

# Depressione durante la pandemia: Come sostenere adolescenti e ragazzi



Se ripensate agli anni in cui frequentavate le superiori, ricorderete probabilmente alcuni eventi consueti come il tornare a casa, lo sport, i giochi a scuola, i concerti, il ballo o la maturità. Nell'ultimo anno è stato messo tutto in pausa. E sebbene in molti posti le lezioni siano diventate online, o in formato ibrido, esse non sostituiscono completamente l'interazione sociale che in genere avviene durante l'apprendimento di persona.

Anche gli studenti universitari hanno perso momenti importanti quali l'esperienza delle residenze universitarie, i club e le attività, i tirocini e le cerimonie di laurea. E mentre stanno affrontando ancora un altro semestre di lezioni prevalentemente online, molti fanno fatica in un mercato del lavoro così duro.

Molti di questi giovani sono stati colpiti duramente dalla pandemia. E anche se non si sono ammalati o non hanno perduto persone care, potrebbero provare dolore, "una risposta normale alla perdita di una persona o di qualcosa di importante", <sup>1</sup> ad esempio degli eventi della vita significativi.

## Elevati tassi di depressione

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS), "lutti, isolamento, perdita di entrate e paura stanno innescando problematiche di salute mentale o esacerbando quelle esistenti".<sup>2</sup>

Anche se gli studi variano a livello globale, molti hanno mostrato come la depressione abbia visto dei picchi in varie popolazioni durante la pandemia:

# 7x

aumento della depressione in tutte le fasce di età<sup>3</sup>

- **Prevalenza del 22,28%** di **simptomi di depressione clinica** in bambini e adolescenti in Cina (contro il precedente 13,2%)<sup>4</sup>
- **Il 33% degli studenti di college** intervistati negli USA ha affermato di aver sofferto di **depressione**<sup>5</sup>
- **Il 24% degli studenti di scuola superiore negli USA** intervistati ha affermato di conoscere qualcuno che ha **pensato al suicidio** dall'inizio del COVID-19<sup>5</sup>

## Tempo di empatia e sostegno

Se nella vostra vita c'è un adolescente o un ragazzo, ci sono cose che potete fare per sostenerlo durante la pandemia. Mettete alla prova questi suggerimenti.

**Iniziate con una conversazione.** Chiedetegli come se la passa e prendete seriamente le loro emozioni. Sì, tra tutto ciò che vi provoca stress, una stagione di calcio o una festa di compleanno persi possono sembrare insignificanti. Ma per un adolescente o un ragazzo possono essere molto importanti. Riconoscete l'importanza sua perdita e fategli capire che non è strano non sentirsi al meglio in questo momento. Inoltre, prestate attenzione a eventuali sintomi preoccupanti, inclusi i cambiamenti comportamentali.

**Esplorate le opzioni della consulenza di telemedicina.** Secondo una nuova indagine dell'OMS, "la pandemia di COVID-19 ha interrotto o sospeso servizi di salute mentale critici nel 93% dei Paesi mondiali, mentre la richiesta di assistenza alla salute mentale sta aumentando".<sup>2</sup> In molti Paesi, la consulenza online rappresenta un'eccellente possibilità. Cercate organizzazioni quali la statunitense National Alliance on Mental Illness (NAMI) che possono mettervi in contatto con le risorse, oppure contattate il programma di assistenza per i dipendenti. Anche app quali Sanvello possono aiutare a gestire i sintomi della depressione.

**Raccomandate delle pianificazioni sanitarie.** Incoraggiate gli studenti a stabilire delle routine per le lezioni online. E tenete presente che l'esercizio fisico può avere un grande impatto sulla salute mentale. E lo stesso vale per il sonno. Uno studio condotto sugli adolescenti ha dimostrato che la mancanza di sonno è correlata a un aumento del 62% del rischio di umore depresso.<sup>6</sup> Inoltre, ricordate ai vostri ragazzi di mantenere il distanziamento sociale, di indossare la mascherina e di lavarsi le mani.

**Ristabilite le vostre regole per il tempo passato davanti allo schermo.** Se vostro figlio adolescente vive ancora con voi e avete delle regole per il tempo passato davanti allo schermo, valutate se siano adeguate per la pandemia. La tecnologia è essenziale per fare in modo che i giovani restino socialmente connessi durante questo periodo di distanziamento, e i Centri per il controllo e la prevenzione delle malattie (CDC) raccomandano di restare in contatto con gli amici tramite telefono, messaggi, video chat e social media.<sup>1</sup> Ma assicuratevi di discutere dei pericoli dello stare troppo tempo online. I CDC avvertono che "un aumento dell'attività online sottopone i ragazzi a un maggiore rischio di danni online, ad esempio sfruttamento sessuale, cyberbullismo, comportamento rischiosi ed esposizione a contenuti potenzialmente dannosi".<sup>1</sup>

**State attenti a un potenziale uso di sostanze stupefacenti.** Uno studio condotto in Canada ha dimostrato che il consumo di alcool tra gli adolescenti è aumentato durante la pandemia e che i ragazzi bevono con i loro amici mentre sono connessi sui social media.<sup>7</sup>

Mentre in alcuni Paesi le scuole stanno aprendo e le attività di persona stanno riprendendo, probabilmente non torneremo a una vita normale molto presto. E la depressione non scomparirà al termine della pandemia. Continuate a sostenere i vostri ragazzi nel lungo termine: I ragazzi della vostra vita hanno bisogno di voi.

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). COVID-19 parental resources kit — adolescence. Available at: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/parental-resource-kit/adolescence.html>. Accessed February 16, 2021.
2. World Health Organization. COVID-19 disrupting mental health services in most countries, WHO survey. Available at: <https://www.who.int/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>. Accessed February 16, 2021.
3. Bueno-Notivol J, et al. Prevalence of depression during the COVID-19 outbreak: A meta-analysis of community-based studies. *Int J Clin Health Psychol*. 2021 Jan-Apr; 21(1): 100196. Published online 2020 Aug 31. doi: 10.1016/j.ijchp.2020.07.007. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7458054/>. Accessed February 16, 2021.
4. Duan L, et al. An investigation of mental health status of children and adolescents in China during the outbreak of COVID-19. *J Affect Disord*. 2020 Oct 1; 275: 112–118. Published online 2020 Jul 2. doi: 10.1016/j.jad.2020.06.029. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7329661/>. Accessed February 16, 2021.
5. Chegg.org. COVID-19 and mental health: How America's high school and college students are coping during the pandemic. Available at: <https://www.chegg.org/covid-19-mental-health-2020>. Accessed February 16, 2021.
6. Short M, et al. The relationship between sleep duration and mood in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Med. Rev.* August 2020; Volume 52. Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S108707922030054X?via%3Dihub>. Accessed February 16, 2021.
7. Dumas T, et al. What does adolescent substance use look like during the COVID-19 pandemic? Examining changes in frequency, social contexts and pandemic-related predictors. *J. Adolesc. Health*. September 2020; 67(3): 354–361. Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1054139X20303311>. Accessed February 16, 2021.

Questo programma non deve essere utilizzato quando occorre ottenere cure urgenti o in casi di emergenza. In caso di emergenza, chiamate il 911 se vi trovate negli Stati Uniti, il numero di telefono dei servizi di emergenza locale se vi trovate al di fuori degli Stati Uniti, oppure recatevi presso il pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non possiamo fornire consultazioni legali per questioni che potrebbero riguardare azioni legali contro Optum o le sue consociate, oppure contro qualsiasi entità che ha offerto direttamente questi servizi al chiamante (ad es., il datore di lavoro o il piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i membri della famiglia al di sotto degli 16 anni di età, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso. L'esperienza e/o il livello di istruzione delle risorse del Programma di assistenza per i dipendenti possono variare in base ai requisiti del contratto o ai requisiti normativi dei Paesi. Potrebbero essere applicabili esclusioni e limitazioni nella copertura.

Optum® è un marchio commerciale registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che applica la politica delle pari opportunità.