

RAGAZZE E RAGAZZI RITIRATI



SONO COSÌ LONTANO DA
NOI?

PEDIATRA

Il pediatra è il medico dell'adolescente in quanto

- conosce la fisiopatologia della crescita e della pubertà, i fabbisogni nutrizionali e le fasi dello sviluppo neurocognitivo e psicologico;
- conosce la storia clinica dell'adolescente prima che diventi tale e il suo vissuto personale;
- ha costruito un rapporto di fiducia con i genitori e con il ragazzo stesso;
- si occupa di prevenzione e di educazione alla salute.



ADOLESCENTE

- In questo momento di trasformazione biologica e fisiologica, l'adolescente assume nuove forme, sia fisiche che psichiche, rispetto all'immagine infantile.

Il suo sviluppo, se non sufficientemente integrato, può essere causa di profonde sofferenze che portano a pensarsi come inadeguati o non apprezzabili. Per questi motivi gli adolescenti spesso attuano strategie volte al camuffamento e all'alleviamento, fino a eliminare il corpo nell'interazione con gli altri. In altre parole, sviluppano la paura di essere visti.

RITIRO SOCIALE

- Gli adolescenti ritirati sono per lo più giovani , che sperimentano un profondo disagio emotivo nella relazione con gli altri e nella percezione di Sé.
- Spesso il quadro sintomatologico comporta l'**evitamento**
 - 1) dei luoghi d'aggregazione (come la scuola) e in questo il lockdown e la DAD non sono stati di aiuto perché in parte avvaloranti l'ambiente scolastico come particolarmente negativo
 - 2) delle interazioni fisiche, con sensazioni d'angoscia suscitate dal pensiero di dover affrontare una **prestazione** che prevede aspettative, esplicite o implicite, da parte del mondo dei pari e degli adulti.
 - 3) delle attività sportive
- La natura del disagio deriva, generalmente, da due fattori principali:
 - una *progressiva mancanza di fiducia in sé,*
 - un *deficit nella strutturazione dell'identità.*

EFFETTI DEL LOCKDOWN

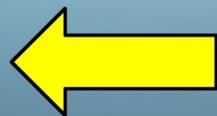
«*Sindrome della capanna*»



Tendenza a rimanere in casa senza desiderio di uscire.



Rifiuto del confronto diretto con gli altri coetanei o adulti per inadeguatezza.



ADOLESCENTI E WEB

Sono padroni degli strumenti tecnologici ma ne sono anche vittime..



Gli adolescenti di oggi sanno come si usano i device e come trovare tutto in Rete, ma manca loro l'esperienza e la malizia per cavarsela, nella vita reale come in quella virtuale, evitando i pericoli quando gli si presentano

QUALI SONO I RISCHI

- ***Dipendenza***

- Perdita di controllo
- Depressione
- Sbalzi di umore

- ***Isolamento***

- **Difficoltà nelle relazio**





- *Disturbi del sonno*
 - Difficoltà ad addormentarsi
 - Stanchezza
 - Depressione
 - Abuso di sostanze
- *Disattenzione*
 - Rischio incidenti
- *Deficit dell'apprendimento*
 - Scarsi risultati scolastici

- *Vista*

- Secchezza oculare (sensazione di corpo estraneo nell'occhio e bruciore)
- Affaticamento della vista
- Abbagliamento
- Irritazione

- *Muscoli*

- Dolori articolari
- Contratture collo e spalle



QUALI SONO GLI ASPETTI POSITIVI

L'uso di smartphone e computer ha anche degli aspetti positivi che riguardano le interazioni sociali. In particolare, l'**interazione online** potrebbe servire agli adolescenti a uscire dalla timidezza e dall'isolamento e a relazionarsi con gli altri.

Alcuni adolescenti, in particolare tra le ragazze, hanno imparato a usare internet come un'opportunità per **stabilire relazioni** senza preoccuparsi di come gli altri valutano il loro aspetto fisico.

Per gli adolescenti che si sentono isolati e depressi, internet e smartphone possono, se utilizzati in maniera adeguata, fornire un aiuto per **migliorare l'umore**, sentirsi più autonomi e indipendenti, essere accettati dai coetanei e aumentare l'autostima

COSA POSSONO FARE I GENITORI

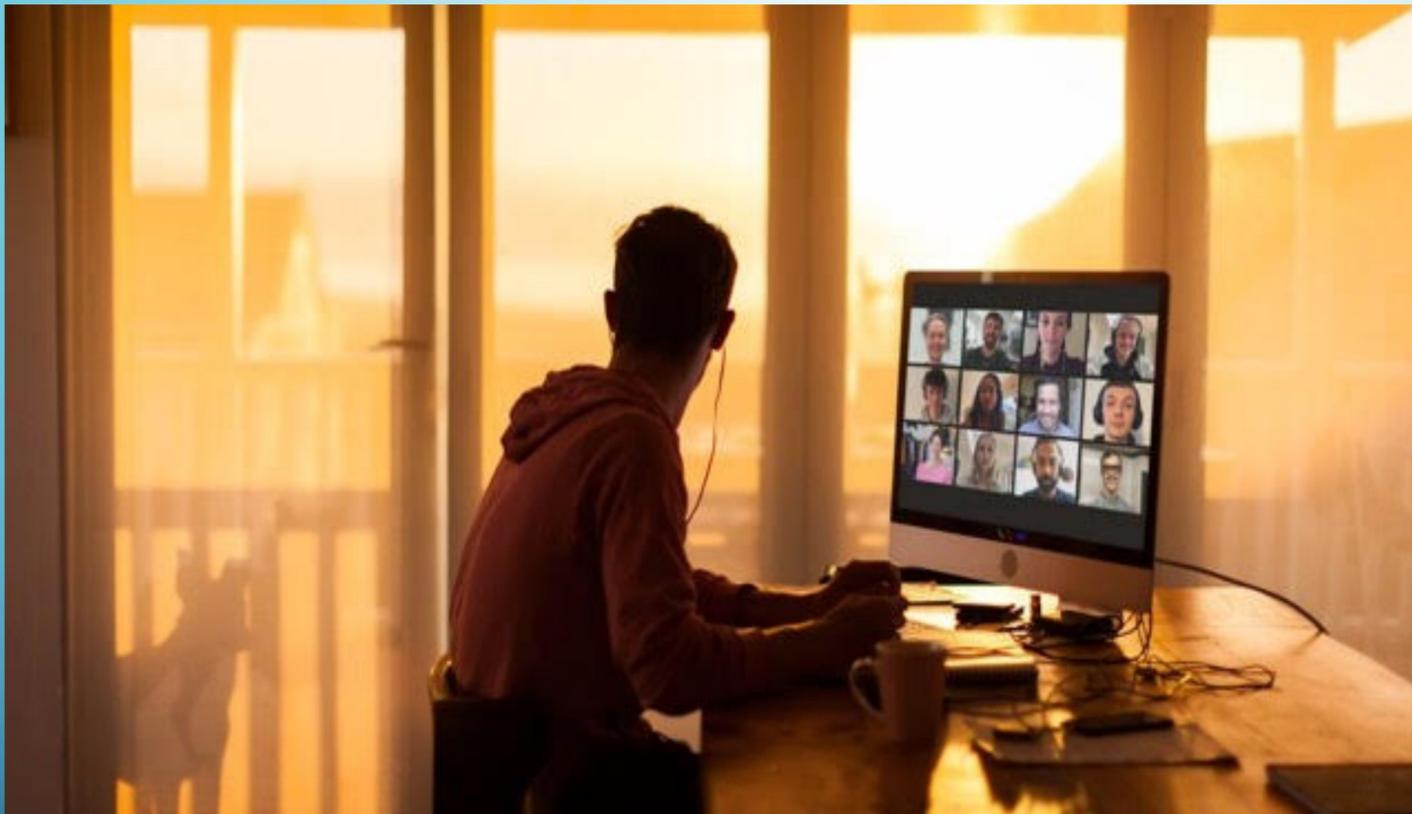
- *Prevenzione dei cattivi comportamenti nell'uso dello smartphone*
 - Sostegno ed educazione
- *Instaurare una buona relazione genitore-adolescente*
 - Diminuire il livello di ansia sociale
 - Effettuare un buon controllo
- *Dialogo aperto tra genitori e adolescenti*
 - Permettere un uso intelligente dei dispositivi
 - Proteggere la privacy online



COSA PUO' FARE IL PEDIATRA

- *Mettersi nei panno del giovane*
- *Aiutare i genitori*
 - Smettere di sgridare il figlio
 - Cogliere il malessere
 - Farsi prossimo
- *Farsi aiutare formando una rete di collaborazione:*
 - Famiglia – Pediatra – Neuropsichiatra – Scuola





GRAZIE PER L'ATTENZIONE