoglie i risultati delle indagini realizzate dall'Osservatorio Giovani dell'Istituto Giuseppe Toniolo di Studi Superiori, ente fondatore dell'Università Cattolica. Il report indaga come i giovani vivano e interpretino i cambiamenti in atto e quali ricadute abbiano non solo sulle condizioni oggettive ma anche su preferenze, obiettivi e significati del loro essere e agire nella società e nel mondo del

lavoro. La seconda parte indaga l'effetto sulla vita e sul sentire interiore dei giovani di sconvolgimenti epocali, quali la guerra in Ucraina e il riscaldamento globale. Non si possono analizzare fenomeni di disagio psichico staccati da un contesto concreto in cui i giovani vivono e crescono, in una situazione di grande incertezza che incide fortemente sui progetti di vita.



Chi fosse interessato ad approfondire alcune problematiche di cui abbiamo dato conto prima con una serie di dati, può trovare in biblioteca una serie di testi, affidabili ma allo stesso tempo abordabili anche dai non specialisti.

SULL'AUTOLESIONISMO

David Le Breton, La pelle e la traccia. Le ferite del sé, Meltemi, 2016

Un approccio di tipo antropologico a questo fenomeno che appare in forte crescita tra ragazzi e adolescenti. La pelle, secondo l'autore, esperto di antropologia del corpo, è diventata la superficie d'iscrizione del malessere di tanti individui che modificano il proprio corpo, spesso perché non riescono ad incidere sull'ambiente circostante. «Gettandosi



contro il mondo, lacerandosi o bruciandosi la pelle, egli cerca in realtà una garanzia per se stesso – mette alla prova la sua esistenza, il suo valore personale. Se non ha più dinanzi a sé il percorso del senso, tracciato in modo chiaro, è necessario che si confronti col mondo mediante l'invenzione di riti intimi – quasi di contrabbando. Sacrificando una piccola parte di sé nel dolore, nel sangue, l'individuo si sforza di salvare l'essenziale; infliggendosi un dolore controllato, lotta contro una sofferenza infinitamente più intensa».

C. D'Agostino, M. Fabi, M. Sneider, Autolesionismo. Quando la pelle è colpevole,

L'Asino d'oro, 2016

I tre autori, tutti con competenze tra psichiatria e psicologia, chiariscono molto bene fin dalla premessa l'intento del loro saggio: «Perché questi giovani si tagliano? Che senso ha la lesione e a cosa può servire? E inoltre: l'autolesionismo si può curare o guarire? Queste sono le domande cui abbiamo cercato di rispondere. Il pubblico a cui ci rivolgiamo è molto ampio e speriamo che il nostro saggio possa interessare non solo ai giovani ma anche ai colleghi o a persone che, seppure non del mestiere, vogliono comprendere e farsi un'idea di tale fenomeno».



SUL SUICIDIO

A. Oliverio Ferraris, A. Rusticelli, J. Stevani, T. Zaccariello, Chiamarsi fuori. Ragazzi che non vogliono più vivere, Giunti, 2009

È un fenomeno che ci spaventa tutti, addirittura ci sgo-
menta, al punto da farlo diventare argo-
mento tabù, di cui non si può e non si

deve parlare. Invece, chiariscono gli autori, studiarlo, capirne le cause, è un passo fondamentale per fare prevenzione. Questo fenomeno «è complesso, perché in esso convergono fattori coscienti e inconsci, spesso così strettamente interdipendenti da rendere difficile comprendere quale sia il più rilevante».



SULL'HIKIKOMORI

S. Vicari, M. Pontillo, Adolescenti che non escono di casa. Non solo Hikikomori, Il Mulino, 2022

Un breve saggio, per la collana *Farsi un'idea*, in cui gli autori raccontano il loro lavoro clinico quotidiano con bambini e adolescenti malati di una forma che viene definita "ritiro sociale". Il racconto si dipana attraverso storie vere, che aiutano a inquadrare il fenomeno anche nei suoi aspetti sociali e culturali, per terminare con alcuni consigli pratici rivolti alle famiglie.



Un'altra serie di titoli suggeriti riguarda non la descrizione specialistica di un generale o particolare disagio psichico, bensì il racconto in soggettivo del disagio stesso, una narrazione in prima persona, utile a capire un po' di più come si vivono queste situazioni e come spesso sbattono contro l'incomprensione delle persone attorno. Le testimonianze soggettive sono descrizioni parziali, sicuramente, ma fondamentali per entrare in questo mondo interiore in cui, a un certo punto, si spegne la luce e regna un buio di cui non si vede la fine.



Simona Vinci, Parla, mia paura, Einaudi, 2017

La scrittrice milanese affronta la storia della propria depressione, offrendola ai lettori nella convinzione che raccontare la gabbia possa essere un modo per cominciare a smontarla. Una diagnosi (depressione ansiosa reattiva), varie manifestazioni (l'anoressia, l'insonnia, il pensiero consolatorio del suicidio), un lungo percorso di cura attraverso l'analisi, una tappa liberatoria, una ricaduta... Ma al di là di tutto c'è una certezza a cui appigliarsi: «*le parole non mi hanno mai tradita*».

Christian Frascella, Il panico quotidiano, Giunti, 2013

L'autore racconta di sé, operaio in catena di montaggio a Torino. Improvvisamente, un attacco di panico. Ne seguiranno altri e altri ancora, che inchiodano il lettore, fra sgomento e impotenza, portandolo in presa diretta dentro la vita di "Chri", spezzata dalle crisi che si scatenano senza una causa diretta e in momenti qualunque della giornata, sul lavoro o per strada, in un negozio o poco prima di fare l'amore. Il doppio binario della situazione personale legato all'esperienza collettiva di quella che oggi nessuno sa più chiamare la classe operaia.



Matt Haig, Ragioni per continuare a vivere, Ponte alle Grazie 2015
Matt Haig, Vita su un pianeta nervoso, e/o 2019

Haig è uno dei più apprezzati scrittori britannici, ha scritto romanzi, libri per ragazzi, saggi d'impegno sociale e autobiografici, relativi questi ultimi al suo disagio. Lo ha spiegato così in un'intervista al quotidiano *Avvenire* (9 giugno 2020): «*Chi ha sofferto di depressione sa bene di dover trovare in sé la via d'uscita da un'interiorità che è diventata dolorosa*».

Sembra un circolo vizioso e in parte lo è, ma proprio per questo può essere spezzato solo prendendosi cura di sé, dedicandosi alle proprie passioni e cogliendo ogni occasione di benessere. Non si tratta di egoismo, né di un meccanismo magico o automatico. La depressione insegna, tra l'altro, che ciascuno di noi vive in un equilibrio delicatissimo tra la propria interiorità e il mondo esterno».

Questi due libri sono preziosi, pieni di saggezza e di grande ironia, uno stile brillante e fresco, mai scontato. Si ride, e molto, ma sempre ci si trova a riflettere, su di noi, su questo nostro mondo che davvero è un "pianeta nervoso".

Icaro Tuttle, La cura. Storia di tutti i miei tagli, Becco Giallo, 2022



Milanese di nascita, l'autrice è una disegnatrice e fumettista, nota soprattutto su *Instagram*, che in questa graphic novel parte da uno spunto autobiografico per mettere in scena, senza filtri, il dolore e la depressione, con la conseguente scia di tagli. I tagli diventano passi fondamentali, la metafora di un salto, la necessità di toccare il Sole, come Icaro, smetterla di incepparsi sempre negli stessi errori. Forse, dopotutto, un modo per sopravvivere al proprio tormento c'è.



Le competenze specialistiche sono indispensabili per la cura e la prevenzione dei disagi descritti. Ma per capirli a fondo non bastano. Serve uno sguardo acuto sulle caratteristiche della società in cui viviamo e intuire i nessi con la fatica psichica che queste condizioni comportano sugli individui.

Presentiamo due autori che hanno prodotto argute analisi in questa direzione, offrendo squarci di visione più profonda.

MIGUEL BENASAYAG



Psicoanalista argentino, filosofo e divulgatore. Vive a Parigi occupandosi di problemi dell'infanzia e dell'adolescenza. Ha conosciuto in gioventù la dittatura del generale Videla, con tanto di carcere e tortura. Ha rivolto particolare attenzione al rapporto tra esseri umani e tecnologia, tra biologico e digitale, tra cervello e algoritmi. L'opera che lo ha fatto conoscere al grande pubblico è "L'epoca delle passioni tristi", scritto col collega psichiatra Gerard Schmitt, spinti entrambi dal crescente numero di ragazzi e giovani che chiedevano aiuto psichiatrico (siamo nel 2007).

Funzionare o esistere?, Vita e Pensiero 2019

«Le dimensioni e i processi dell'esistenza sono esattamente quelli del vivente, della cultura, quelli per cui rimangono centrali le questioni del senso, della negatività, del non-sapere: l'esperienza non è riducibile a una raccolta di informazioni, l'esplorazione delle possibilità da parte del vivente è cosa affatto diversa dalla ricerca di performance, il cammino di una vita non ha niente a che vedere con un piano-carriera... E tuttavia, iniziamo ad avere difficoltà a identificare qualcosa che sfugga al funzionamento».



Corpi viventi. Pensare e agire contro la catastrofe, Feltrinelli 2022

L'illusione di un mondo in continua evoluzione verso la perfezione ci sta schiacciando paradossalmente verso una regressione, che rischia di divenire irreversibile se non tentiamo, nella nostra limitatezza, di risvegliarci. Siamo governati da un diktat economico che ci impone un asservimento a nuove divinità: denaro, potere, progresso tecnologico. Ma senza una consapevolezza della nostra

umana fragilità e senza una coltivazione della cultura e della conoscenza questa iperbole illusoria rischia di rivoltarsi contro di noi come un boomerang. La tecnologia ci distrae e ci illude: *«produce ogni giorno quel nuovo immaginario di un 'tutto funzionante' che non lascia spazio all'alterità e alla conflittualità. Nelle nostre società orfane del senso del progresso, l'informatica e la robotica pervengono a ristrutturare nuove profezie di vita aumentata, finalmente liberata dalle limitazioni inscritte nei corpi e nei processi singolari del vivente. L'accesso a quell'illimitato ha però sempre un prezzo: rinunciare a esistere per diventare i nostri profili, trasparenti a noi stessi e agli altri».*



BYUNG-CHUL HAN

Nasce a Seoul e studia metallurgia, poi si trasferisce in Germania senza conoscere nemmeno una parola di quella lingua, qui studia filosofia, germanistica e teologia. Ha scritto (in tedesco) numerosi saggi divulgativi con analisi profonde della nostra società dominata dalla cultura neoliberista, che impone a ciascun soggetto di farsi unico responsabile del proprio successo e dunque unico colpevole del proprio fallimento. Le conseguenze sulla psiche di tutte e tutti e in particolare di ragazzi e giovani sono quelle che vediamo tutti i giorni...

La società della stanchezza, Nottetempo 2010 [seconda edizione ampliata, 2020]

La società senza dolore, Einaudi 2021

Le non cose, Einaudi 2022

«Perché scrivere un libro di mille pagine se puoi illuminare il mondo con poche parole? Un libro di mille pagine deve spiegare il mondo, ma magari non riesce a esprimere tanto quanto un singolo haiku». Così dichiara l'autore, per spiegare la scelta di pubblicare non lunghi saggi ma brevi pamphlet, che riprendono e sviluppano gli stessi temi centrali della sua analisi. Non ha i social, non cerca visibilità, non ha facili ricette pedagogiche per nessuno. Eppure fa pensare come pochi, oggi.

Eppure fa pensare come pochi, oggi.

«Nei miei libri non mi limito a descrivere i sintomi malati della nostra società, di certo non offro soluzioni, ma verso la fine apro in ogni libro a figure che sono in effetti figure di liberazione. Ne La società della stanchezza, ad esempio, contrappongo la stanchezza dell'io alla stanchezza del noi: la prima ci isola e ci atomizza, mi rigetta in me stesso. È un sintomo della nostra società della prestazione. Esiste però un'altra stanchezza, che non isola ma – al contrario – connette; è una stanchezza liberatoria».



Ci sono libri per i genitori? Tantissimi, sempre di più... Si fa un po' fatica a consigliarli,

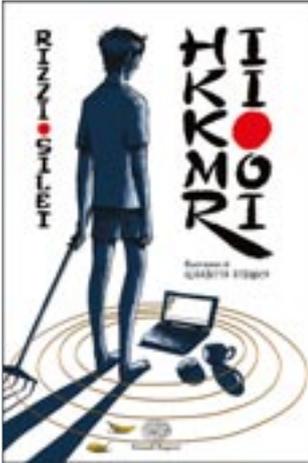


perché spesso danno l'illusione di essere facili ricette che risolvono la fatica dell'educare e dell'entrare in relazione con questi esseri fragili e difficili allo stesso tempo. Recentemente è uscito un libro che può invece essere utile, perché mette in discussione il ruolo di genitore invece di farcirlo di buoni consigli:

Matteo Lancini, Sii te stesso a modo mio. Essere adolescenti nell'epoca della fragilità adulta, Raffaello

Cortina 2023

«La riscossa degli adulti fragili transita dalla capacità di porsi e porre le domande giuste, di cercare di comprendere chi è quella persona che abbiamo di fronte a noi, bambino o adolescente che sia. Educare e sostenere invece che vietare. Vietato vietare il futuro, dicendo che lo facciamo per loro. Ogni volta che stiamo facendo qualcosa chiediamoci se lo stiamo facendo davvero per i nostri figli e studenti o per noi, per placare le ansie e le angosce che ci attanagliano nel nostro ruolo affettivo materno o paterno, se in testa abbiamo l'altro o noi stessi, il nostro equilibrio, le nostre contraddizioni di madre, padre, insegnante, educatore, psicologo».



Esistono titoli anche adatti ai ragazzi.

Ariela Rizzi, Fabrizio Silei, Hikikomori, Einaudi ragazzi 2023

Luca è un diciassettenne che ha smesso di uscire di casa. Di punto in bianco ha invertito il giorno con la notte e chatta con una ragazza giapponese, Yukiko, l'unica persona da cui si sente capito. Quando lei sparisce, Luca decide di andare a cercarla e parte per il Giappone. Ma Yukiko ha lasciato la sua casa con i genitori pochi giorni prima e il ragazzo avrà solo il diario di lei con cui confrontarsi. Una storia solida, ben scritta, illustrata con perizia (bellissimo il diario di Yukiko inserito all'interno, da leggere "alla giapponese"). Lo si può proporre anche alle medie.

Michele Cocchi, Us, Fandango 2020

È la storia di tre adolescenti che non si conoscono ma condividono grandi avventure online: un videogioco, in cui per regolamento non possono scambiarsi nessuna informazione personale. La loro "vita" è solo on line, con i nomi e i visi dei loro avatar. Eppure il rapporto virtuale che si crea fra i tre sarà destinato a diventare più grande e importante. Le racconta in prima persona Tommaso, che non esce più di casa, ma il richiamo dell'amicizia aprirà la porta ad una svolta. Scritto da uno psicoterapeuta dell'infanzia e dell'adolescenza, che ha scoperto di saper scrivere bene storie adatte a lettrici e lettori preadolescenti.

Infine, qualche titolo con cui parlare non *dei* o *ai* ragazzi / giovani, ma *con* ragazzi e giovani. Il gruppo di lettura per adolescenti della biblioteca di Brugherio ha dedicato uno dei propri incontri, qualche mese fa, proprio al tema della salute mentale. Quattro i titoli scelti e proposti ai partecipanti, da leggere per poi discuterne insieme:

Marie-Aude Murail, Lupa bianca lupo nero, Giunti 2019

Meg Wolitzer, Quello che non sai di me, Il Castoro, 2016

S. Gauthier, C. Lefèvre, La spaventosa paura di Epiphanie, Tunué, 2018

Matt Haig, Vita su un pianeta nervoso, e/o 2019

GHIRLAND@ZETA
GRUPPO DI LETTURA PER RAGAZZI E RAGAZZE DELLE SUPERIORI

"QUELLO CHE DOVETE SAPERE DI ME E' CHE ME NE FREGA."
(F. 21 ANNI DA "QUELLO CHE DOVETE SAPERE DI ME" A CURA DI STEFANO LAFFI, FELTRINELLI 2016)

LA SENTI QUESTA VOCE?

LEGGIAMO E PARLIAMO DI **SALUTE MENTALE**

GRUPPO DI LETTURA **10 GENNAIO 2023 ORE 18**
BIBLIOTECA CIVICA BRUGHERIO

BIBLIOTECA@COMUNE.BRUGHERIO.ME.IT
039 2893404