



Università  
Ca' Foscari  
Venezia

Corso di Laurea Magistrale

In

Lavoro Cittadinanza sociale Interculturalità-  
curriculum Servizio sociale  
ordinamento (LM-87)

Tesi di Laurea

Il malessere psicologico nei giovani post Covid 19:  
Uno sguardo alla Fomofobia e Nomofobia.

**Relatore**

Ch. Prof. Francesco Della Puppa

**Correlatrice**

Ch.ma Prof.ssa. Sonia Brondi

**Laureanda**

Irene Barro

Matricola 893510

**Anno Accademico**

2022/2023



## INDICE

Introduzione all'elaborato	Pag. 6
1. Capitolo 1: La salute mentale negli ultimi tempi – uno sguardo generale	Pag. 13
1.1.    Introduzione	Pag. 13
1.2.    La salute mentale recentemente	Pag. 15
1.3.    Alcuni dati	Pag. 18
1.4.    Panoramica sulle problematiche di ansia e depressione	Pag. 19
1.5.    Panoramica sulle problematiche di Fomofobia e Nomofobia	Pag. 23
1.6.    Conclusione	Pag. 26
2. Capitolo 2: Implicazioni di depressione, ansia sociale, Fomo e Nomo	Pag. 28
2.1.    Introduzione	Pag. 28
2.2.    Stato dell'arte sulla depressione e sull'ansia sociale	Pag. 28
2.3.    Stato dell'arte sulla Fomofobia e sulla Nomofobia	Pag. 32
3. Capitolo 3: Metodologia usata per dare voce ai giovani e a chi li ha in carico	Pag. 38
3.1.    Dal punto di vista dei giovani	Pag. 38
3.1.1.    Soggetti coinvolti	Pag. 38
3.1.2.    Traccia di intervista	Pag. 39
3.2.    Dal punto di vista dei servizi	Pag. 41
3.2.1.    Soggetti coinvolti	Pag. 41
3.2.2.    Traccia di intervista	Pag. 42
4. Capitolo 4: Le risposte degli intervistati	Pag. 45
4.1.    Dal punto di vista dei giovani	Pag. 45
4.1.1.    Stralci di interviste ed esperienze emerse	Pag. 46
4.2.    Dal punto di vista dei servizi	Pag. 60
4.2.1.    Stralci di interviste ed esperienze emerse	Pag. 62
4.3.    Confronto con la domanda di ricerca iniziale	Pag. 73
5. Capitolo 5: Possibilità e scelte future	Pag. 77
5.1.    Prospettive: cosa si può fare a partire da adesso?	Pag. 77
5.2.    Il servizio sociale e la presente ricerca	Pag. 82
Conclusioni dell'elaborato	Pag. 84

Appendice	Pag. 86
Ringraziamenti	Pag. 162
Riferimenti bibliografici e sitografici	Pag. 169
Opere citate	Pag. 169
Bibliografia	Pag. 170
Sitografia	Pag. 171



## **INTRODUZIONE ALL'ELABORATO**

Gli ultimi tre anni, a partire dal 2020 e finendo nel 2023, hanno rappresentato per l'intero mondo una parentesi storica molto importante: tra la fine del 2019 e l'inizio del 2020 infatti, un virus appartenente ad un nuovo ceppo della famiglia del Covid, ha cominciato a diffondersi a livello mondiale; si tratta del SARS-CoV-2, un virus, e conseguentemente una patologia, che come ormai ben noto, colpisce le vie aeree-respiratorie, e che, negli ultimi mesi del 2019 e nei primi mesi dell'anno 2020, stava diventando una delle principali cause di morte tra la popolazione. A seguito della situazione sanitaria, l'OMS il 28 febbraio 2020 ha lanciato l'allarme di epidemia mondiale a rischio alto, a cui molti Paesi, tra cui l'Italia, hanno risposto inserendo delle misure restrittive alla libera circolazione delle persone ai fini della tutela della salute pubblica e della prevenzione della diffusione del virus. Si è trattato di un lockdown totale imposto dai Governi, in cui sono state sospese tutte le attività ad eccezione di quelle strettamente necessarie, e in cui i cittadini avevano l'obbligo di rimanere presso il proprio domicilio, senza potere avere contatti al di fuori del proprio nucleo familiare.

L'Italia è stata una dei primi Paesi ad annunciare il lockdown: era il 9 marzo 2020 quando infatti questo è stato imposto. Ciò significava per la popolazione il confinamento presso la propria abitazione e la possibilità di muoversi all'esterno solo per motivi strettamente necessari, come lo spostamento ai negozi alimentari, o ai servizi sanitari di emergenza, come il pronto soccorso. Al di fuori di ciò, era vietato tassativamente muoversi all'esterno. Nessun contatto con altre persone al di fuori della propria abitazione era possibile, se non tramite la tecnologia: mesi di blocco delle attività e isolamento forzato quasi totale.

Al termine di questi mesi, il Governo ha emanato una serie di misure meno restrittive, ma comunque molto limitanti per la libertà e la vita quotidiana; si poteva incontrare un congiunto alla volta e possibilmente all'aperto e con mascherina al fine di evitare il contagio del virus; non erano consentiti eventi sociali e non vi era ancora stato il via libera da parte del Governo per aprire le attività di ristorazione né di qualsiasi altro tipo di attività, se non gli alimentari. Queste misure sono durate per più o meno un altro anno,

durante il quale le restrizioni sono via via calate, si sono cominciate a riaprire le attività, fino ad un ritorno quasi totale alla normalità.

La pandemia è stata dichiarata conclusa il 23 maggio 2023, a tre anni quindi dall'annuncio del lockdown, una parentesi di storia mai vista prima e che è costata al mondo 7 milioni di decessi.

Il Covid ad oggi sembra essersi indebolito, ma comprensibilmente ha ormai lasciato un'impronta molto forte nelle vite della popolazione mondiale, la popolazione italiana compresa, che ancora oggi sono condizionate dal precedente vissuto.

Infatti, oltre ad un grande numero di decessi, quindi la forte apprensione provata, ed i numerosi casi di Long-Covid con il prolungarsi dei sintomi, vi sono altri aspetti da considerare, che ad oggi, anno 2023, continuano a intaccare la qualità di vita della popolazione.

Tra queste conseguenze, possiamo notare che molte volte, coloro che hanno preso il virus e sono sopravvissuti, riportano sintomi fisici a lungo termine, come difficoltà a respirare, dolori muscolo-articolari, una stanchezza molto forte.

Ma le conseguenze fisiche non sono le uniche a lungo termine, poiché come è facilmente intuibile, anche la sfera della psiche è stata messa a dura prova dalle restrizioni.

A seguito della pandemia, infatti, è stato riscontrato da parte del personale sanitario, specialmente dal personale che si occupa di salute mentale, che sempre più persone, tra cui molti giovani, si sono rivolti ai servizi di salute mentale privati/pubblici. Si è constatato anche un maggiore afflusso a servizi di emergenza come il pronto soccorso e i servizi di diagnosi e cura. Tra le problematiche che affliggono i pazienti, si è notato un aumento notevole dell'ansia generalizzata per la sensazione di incertezza del futuro, ma anche dell'ansia sociale, con emozioni negative che portano l'individuo ad evitare il contatto con l'altro per diversi motivi (timore del contagio, sensazione di disagio, paura di sentirsi inopportuni ed incapaci a socializzare...).

Vi è quindi un calo generale del benessere mentale; questa conseguenza psicologica long-covid è stata presa in considerazione da alcuni recenti studi, che hanno analizzato la correlazione tra covid e aumento dell'ansia sociale a seguito del lungo isolamento che ha caratterizzato la quotidianità negli ultimi due anni e mezzo.

È da queste considerazioni che trae spunto la presente ricerca: dal prendere atto dapprima del calo del benessere fisico della popolazione a seguito della pandemia, e successivamente, del calo del benessere mentale, sia per la paura del virus stesso, sia per il costo psicologico che hanno comportato le diverse misure di tutela, sebbene esse siano state necessarie.

Si tratta quindi della presa di coscienza di un aumento dei disturbi psicologici, psichiatrici, sociali, nel mondo, ma nel caso del presente elaborato prendendo come Paese di riferimento l'Italia, avendo vissuto l'esperienza all'interno di tale Stato.

La constatazione del calo della salute mentale nel mondo, anche in Italia, è stata già quindi oggetto di studio da parte di diversi professionisti, ed è stato già evidenziato come vi sia stato un incremento delle patologie, quali ansia, depressione e diversi disturbi psicologici. Nella maggior parte dei casi si riportano casi di ansia sociale, e di fobie di diverso genere nel riprendere contatto con l'esterno e con altri soggetti. I precedenti studi hanno quindi rivolto la propria attenzione a questi aspetti, rimarcando come molto spesso, i giovani siano la fascia che ha risentito di più delle restrizioni e della pandemia dal punto di vista psicologico.

La presente ricerca invece, affronta un punto di vista innovativo: si pone, cioè, l'obiettivo di analizzare un lato che non è stato finora molto considerato, e di cogliere una tendenza quasi opposta a quella finora evidenziata, prendendo sempre in considerazione i giovani, essendo stato constatato che essi siano la fascia più a rischio da questo punto di vista.

In questa sede, si vuole non solo approfondire infatti le conseguenze rispetto alla depressione e all'ansia a seguito delle restrizioni covid, ma anche comprendere se esse abbiano provocato un aumento di due diverse problematiche, ossia la Fomofobia e la Nomofobia.

La Fomofobia, acronimo di "Fear of missing out", che in seguito si descriverà meglio, è un sentimento di disagio derivante dall'ipotesi di non partecipare ad un evento relazionale e sociale a cui altri propri conoscenti invece vivono, con conseguente bisogno di essere presenti il più possibile agli episodi di incontro sociale.

La Nomofobia invece, acronimo di "no-mobile phone fobia", è una sensazione di ansia generata dalla situazione in cui si rimane senza la possibilità di usare il telefono, al punto da provocare vere e proprie crisi di irritabilità, nervosismo, malessere.

Nell'elaborato quindi, si procederà in questo modo.

Nel primo capitolo si è presentato il tema della salute mentale: si è analizzato come l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) intenda la salute, sia fisica sia soprattutto mentale. Dopodiché, ci si è concentrati più nello specifico sulla condizione della salute mentale in Italia negli ultimi quattro anni, per notare come, a seguito delle misure restrittive, vi sia stato un aumento di richieste di aiuto ai servizi di salute mentale e/o ai professionisti privati di salute mentale, soprattutto nel target giovanile, oggetto di analisi della ricerca. A supporto di questa constatazione, si sono presentati alcuni dati e alcune statistiche rispetto alla salute mentale della popolazione italiana al momento, come ad esempio il numero di ricoveri e/o il consumo di farmaci.

Dai dati e dalle narrazioni dei diversi autori citati nell'elaborato, emerge che le patologie più rilevanti e frequenti sono la depressione e l'ansia.

A questo punto, tenendo a mente la domanda di ricerca, si è presentato dal punto di vista sanitario la descrizione delle diverse patologie e problematiche: depressione, ansia, Fomofobia e Nomofobia.

Per l'ansia e la depressione si è fornita la descrizione data dal DSM-V, manuale diagnostico per i disturbi della salute mentale, i sintomi che le contraddistinguono e le conseguenze. Per quanto riguarda invece Fomo e Nomo, esse al momento non sono state introdotte nel DSM-V; si è provveduto a definirle e a presentare la loro sintomatologia.

Nel secondo capitolo dell'elaborato quindi, dopo una breve analisi dal punto di vista sanitario delle diverse problematiche, si sono analizzate alcune precedenti teorie e ricerche effettuate sulla depressione, sull'ansia e poi sulle conseguenze psicosociali della Fomofobia e della Nomofobia, sempre tramite alcuni precedenti studi svolti.

Una volta fornito uno stato dell'arte completo rispetto alle sopra citate problematiche, il terzo capitolo presenterà la domanda di ricerca, ossia se si sia verificato un aumento della Nomo e della Fomo a seguito delle restrizioni nei giovani italiani che hanno vissuto il COVID e le misure di isolamento all'interno del Paese, e la metodologia utilizzata per rispondere alla domanda di ricerca posta.

Avendo già constatato come detto che i giovani sono stati tra i più esposti a traumi psicologici a seguito del Covid, ponendosi infatti l'obiettivo di analizzare il loro punto di vista e il loro vissuto, per raccogliere il loro racconto, si è pensato ad interviste semi

strutturate, che sottolineino il punto di vista dei ragazzi, in maniera da cogliere più sfumature possibili rispetto a come vivono le relazioni sociali oggi, e cercare di capire se e come il covid abbia influenzato un aumento di FOMO e di NOMO. Si cercherà di comprendere quali cambiamenti vi sono stati nel loro modo di vivere le relazioni sociali, indagando quindi l'ipotesi di un legame tra restrizioni covid ed aumento della Fomofobia (ossia proprio la paura di rimanere tagliati fuori da eventi sociali a cui altri partecipano e che "sarebbero stati importanti") e della nomofobia. I soggetti coinvolti più precisamente nella ricerca sono stati alcuni giovani italiani attualmente nella fascia 21-30 anni, che hanno quindi vissuto le restrizioni nella fascia 18-27 anni, ossia in una fase in cui per la psicologia si passa dall'età della giovinezza alla prima età adulta. Si sono presi in considerazione i giovani indipendentemente dal genere di appartenenza, gli unici "requisiti" sono stati l'aver vissuto il lockdown nella fascia di età sopra menzionata ed averlo vissuto in Italia. Il bacino delle persone è risultato quindi eterogeneo, in quanto si incrociano molte dimensioni: gli intervistati possono essere studenti universitari oppure lavoratori, o anche entrambi. Possono essere di diversa estrazione sociale, possono provenire da diversi contesti culturali (sono state intervistate anche persone residenti in Italia ma di origine culturale diversa). Questo ampio campione è stato contattato tramite contesti universitari, tramite conoscenze indirette, tramite luoghi ricreativi e sportivi.

Inoltre, siccome si è ritenuto importante dare voce anche ai servizi sanitari e di salute mentale, sempre nello stesso capitolo, si è pensato di sviluppare alcune interviste semi strutturate rivolte ad alcuni operatori dei servizi, tra cui psichiatri, psicologi/psicoterapeuti, assistenti sociali e medici, infermieri, educatori.

Per analizzare il vissuto degli operatori sociosanitari, specialmente in ambito di salute mentale, sono stati coinvolti professionisti che lavorino da almeno dieci anni nel campo della salute mentale, in maniera da essere capaci di fare un confronto tra prima e post covid. I professionisti esercitano anch'essi in varie Regioni di Italia, scelta compiuta per fornire, sia nel caso dei giovani che nel caso dei servizi, uno spettro ampio all'interno del contesto italiano.

Nel quarto capitolo si darà quindi la parola ai giovani e successivamente agli operatori, cercando di fare fluire il più possibile il loro vissuto, seguendo tuttavia una sorta di traccia che permetta di restare comunque nei campi di pertinenza delineati. Le tematiche che si

vogliono toccare con i ragazzi sono la vita sociale a confronto tra il prima e il dopo Covid, l'uso del telefono e dei social network, la percezione dello scorrere del tempo e del futuro. Si sono informati in maniera generale i giovani rispetto al tema dell'intervista in maniera da evitare una risposta forse troppo circoscritta, cercando di favorire un racconto più discorsivo possibile su quanto si è vissuto ed accompagnando l'alter nella rielaborazione, sapendo che comunque compie uno sforzo nel ripescare sfumature emotive rispetto a quanto ci racconta. Le tematiche che si vogliono trattare con gli operatori saranno invece il confronto tra prima e post covid nell'utenza e nelle problematiche riportate, la Nomofobia e Fomofobia nei pazienti e le risorse (terapeutiche, sociali) di fronte al bisogno. Anche qui si cercherà di favorire il racconto dell'esperienza clinica diretta e il racconto del personale punto di vista professionale.

A seguito della raccolta di interviste, come modalità di restituzione, si è proposta una sintesi da riportare nell'elaborato, ed una riflessione rispetto alla domanda di ricerca iniziale, cercando di trarre dunque le conclusioni a cui si è giunti.

Da qui, nel quinto capitolo, si concluderà con un capitolo su quali prospettive e quali strumenti sono a disposizione della comunità qualora si presenti un caso di Nomo o Fomo e, per ultima, una riflessione su come mai la presente ricerca si leghi al mandato dell'assistente sociale.

Si procederà poi alla stesura delle conclusioni che riassumeranno quanto emerso dalla ricerca svolta.

In fondo all'elaborato, per chi ne fosse interessato, si proporranno le tracce di interviste utilizzate per la ricerca svolta, e si riporteranno alcune delle interviste in maniera integrale.



## **CAPITOLO 1: LA SALUTE MENTALE NEGLI ULTIMI TEMPI - UNO SGUARDO GENERALE**

### 1.1 Introduzione :

Nel presente capitolo si andrà ad analizzare brevemente la situazione della salute mentale della popolazione italiana al momento: per farlo sarà necessario chiarire i termini di “salute” e “salute mentale”, prendendo come riferimento la definizione dell’OMS. Una volta quindi compresi i significati, si andrà quindi ad analizzare la situazione e supportare la descrizione di questa con dei dati. Oltre a ciò, si condurrà una riflessione sulle patologie più diffuse e studiate finora, per poi da ultimo offrire un nuovo punto di riflessione, indagando la presenza e conducendo una riflessione riguardo la Fomofobia e la Nomofobia a seguito della pandemia.

#### *La salute e la salute mentale*

Per salute, si riporta il concetto fornito dall’Organizzazione Mondiale della Sanità, che la descrive come “una condizione di completo benessere fisico, mentale e sociale e non esclusivamente l'assenza di malattia o infermità.”<sup>1</sup> Questa definizione , che nel concetto di salute include anche una componente psicologica ed una sociale, viene ulteriormente rafforzata anche dalla pubblicazione dell’ultimo ICF che l’OMS ha sviluppato, alla cui base vi è un modello biopsicosociale di salute. Il modello biopsicosociale è un diverso punto di riferimento per identificare la nozione di benessere; consente di identificare il soggetto non solo in quanto organismo biologico, ma come individuo avente anche una componente psicologica e una componente sociale. Per fare ciò attinge a diverse discipline:

- Sociologia relazionale
- Psicologia comportamentale e cognitiva
- Biologia umana

---

<sup>1</sup> (WHO, CONSTITUTION OF THE WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1948).

Secondo questo approccio quindi, il benessere di un soggetto deriverebbe da un adeguato equilibrio, percepito soggettivamente, fra tutti i sistemi interpersonali. Qualora in uno dei tre sistemi si presentasse una difficoltà, ecco che l'equilibrio non sarebbe più tale, e si presenterebbe quindi una problematica di salute.

Nel concetto di salute dell'OMS quindi, si include anche una componente sociale ed una psicologica; va da sé quindi che si deve comprendere più nello specifico cosa si intende con il concetto di "salute mentale".

Per l'OMS la salute mentale è intesa come "uno stato di benessere mentale che consente alle persone di affrontare lo stress della vita, realizzare le proprie capacità, imparare bene e lavorare bene e contribuire alla propria comunità. È una componente integrante della salute e del benessere che sostiene le nostre capacità individuali e collettive di prendere decisioni, costruire relazioni e modellare il mondo in cui viviamo."<sup>2</sup>.

Si può quindi comprendere che la salute mentale abbia un certo peso nel definire la salute generale di un individuo, e di conseguenza, del benessere mentale della comunità.

A questo punto, è bene notare che un evento traumatico, come può essere una guerra, una crisi economica, una pandemia, porta inevitabilmente ad un abbassamento del tono dell'umore nella comunità che ne viene colpita, e così è successo anche in Italia, a seguito della pandemia da SARS COVID.

Come riportano Sergio Harari e Vera Martinelli nel proprio libro "Post Covid"<sup>3</sup> "più passa il tempo dall'inizio della pandemia di SARS COV- 2, più scopriamo gli effetti inattesi a lungo termine del virus. Le ricadute si prolungano nel tempo con una coda lunga che è ancora difficile valutare in tutta la sua dimensione. E che non riguarda solo la salute fisica e psicologica delle singole persone, ma anche il benessere della collettività, la tenuta del Servizio Sanitario nazionale, dell'economia e del Paese tutto. Un impatto sulla salute che, come i cerchi prodotti dalla caduta di una pietra nell'acqua, si diffondono a largo raggio e raggiungono aree anche molto lontane da quelle che siamo abituati a immaginare di stretta competenza medica".<sup>4</sup>

---

<sup>2</sup> (WHO, Promoting Mental Health, 2004)

<sup>3</sup> (Harari, POST-COVID, 2022)

<sup>4</sup> (Harari, POST-COVID, 2022)

## 1.2 La salute mentale recentemente

Oltre al “long-covid”, ossia la situazione in cui i sintomi del virus persistono anche oltre le dodici settimane dalla dichiarazione di guarigione e che quindi colpisce dal punto di vista fisico, al momento a seguito della pandemia vi è infatti un incremento dei disturbi di ansia, di depressione, di episodi di tentamen o di self-harming, disturbi del sonno e disturbi del comportamento alimentare.

Il Professore Lino Nobili, direttore dell’Unità Operativa di Neuropsichiatria Infantile dell’ospedale pediatrico G. Gaslini e professore ordinario di Neuropsichiatria Infantile presso l’Università degli Studi di Genova, riporta che fin dai primi mesi dell’emergenza data dal virus, si è osservata una maggiore insorgenza di fenomeni come autolesionismo, disturbi dell’umore con ideazione suicidaria e poi veri e propri tentativi di suicidio.

Il prolungato isolamento e le misure di restrizione sociali, per quanto necessarie ai fini della prevenzione del virus, hanno quindi oggettivamente provocato un aumento di disturbi psicologici, tanto da portare un incremento degli accessi ai servizi di salute mentale il cui circa 90% era il primo accesso ad un servizio di questo tipo, e aggravato coloro i quali erano già seguiti ex-ante pandemia. I maggiori portatori di questi disturbi sono proprio i giovani adolescenti e i giovani adulti, specie nella fascia tra i 20 e i 24 anni: un aspetto da notare infatti a seguito della pandemia è stato proprio una modifica nell’utenza: se nel 2019 gli adulti erano la fascia che riportava più richieste di aiuto, a partire dal 2020 vi è stata un’inversione di tendenza, e ad oggi, i giovani adolescenti e i giovani adulti, specie nell’età 20-24 anni, sono coloro i quali si rivolgono più frequentemente ai servizi di salute mentale. Tra gli individui che hanno vissuto la pandemia, coloro che poi hanno contratto il Covid hanno un tasso maggiore di probabilità di ricevere una diagnosi di tipo psichiatrico. Inoltre, nell’utenza che ha chiesto supporto, vi sono ulteriori differenze: tra gli individui di genere maschile sono più frequenti disturbi schizofrenici, di personalità, abuso di sostanze, mentre tra gli individui di genere femminile sono più frequenti episodi depressivi e nevrotici. Da notare che l’utenza femminile è una delle più significative a livello di numeri.

I dati vengono ulteriormente confermati dal report “Mind Health Report” dell’AXA<sup>5</sup> che riporta una ricerca svolta dall’IPSOS (un’azienda che si occupa di ricerche di mercato) che ha preso come riferimento 16 Paesi nel mondo e un target di oltre 30000 persone di età tra i 18 e i 74. Dalla ricerca emerge che lo stress sia la patologia psicologica più diffusa al mondo; inoltre, la ricerca individua l’Italia come il peggiore Paese in Europa per la salute mentale. A quanto emerge dai dati, più della metà degli intervistati riporta un vissuto di ansia, e poco meno della metà degli intervistati confessa una sensazione di solitudine. La maggior parte degli italiani che soffre a livello psicologico, si rivolge ad uno specialista per trovare un aiuto. Tra le fasce più giovani, si manifesta anche un aumento dei ricoveri di natura psichiatrica rispetto a prima della pandemia: se prendiamo come esempio l’Ospedale Gaslini di Genova, si riporta un aumento allarmante, di circa quattro volte superiore rispetto a prima della pandemia. Anche il documento “Pandemia, neuro sviluppo e salute mentale di bambini e ragazzi”<sup>6</sup> riporta un aggravamento rispetto allo sviluppo neurologico e al benessere psicologico di bambini e ragazzi, evidenziando ancora una volta l’insorgenza sempre più frequente di disturbi per la prima volta nei ragazzi, e l’aggravamento delle situazioni già in carico. Lo stesso documento attesta anche un aumento soprattutto a partire dalla seconda ondata delle richieste al pronto soccorso o domande di ricovero per esordio o aggravamento; le richieste di aiuto sono presentate sia dai genitori ma anche dagli stessi interessati. I disturbi maggiormente portati all’attenzione si confermano ancora una volta i DCA, il tentato suicidio o episodi di autolesionismo disturbi del sonno e il ritiro sociale. La ricerca, quindi, ribadisce che le conseguenze del Covid impattano fortemente sulla salute mentale; inoltre mette in evidenza come le fasce più a rischio siano quelle a cavallo tra uno step ed un altro durante l’iter evolutivo. La presente indagine ha poi fornito delle possibili ragioni, di tipo endogeno ed esogeno, per spiegare tale fenomeno di peggioramento psicologico. Tra i fattori esogeni viene individuato il contesto di vita, che comprende la scuola, la quale è stata interrotta bruscamente e ripresa in modalità telematica, l’impossibilità di socializzazione, da sempre conosciuto come importante tassello per un corretto sviluppo neuropsicologico, l’assenza talvolta di connessioni informatiche tali da causare un

---

<sup>5</sup> (AXA, 2023)

<sup>6</sup> (ISS, Pandemia, neurosviluppo e salute mentale di bambini e ragazzi, 2022)

isolamento ancora maggiore in un periodo in cui il virtuale era diventato fondamentale per tutte le attività, e anche la comunicazione da parte dei mass media poiché l'argomento era presente costantemente generando risposte di stress e di paura del contagio. Tra i fattori endogeni invece spiccano le situazioni interne familiari, lo stress da contagio, talvolta un'eccessiva apprensione da parte delle figure genitoriali, oppure un iperconsumo di tecnologia. Secondo lo studio, il lockdown e la parentesi vissuta hanno causato una disregolazione emotiva nei ragazzi. Questa parentesi, quindi, ha provocato delle conseguenze negative sulla salute mentale della popolazione, che anche a distanza continuano ad insorgere. Ad esempio, nel 2022, quindi a distanza di 2 anni, il rapporto Headway, a titolo "A new roadmap in Mental Health",<sup>7</sup>, presentato anche alla Camera dei deputati, dichiara che un italiano su 5 soffre di disturbi mentali con ansia e depressione come patologie più frequenti. Gli adolescenti, ancora una volta, si confermano come soggetti più colpiti da stress paura e solitudine. A peggiorare di conseguenza è il rendimento scolastico, e ad aumentare sono le situazioni di bullismo o di criminalità minorile. Un dato purtroppo drammatico sono le morti a causa di disturbi mentali e comportamentali, che sono più di 250000 nel 2020, di cui 52000 per suicidio. Questo colloca la problematica psichiatrica come quarta causa di morte nel target giovanile.

Un'ulteriore conferma del disagio psicologico che vivono i giovani, viene data dallo studio riportato nel testo "L'onda lunga- gli effetti psicologici e sociali della pandemia sul mondo non-adulto"<sup>8</sup>. Qui si riporta un'indagine che ha preso a riferimento principalmente il segmento di comunità definita dagli autori "il mondo non adulto", che unisce diverse fasce di età, dal mondo dell'infanzia, passando per il mondo dell'adolescenza e poi della giovinezza.

Gli autori hanno analizzato le diverse problematiche con cui si sono confrontati i bambini e i ragazzi durante e a seguito della pandemia. Una tra le prime difficoltà è partita proprio dalla scuola, trasferitasi sul piano virtuale: la modalità didattica telematica ha infatti prodotto diversi effetti avversi al benessere degli studenti, ormai documentati. Oltre a ciò,

---

<sup>7</sup> (Pharma, 2022)

<sup>8</sup> (Barcellini, 2023).

“la pandemia ha determinato un aumento del numero di bambini che vivono in condizioni di povertà monetaria”<sup>9</sup>

È insorto poi, anche nel target infantile, un numero importante di sintomi di ansia e depressione o sintomi appartenenti ad altre categorie di disturbi mentali. Il testo conferma come “L’isolamento emotivo e la rottura con il mondo sociale, mantenuto vivo solo da contatti virtuali, hanno minato la salute mentale”<sup>10</sup>

Lo stesso studio riporta e studia come la pandemia abbia da una parte provocato la sospensione del tempo, bloccando qualsiasi attività sociale e quindi qualsiasi possibilità di progetto, e dall’altra ha provocato il fenomeno definito dagli autori “cambiamento-velocità”. Infatti, la pandemia ha creato dei cambiamenti repentini e delle modifiche nell’assetto sociale della vita quotidiana tali da condurre ad un uso enorme della tecnologia, la quale è stata sovrautilizzata da tutte le fasce di età. In seguito a ciò, anche qui si confermano gli aumentati casi di self harming e di disagio interiore.

“Ai nostri adolescenti è stata strappata la possibilità di relazionarsi in maniera compiuta, rilassata e aggregante”<sup>11</sup>

### 1.3 Alcuni dati:

A supporto della descrizione della salute mentale italiana al momento, di seguito alcuni dati:

- L’indagine Headway <sup>12</sup>dimostra che il 28%di adolescenti soffre di ansia, il 23% di depressione, il 5% di solitudine, stress, paura.
- Secondo la pubblicazione “Rapporto salute mentale Analisi dei dati del Sistema Informativo per la Salute Mentale (SISM)”<sup>13</sup> “per la categoria degli Antidepressivi la spesa lorda complessiva è pari a 1 milione di euro con un numero di confezioni pari a 496.762. Per la categoria degli Antipsicotici la spesa lorda complessiva è pari a circa 72

---

<sup>9</sup> (Barcellini, 2023)

<sup>10</sup> (Barcellini, 2023)

<sup>11</sup> (Barcellini, 2023)

<sup>12</sup> (Pharma, 2022)

<sup>13</sup> Rapporto salute mentale Analisi dei dati del Sistema Informativo per la Salute Mentale (SISM), anno 2020)

milioni di euro con un numero di confezioni pari a 6,7 milioni. Per la categoria Litio la spesa lorda complessiva è di 55.208 euro con un numero di confezioni pari a 24.349.”<sup>14</sup> e nel 2020 sono 728.338 i soggetti seguiti dai servizi specialistici

- Uno studio italiano condotto dalla “Società Italiana di Pediatria” ha riportato un aumento degli accessi in pronto soccorso per patologie neuropsichiatriche pari all’84%.

Come si evince dai dati, attualmente, post pandemia, c’è stato un incremento dei casi di depressione e ansia, principalmente tra i giovani. Questi disturbi ovviamente esistevano anche prima, tuttavia ormai è chiaro che il lockdown li abbia resi più evidenti e frequenti. Si andrà ora a esaminare le problematiche di ansia e depressione in maniera da informare il lettore su in che cosa esse consistano nello specifico, per favorire una presa di coscienza ancora più approfondita della situazione italiana e di ciò che la pandemia ha causato a livello psicologico.

#### 1.4 Panoramica sulle problematiche di ansia e depressione

##### Depressione:

La depressione è considerata dal DSM-V<sup>15</sup> ossia il Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, come un disturbo dell’umore: essa implica un calo dell’umore, caratterizzato da una forte esperienza di solitudine, calo della speranza, dell’interesse e del piacere verso la quotidianità. Vi è poi un aspetto di ipersonnia o iposonnica, modifiche del regime alimentare e rallentamento psicomotorio; in generale lo slancio vitale diminuisce.

Nella depressione anche la percezione del tempo viene alterata: non è più quella oggettiva dell’orologio che scorre ma è quella del tempo interiore, di un tempo senza opportunità, soggettivamente finito. Ci sono sentimenti di autosvalutazione, una ridotta capacità di concentrarsi ed una difficoltà molto alta di prendere delle decisioni. È un disturbo psichiatrico che per essere diagnosticato richiede che vi sia un episodio depressivo della durata di due settimane. Generalmente la persona che ne soffre prova uno stato di tristezza e disinteresse per sé stesso e il mondo a lei prossimo; è bene distinguere dalla tristezza

---

<sup>14</sup> (ISS, Pandemia, neurosviluppo e salute mentale di bambini e ragazzi, 2022)

<sup>15</sup> (DSM-5 (2013)),

tipica della depressione e il senso comune dell'emozione tristezza. Nella depressione, infatti, la tristezza è quotidiana, persistente e duratura; porta ad un senso di agonia nella persona anche di fronte ad eventi piacevoli. Tra le conseguenze comportamentali, a seguito dei pensieri negativi, vi è una riduzione delle attività quotidiane.

Tra le cause che possono favorire l'insorgere della patologia, c'è l'aver vissuto un episodio traumatico durante l'infanzia o durante l'adolescenza; anche un forte stress improvviso può causare un aumento della probabilità di sviluppare tale disturbo. Anche alcune condizioni individuali, senza per forza eventi traumatici, possono portare a sviluppare la depressione, come ad esempio una scarsa autostima, una difficoltà a adeguarsi ad un cambiamento, scarse relazioni sociali.

Purtroppo, nei casi in cui la depressione è persistente e pesante, si può assistere a episodi di suicidio o a episodi di tentato suicidio, ossia un comportamento o condotta chiaramente finalizzati a privarsi delle funzioni vitali ma che non raggiungono l'obiettivo per cause indipendenti dalla volontà di chi attua quell'azione.

A livello di cure, la depressione può essere seguita tramite una cura farmacologica e/o una cura psicoterapeutica.

La depressione è una patologia che è sempre più diagnosticata nei giovani; si può facilmente intuire che per i giovani che soffrono di depressione vi sia anche un correlato e alto rischio psicosociale. Essendo una patologia invalidante, vi è spesso un calo nel rendimento scolastico, una diminuzione degli interessi personali e alle attività di socializzazione, che, se importanti a qualsiasi fascia di età, nella fase adolescenziale, già fragile, è di vitale importanza. Inoltre, possono presentarsi episodi di self-harming, e come già detto, tentativi di suicidio.

Secondo l'articolo "Depression in adolescenze" di Emily J. Hauenstein<sup>16</sup> il disturbo depressivo maggiore è un problema frequente per gli adolescenti; in coloro che ne sono affetti si sviluppano dei sintomi che influenzano i processi somatici, cognitivi, affettivi e sociali. Il fallimento scolastico, le scarse relazioni con i coetanei, i problemi comportamentali, i conflitti con i genitori e altre figure autoritarie e l'abuso di sostanze

---

<sup>16</sup> (Hauenstein, 2003)

sono i più comuni rischi psicosociali per chi vive una situazione di depressione in adolescenza.

Anche in un ulteriore articolo, scritto da E B Weller, R A Weller,<sup>17</sup> si nota che la depressione in questa fascia di età è una delle principali preoccupazioni per la salute pubblica. Lo stesso studio riporta poi che la depressione ad esordio infantile ha un rischio del 60-70% di continuare nell'età adulta e il 20-40% sviluppa un disturbo bipolare entro 5 anni. La natura del disturbo è influenzata dalla storia familiare e i sintomi variano con l'età.

Seguendo la scheda informativa pubblicata dall'OMS a fine 2021<sup>18</sup>, a livello globale, un bambino di età compresa tra 10 e 19 anni su sette soffre di un disturbo mentale, che rappresenta il 13% del carico globale di malattia in questa fascia di età. Depressione, ansia e disturbi comportamentali sono tra le principali cause di malattia e disabilità tra gli adolescenti. Il suicidio è la quarta principale causa di morte tra i 15-29enni. Le conseguenze dell'incapacità di affrontare le condizioni di salute mentale degli adolescenti si estendono all'età adulta, compromettendo la salute sia fisica che mentale e limitando le opportunità di condurre una vita appagante da adulti.

Al termine di questo breve inquadramento teorico sulla depressione, si può immaginare quindi che l'aggravamento della depressione post covid, sia una conseguenza molto seria e molto impattante sulla qualità di vita dei giovani e di conseguenza sulla società.

---

<sup>17</sup> (E B Weller, 2000)

<sup>18</sup> (OMS, Mental health of adolescents, 2021)

## Ansia:

L'ansia è definibile come una sensazione di “nervosismo, preoccupazione o inquietudine”<sup>19</sup>, presente in un numero elevato di disturbi psichiatrici, e caratterizzante il disturbo di ansia generalizzato, il disturbo da attacchi di panico e le fobie. Essa provoca un senso di allarme e di pericolo che porta ad alcuni sintomi fisici, come tremore, nausea, sudore, tensione, tachicardia.

Dal DSM-V<sup>20</sup> si indicano diversi disturbi di ansia, ad esempio disturbo d'ansia da separazione, agorafobia, ipocondria, fobie specifiche, disturbo d'ansia generalizzata, disturbi da attacco di panico, o disturbo di ansia sociale. Con riferimento alla pandemia, è importante conoscere il disturbo dell'ansia sociale (fobia sociale).

Secondo uno studio condotto da Pietrini et al.<sup>21</sup> l'esordio della Fobia Sociale tende ad avere uno sviluppo graduale o può essere conseguenza un'esperienza di forte stress o di umiliazione per il soggetto.

Nel DSM V<sup>22</sup> si inseriscono tra i vari sintomi la presenza di una paura o ansia marcate relative a una o più situazioni sociali, nelle quali l'individuo è esposto al possibile esame degli altri. Le situazioni sociali temute provocano quasi invariabilmente paura e ansia, e per questo vengono vissute in maniera negativa o evitate.

Recentemente questa problematica è aumentata soprattutto tra gli adolescenti, portandoli a sviluppare quindi un timore del mondo esterno. Tuttavia, dedicare nella propria quotidianità del tempo ai rapporti sociali è indispensabile, e quindi laddove questo non accade, la situazione diventa nociva. Il disturbo, infatti, se non trattato può portare a isolamento e/o depressione, con le conseguenze che si sono già analizzate. L'aggravante, inoltre, per i ragazzi è che, a differenza dell'adulto che ne soffre, non prendono consapevolezza dell'esagerata percezione, prendendola quindi con meno distacco di un adulto. Se già in un adulto il disturbo di ansia sociale si manifesta quindi con la mancanza di interesse nel provare cose nuove, nell'evitamento di eventi sociali e di contatto con

---

<sup>19</sup> (John W. Barnhill, 2020)

<sup>20</sup> (DSM-5 (2013))

<sup>21</sup> (Pietrini, 2009)

<sup>22</sup> (DSM-5 (2013))

persone nuove, una costante ed eccessiva preoccupazione rispetto al parere altrui ( questo crea attacchi di panico, paura estrema e disagio molto forte nel soggetto) nel soggetto bambino/adolescente ciò comporta un ritiro sociale, un calo nel rendimento scolastico associato ad un desiderio di evitamento della scuola, scarso interesse per le relazioni quindi una conseguente solitudine.

Come per la depressione, anche per la fobia sociale molte volte si ricorre ad una terapia farmacologica per placare i sintomi più invalidanti accanto ad una psicoterapia.

### 1.5 Panoramica sulle problematiche di Fomofobia e Nomofobia.

Come chiarito nell'introduzione, in questa sede dopo aver appurato l'aumento della depressione e dell'ansia sociale durante ed in seguito alla pandemia, si offre una nuova prospettiva osservando due fenomeni quasi in chiave opposta, ossia la Fomofobia e la Nomofobia. Anche qui, prima di procedere per indagare un loro aumento, si offre al lettore una rapida sintesi dei due disturbi, ad oggi non ancora inseriti nel DSM-V come disturbi psichiatrici, ma comunque considerati due fobie molto impattanti per la qualità di vita del soggetto. Di seguito, dunque, si approfondiranno queste due fobie.

La FOMO, acronimo di "Fear of missing out", ossia la paura di "mancare, perdersi, qualcosa", è la paura di essere tagliati fuori, la preoccupazione di non potere prendere parte a esperienze gratificanti che invece gli altri stanno vivendo. Applicata al mondo digitale questa preoccupazione si riflette sul flusso di informazione che ci arriva dalle tecnologie: si è, cioè, più portati a monitorare i social network per controllare quello che accade ai "seguiti" e per partecipare, indirettamente, a quello che stanno facendo. Come per l'ansia e per la depressione, per cui le condizioni psicosociali svolgono da facilitatori o meno per l'insorgere del disturbo, anche per la Fomofobia esistono alcuni fattori che innalzano la probabilità di sviluppare la problematica. La Fomo, infatti, colpisce di più le persone che hanno una minore soddisfazione dei bisogni di base ed un umore più negativo.

Il termine Fomo è stato coniato dall'autore McGinnis per la prima volta in un articolo da lui redatto presso la sua università; dopodiché nel 2013 è diventato un termine riconosciuto dall'Oxford English Dictionary . Allora, era un fenomeno abbastanza

ristretto, mentre ad oggi, visto anche l'espandersi delle tecnologie, si è diffuso in tutti gli aspetti della quotidianità e tra la popolazione di tutto il mondo.

In questa sede ci atteniamo alla definizione del fondatore della parola, che nel suo testo "Fomosapiens"<sup>23</sup> la descrive come un senso di ansia provocato dalla consapevolezza che gli altri stanno vivendo momenti ed esperienze più appaganti rispetto a noi, ossia una pressione sociale derivante dall'osservare che resteremo esclusi da un ricordo positivo ed un'esperienza migliore che gli altri a differenza nostra hanno vissuto. Da qui quindi, si possono osservare due sintomi, l'ansia provata, e un bisogno di consultare i social che eccede il consueto uso. Si può quindi concludere che sia un ramo della fobia sociale, ma allo stesso tempo opposto ad essa, essendo che la risposta comportamentale non è l'evitamento ma l'iper-desiderio di partecipazione.

"La Fear of Missing out è una esperienza comune, solitamente saltuaria, in cui la persona sperimenta emozioni negative al pensiero di non partecipare a esperienze piacevoli e gratificanti che coinvolgono persone conosciute"<sup>24</sup>

A lungo andare, porta a risultati negativi in termini di salute mentale, di funzionamento sociale, di sonno, di rendimento scolastico e di produttività, di disturbi dello sviluppo neurologico e di benessere fisico.

È un fenomeno che può vivere chiunque, anche se maschi e adolescenti sembrano essere più propensi a vivere episodi di fomo durante la propria vita. Da notare che, come prima si è fatta una distinzione tra ansia e tristezza, anche qui è il caso di separare la normale paura della solitudine e dell'esclusione adolescenziale dalla Fomo. La fomo è tale se la paura del rimanere isolati da esperienze sociali influisce sul normale funzionamento quotidiano del ragazzo/adulto. In questo caso si possono sviluppare un abuso della tecnologia, l'incapacità di stare senza telefono perché c'è il bisogno compulsivo di guardare le notifiche, e da questo possono derivare disturbi del sonno, calo nel tono dell'umore, cambiamenti nell'appetito, nonché un'insoddisfazione generale del proprio vivere quotidiano, accompagnato da sentimenti di rabbia e frustrazione.

Come si può facilmente intuire il ruolo dei Social Network è primario nell'insorgere del disturbo; ad oggi, tramite i social, si può accedere alla realtà condivisa dagli altri, e quindi

---

<sup>23</sup> (McGinnis, Fomosapiens, 2021)

<sup>24</sup> (Baroni, 2021)

avere facilmente informazioni sulla loro attività e sulla loro partecipazione ad eventi ai quali, chi guarda, spesso non partecipa. I social quindi possono diventare uno strumento aggravante per chi vive una situazione di fomo, perché facilitano e amplificano la paura di chi guarda di starsi perdendo un'attività piacevole.

Chi soffre di fomo, prova una costante frenesia di partecipare ad eventi sociali e di essere fuori casa, anche quando l'evento non interessa personalmente, oppure quando non si ha la forza fisica e mentale per parteciparvi. L'importante per la persona è non perdersi niente. Dal confronto con gli altri, si radica la profonda convinzione che si stia facendo sempre qualcosa di meno interessante, che la realtà sia meno appagante di quella altrui, e ciò porta ovviamente ad un senso di infelicità, e ad una costante apprensione alla nostra vita rispetto a quella degli altri.

Ad oggi sembrano avere efficacia interventi di psicoterapia cognitivo-comportamentale. Per quanto riguarda invece la NOMO, acronimo di No Mobile Phone Fobia, è il nome dato ad una fobia di rimanere senza smartphone, disconnessi dalla vita virtuale, dai servizi di telefonia e messaggistica, e dai social network. “ Il risultato è che il proprio personale senso di "normalità" diventa distorto e sembra che si stia facendo sempre qualcosa di più brutto e meno interessante dei propri conoscenti virtuali”<sup>25</sup>

Il termine è stato coniato nel 2008 per la prima volta e recentemente è stato inserito anche nei dizionari italiani. Indica un fenomeno in continua crescita, al pari della tecnologia, e sempre più frequente nei giovani adulti.

I sintomi in chi soffre di Nomofobia sono forte ansia e forte irrequietezza in assenza dello smartphone, con vere e proprie crisi di astinenza caratterizzate da disorientamento, tachicardia, sudori. Al di fuori delle crisi, ciò comporta un controllo continuo eccessivo dello smartphone, un suo uso prolungato, utilizzo frequente del caricabatterie per evitare che la batteria si scarichi, bisogno di usare il telefono anche in occasioni in cui non si deve o non è necessario.

Tra le cause che potrebbero fare scaturire tale disturbo, si possono trovare la giovane età (essendo i giovani esposti fin da sempre alla tecnologia e facendo quindi questa parte

---

<sup>25</sup> (Orto, 2017).

della loro quotidianità fin da bambini); l'appartenenza al genere femminile, una bassa autostima e una visione distorta negativa di sé, una forte introversione.

Tra i rischi psicosociali che ne conseguono, vi è un alto rischio di ansia e di episodi depressivi, forte stress, instabilità emotiva e, a lungo andare, l'isolamento. Inoltre, idee paranoide e psicosi sono talvolta possibili.

La Nomofobia può essere a sua volta il fattore scatenante del fenomeno del Phubbing, unione di due parole, "phone" e "snubbing", e che consiste nel comportamento adottato da un individuo che ignora la persona con cui è in compagnia/in presenza perché rivolge la propria attenzione allo smartphone, magari intrattenendo conversazioni online anziché proseguire la conversazione in presenza.

#### 1.6 Conclusione:

Al termine del primo capitolo quindi, si sono analizzati diversi temi; la salute mentale in Italia, il diffondersi di patologie psichiatriche, specie tra i giovani e i giovani adulti; si sono analizzati alcuni dati a supporto del crescente malessere psicologico. Dopodiché, si è analizzato rapidamente il significato delle patologie che risultano più diffuse al momento, ossia la depressione e l'ansia, più in particolare l'ansia sociale. In seguito, si è fornita una breve descrizione anche di due nuovi fenomeni, non ancora considerati nel DSM-V, ma in costante aumento, la fomofobia e la nomofobia. Si è quindi compreso in cosa queste problematiche consistano e come essere impattino sul vivere quotidiano degli individui, ancora una volta, spesso degli adolescenti.

Nel prossimo capitolo si provvederà quindi a fornire uno stato dell'arte, ossia una raccolta di precedenti teorie e ricerche, rispetto ad ogni problematica descritta.

Si analizzeranno quindi alcuni studi condotti sulla depressione, sull'ansia sociale e dopodiché sulla Fomofobia e sulla Nomofobia.



## **CAPITOLO 2: IMPLICAZIONI DI DEPRESSIONE, ANSIA SOCIALE, FOMO E NOMO**

### 2.1 Introduzione

In questo capitolo si provvederà a fornire uno stato dell'arte, ossia una raccolta di precedenti teorie e ricerche, rispetto ad ogni problematica sopradescritta: si analizzeranno quindi alcuni studi condotti sulla depressione, sull'ansia sociale e dopodiché sulla fomofobia e sulla nomofobia. Rispetto alla depressione e all'ansia sociale, si analizzeranno già alcuni studi che ne indagano il legame con la pandemia. Per la Fomo e per la Nomo invece, dopo avere illustrato le teorie precedenti e le ricerche svolte finora sui vari argomenti, verrà posta la domanda di ricerca del presente elaborato, e si inizierà quindi ad indagare la possibilità di una correlazione tra aumento di Fomofobia e Nomofobia in relazione alla pandemia. Vi sono diversi studi riguardanti il peggioramento della salute mentale, soprattutto rispetto alla depressione e all'ansia, ma anche rispetto alla FOMO e alla NOMO (spesso correlata), ed è evidente che il dibattito è stato molto presente nei tempi recenti; pertanto, sono fenomeni noti al mondo scientifico.

### 2.2 Stato dell'arte sulla depressione e sull'ansia sociale

Nel Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic 's impact: Scientific brief, 2 March 2022<sup>26</sup> si pone in evidenza il malessere diffuso post covid, concentrandosi sull'effetto del COVID nell'insorgere dei disturbi mentali e dell'ideazione suicidaria. Inoltre, si analizza l'impatto della pandemia sugli stessi servizi e quanto efficaci sono gli interventi psicologici messi in atto per fare fronte a questa emergenza psicologica. Lo studio evidenzia come patologie come ansia e depressione siano aumentate esponenzialmente a seguito della pandemia; questi disturbi hanno colpito maggiormente il genere femminile e soprattutto i giovani tra i 20 e i 24 anni, rispetto agli adulti che ne sono stati meno influenzati. Tra queste persone, lo studio riporta come coloro che già

---

<sup>26</sup> (OMS, Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact: Scientific brief, 2022)

prima della pandemia soffrivano di disturbi psicologici, siano stati più facilmente vittima del malessere generatosi post covid. Si pone poi l'accento sul fatto che, mentre prima le persone in carico ai servizi erano meno numerose, ora i servizi hanno un flusso di utenza molto più significativo.

Le problematiche dei giovani sono già state riportate anche dallo studio della Dottoressa Andreoli, psicoterapeuta, che nel libro "Perfetti o felici, diventare adulti in un'epoca di smarrimento"<sup>27</sup> riporta come la prospettiva dell'identità adulta e dell'assunzione di un ruolo sociale sia entrato in crisi, descrivendo come tanti ragazzi cercano presso il suo studio un modo per affrontare questa sfida del diventare grandi, riportando spesso un vissuto ansioso e senza speranze per gli anni a venire.

La stessa difficoltà nel divenire adulti viene riportata dal Dottor Matteo Lancini in "Sii te stesso a modo mio"<sup>28</sup>, che sottolinea come la pandemia abbia portato alla luce un dolore e una fragilità dei giovani di oggi che faticano a diventare grandi. L'autore riporta come la società in cui viviamo, una società che lui definisce "del post narcisismo" abbia estremizzato il senso del sé, e che al giorno d'oggi si chiede ai giovani di crescere in un ambiente competitivo e secondo aspettative non proprie. Si chiede, cioè, ai ragazzi di crescere secondo le aspettative dei genitori, e quando arriva l'adolescenza, e l'identità del bambino va in pezzi, ecco che nascono diverse problematiche, come bassa autostima, un costante dimostrarsi all'altezza etc., tutti aspetti che secondo l'autore la pandemia ha portato a galla. Il Dottore riporta come nel proprio studio arrivino ragazzi che affrontano un disturbo mentale, idee suicidarie o di autolesionismo che, a suo parere, esistevano anche prima, ma mai come ora.

L'autore riporta anche come l'ansia sia sempre più diffusa, un'ansia generalizzata dovuta al fatto di non sapere chi si è e dove si sta andando: ciò, riporta il traumatologo, porta sempre più giovani a rivolgersi a servizi di salute pubblica e servizi di salute mentale per essere aiutati a contenere questa ansia, che impatta in maniera pervasiva la qualità di vita. E da questo numero sempre più elevato di giovani, l'autore ammette di essere stato spinto a ripensare al significato del dolore portato dai ragazzi e al modo di lavorare dei servizi con tale dolore. Il Dottore riporta che si è di fronte ad una crisi e ad un'exasperazione

---

<sup>27</sup> (Andreoli, 2023)

<sup>28</sup> (Lancini, 2023)

dell'individualismo, rispetto alla quale la pandemia ha assunto un ruolo incentivante. Quest'ultima, infatti, ha reso sempre più presente il tema della morte, della malattia, ha reso difficile l'incontro con l'altro e ha reso ancora più evidente la fragilità adolescenziale. La pandemia è identificata come uno spartiacque verso un'evoluzione dell'aspetto narcisistico; una volta che l'epidemia si è ritirata, ciò che è emerso è una società marcata inevitabilmente dalla pandemia, e ciò non è reversibile.

Secondo l'autore, gli adolescenti sono stati cresciuti a immagine degli adulti, trasmettendo loro il senso del dovere di aderire ai modelli che i genitori ipotizzano per loro. Si riporta il fatto che gli adulti non ammettano la sofferenza dei figli; a volte, la sminuiscono dall'inizio. A volte la percepiscono, ma anziché porsi in condizione di ascolto, chiedono conforto agli adolescenti rispetto al proprio stesso dolore; ciò porta il dolore inascoltato a trasformarsi in comportamento. Sarebbe quindi di vitale importanza chiedere all'adolescente che adotta un comportamento "inconsueto", come chiudersi per lunghi periodi in camera, non volere più andare a scuola, non volere uscire, qual è il senso del suo dolore; è importante chiedergli che cosa vuole comunicare. A questo proposito lo scrittore fa un'importante precisazione: riporta infatti che negli ultimi anni vi sia stato un aumento elevato di incontri di sensibilizzazione sulla depressione che affligge un elevato numero di adolescenti. Questi ultimi quindi vengono descritti come una generazione fragile, in crisi. Oltre al messaggio che essi siano sempre tristi, annoiati, viene però trasmessa anche la percezione che essi non ammettano di essere depressi, per paura dello stigma rispetto alla malattia mentale. A questo, d'altronde, si ricollegano queste campagne e il loro senso di esistere; superare il pregiudizio nei confronti della salute mentale e delle problematiche psicologiche. Ma l'autore, da questa percezione che l'adolescente non ammetta il proprio malessere, si dissocia, esponendo che una cosa è aiutare i ragazzi a riconoscere la propria sofferenza, e un'altra è affermare che essi neghino di stare male. E a questo proposito, è bene anche dire che stare male non significa per forza essere malati, e che un ragazzo che ha una problematica psicologica non è detto che sia depresso. Per gli adolescenti-specifica l'autore-sarebbe meglio parlare di sintomi depressivi piuttosto che depressione.

Lancini poi conduce un'importante riflessione, portando tre fatti di cronaca avvenuti nell'ultimo anno: tre ragazzi che sono arrivati al suicidio come unica via di salvezza da

una vita percepita come “fallita”, perché molte volte in difficoltà con l’università, segno di un problema di comunicazione con gli adulti e di una società che non riesce a guardarli nel momento odierno e che non riesce a dare loro l’impressione di avere qualche futuro possibile.

Anche Sergio Harari, medico, con Vera Martinella, giornalista, nel libro “Post Covid”<sup>29</sup> offre una prima sintesi/bilancio della salute fisica post covid, caratterizzata da dolori, difficoltà respiratorie etc., ma affermando e descrivendo, tra gli effetti del cosiddetto long covid, anche numerose conseguenze psicologiche, tra cui disturbi di ansia, depressione, DCA.

Infatti, alcune ricerche dimostrano proprio che chi ha contratto la malattia da Covid 19 abbia, tra le conseguenze long-covid, più facilmente l’insorgere della depressione. Esiste, cioè, proprio un legame tra l’inflammazione provocata dal virus e la nascita della difficoltà psicologica. Lo dimostra ad esempio, uno studio condotto da Francesco Benedetti<sup>30</sup>, ricercatore al San Raffaele di Milano; a tre mesi dalla remissione del virus, sul campione di persone prese in esame, un terzo presentava problematiche psicologiche, la più frequente la depressione. Grazie allo strumento della risonanza magnetica, si è evidenziata una connessione tra la condizione di infiammazione imputabile al Covid-19, e l’emergere di alcune condizioni psicologiche caratterizzanti i disturbi come depressione e disturbo da stress post traumatico.

Il Dottor Paul Valent, medico psichiatra e psicoterapeuta, nel proprio libro “La salute mentale ai tempi della pandemia”<sup>31</sup> porta all’attenzione del lettore la problematica della salute mentale post Covid, fornendo anche alcuni spunti di riflessione per i pazienti e per i medici/professionisti sanitari che seguono i pazienti. Il punto di vista dell’autore è importante ai fini dell’elaborato perché mette in luce come spesso ci si sia concentrati sull’ansia e sulla depressione come principali conseguenze, ma che, invece, gli effetti della pandemia sulla salute mentale siano stati molteplici e non riconducibili alle sole due patologie sopra riportate.

Infatti, da questa considerazione, una volta quindi delineati i precedenti studi svolti sulla

---

<sup>29</sup> (Harari, POST COVID, 2022)

<sup>30</sup> (Francesco Benedetti, 2021)

<sup>31</sup> (Vincent, 2021)

salute mentale, sulla depressione e sull'ansia principalmente, si procede ora ad analizzare alcune teorie sulla Fomofobia e Nomofobia, per potere in seguito capire se sia presente un aumento di tali disturbi post covid.

### 2.3 Stato dell'arte sulla Fomofobia e sulla Nomofobia

Il Dr. Przybylski, professore all'Università di Oxford, ha condotto una ricerca rispetto alla Fomo: l'indagine, chiamata "Motivational, emotional, and behavioral correlates of Fear of Missing out"<sup>32</sup>, ha il fine di indagare le differenze del fenomeno a livello internazionale, quanto determinati fattori nazionali incidano sulla comparsa della Fomo, e infine, riscontrando che i giovani adulti sono i più colpiti dalla patologia, capire quali dinamiche comportamentali ed emotive i giovani adottino in seguito alla Fomo.

Lo studio è composto da tre livelli e tre fasi:

- In primo luogo, si è arrivati ad una raccolta di un target internazionale di partecipanti . In questo modo si è potuto studiare la differenza nella nascita del fenomeno tra le varie nazioni.
- In secondo luogo, si è analizzato invece un sottoinsieme di persone, provenienti unicamente dalla Gran Bretagna, con lo scopo di indagare quanto gli elementi demografici, motivazionali e di benessere fossero rilevanti per l'insorgenza della problematica.
- Infine, l'ultima indagine ha ristretto ancora di più il focus prendendo in considerazione un campione di giovani adulti, risultati il target più afflitto dal disturbo.

I dati ottenuti sono stati sottoposti ad un'analisi che prendeva in considerazione la Self Determination Theory<sup>33</sup> anche conosciuta come teoria dell'autoregolamentazione.

Quest'ultima teoria afferma che vi sia un'innata tendenza nell'essere umano a mettere in atto dei comportamenti e a cercare delle strategie per stabilire e creare il proprio benessere.

Secondo questa teoria vi sono tre bisogni fondamentali che sono strettamente correlati al livello di benessere mentale e di salute mentale nell'individuo: l'autonomia, intesa come

---

<sup>32</sup> (Andrew K. Przybylski, 2013)

<sup>33</sup> (Ryan, 1985),

l'indipendenza nell'assumere scelte consapevoli per la propria vita; la competenza, intesa come la percezione che si ha delle proprie abilità di superare le sfide che si presentano nell'arco di vita; la connessione con il prossimo, inteso come legame di sostegno, di aiuto, di presenza, dell'altro.

In base a questi tre bisogni, il soggetto mette in atto determinate attitudini comportamentali e si espone a più alti rischi di insorgenza di certe problematiche;

- 1) Quando alcuni bisogni non sono soddisfatti, l'individuo mette in atto delle azioni compensatorie, come ad esempio avvicinarsi ai mezzi di comunicazione sociale.
- 2) Quando alcuni bisogni non sono soddisfatti, si è più inclini all'insorgenza della Fomofobia e della Nomofobia, poiché vi è uso aumentato dei social media per evitare di rimanere esclusi dal flusso di comunicazione e interazione online.

Il Dottore Przybylski, è partito da queste considerazioni nello studio della Fomo e Nomo: egli, infatti, ha evidenziato alcune componenti che impediscono alle persone di autogestire il proprio tempo sui social media e l'uso che ne viene fatto. Il ricercatore ha quindi notato come chi vive una condizione di insoddisfazione personale nella propria vita quotidiana e chi sperimenta dei vissuti di frustrazione, arrivi ad usare i social media come canale di sfogo e strumento di compensazione del proprio stato emotivo.

Il Dottore e ricercatore, primo autore a interessarsi e a studiare il fenomeno; nella propria analisi, ha individuato diversi elementi caratterizzanti la fomo, come:

- la presenza di ansia ed irrequietezza che si manifestano quando vi è l'impossibilità di tenere monitorate le notifiche;
- la maggiore insorgenza della problematica tra i giovani, specialmente nel genere maschile e maggiormente nelle persone con difficoltà di attenzione;
- la maggiore frequenza nelle persone con scarsa autostima.

“Si tratta di uno stato di ansia sociale, dato dal bisogno di essere sempre informati su tutto ciò che stanno facendo gli altri e dalla preoccupazione eccessiva e ossessiva che gli altri facciano esperienze gratificanti nelle quali non si è presenti o coinvolti direttamente”<sup>34</sup>

---

<sup>34</sup> (Przybylski et al., 2013).

In seguito, vi sono stati ulteriori studi che hanno preso come oggetto di analisi la Fomofobia e la Nomofobia, e che confermano quanto emerso dal Dottore Przybylski.

Mc Ginnis nel proprio libro “Fomosapiens”<sup>35</sup> affronta in un primo momento la FOMO, per poi collegarsi all’uso dei social, cercando di spiegare questi disturbi e di aiutare coloro che si ritrovano a viverli. McGinnis afferma che le ultime generazioni hanno una “predisposizione innata” a diventare fomofobici, ma considera anche ai loro genitori. L’autore collega la FOMO anche alle aspettative e ai sentimenti come invidia e gelosia verso gli altri; inoltre, il testo è interessante perché l’autore ritiene di essere stato il primo ad usare il termine fomo, e riporta anche di averla vissuta in prima persona.

Anche recenti studi<sup>36</sup> riportano poi come il ruolo dei social sia molto impattante, avendo le persone tramite questi la possibilità di accedere costantemente alla vita altrui condivisa online, tenendo quindi sott’occhio tutte le attività a cui avremmo potuto partecipare.

Essendo esposto a una pluralità di eventi, il soggetto finisce per credere che gli altri stiano vivendo in maniera migliore, convincendosi che la propria vita sia meno interessante, elemento che va a peggiorare il benessere mentale. Assumono poi carattere di aggravanti alcune caratteristiche soggettive come una bassa autostima, o la dipendenza da social. Oltre a ciò, si crea una sensazione di solitudine.

Sherry Turkle<sup>37</sup> una ricercatrice di scienze sociali presso Harvard, ha condotto uno studio sul tema, esaminando eventuali legami tra i social e le relazioni, nonché il bisogno di essere continuamente in connessione con gli altri. Si prende poi in esame il gesto di rispondere a tale necessità attraverso i mezzi virtuali; la ricercatrice riporta quindi come il sovra-utilizzo dei social, strategia di coping di fronte ai sintomi della fomo, possa provocare una perdita del valore delle relazioni nell’hic et nunc.

Anche la JWT<sup>38</sup>, uno dei più famosi marchi di comunicazione e di marketing, ha studiato la Fomofobia, assumendo che questo fenomeno possa avere un risvolto positivo per i

---

<sup>35</sup> (McGinnis, Fomo Sapiens. Impara a decidere senza farti travolgere da un mondo pieno di scelte possibili, 2021)

<sup>36</sup> (49° rapporto Censis)

<sup>37</sup> (Turkle, 2011)

<sup>38</sup> JWT. Fear of Missing Out (FOMO), March 2012;

venditori, in quanto aumenta la partecipazione sui social e quindi la pubblicità. Ann Mack, direttore del reparto di trendspotting JWT, afferma che i produttori potrebbero approfittarne, sfruttando la Fomo per i propri interessi economici. Dalla ricerca condotta dalla JWT, che ha come campione 1270 adulti maggiorenni e 110 adulti, emerge che la generazione dei Millennial è la più colpita dalla FOMO.

L'associazione tra l'uso di internet e la Fomo è oggetto di studio rilevante per diverse ricerche a stampo psicologico.

Allo stesso tempo, l'eccessivo uso di internet può ulteriormente amplificare il livello di Fomo andando quindi a creare un circolo non funzionale per la persona.

Pertanto, la presente ricerca si propone in seguito di approfondire anche l'uso dei social post pandemia da parte dei giovani soggetti a restrizioni.

Oltre alla dipendenza dai social, vi è anche una dipendenza da smartphone, che rappresenta il principale sintomo della Nomofobia: nel testo di Salvo Orto<sup>39</sup> "Nomofobia", si illustra che una grande fetta di popolazione non riuscirebbe a stare senza telefono, e questo viene ancora una volta riconfermato da un report pubblicato dall'associazione no profit "Social Warning-Movimento Etico Digitale", che evidenzia come si sia venuto a creare un legame di simbiosi tra ragazzi minorenni e il loro smartphone; lo studio riporta un dato allarmante, ossia che otto ragazzi su dieci trascorre oltre le quattro ore giornaliere davanti al proprio cellulare, un periodo equivalente a due mesi per anno.

Anche Patricia A. Carlisle (et al.) parla nel proprio libro "Nomophobia: a rising trend in students"<sup>40</sup> della Nomo, descrivendola come il timore di non potere essere connessi tutto il tempo, e dell'ansia che deriva dal vedere che, ad esempio, non vi è connessione internet o che la batteria del dispositivo stia scendendo.

Anche un'altra figura svolge un'analisi sul tema: si tratta del Telefono azzurro, che in collaborazione con Doxa<sup>41</sup>, nel 2016 svolge una ricerca coinvolgendo 600 ragazzi, tra i 12 e i 18 anni; al termine dello studio, il 17% ammette di essere in difficoltà di fronte al

---

<sup>39</sup> (Orto S. , 2017)

<sup>40</sup> (Carlisle, 2017)

<sup>41</sup> Il tempo del web: Adolescenti e genitori online, Doxa kids per Telefono Azzurro ricerca 2016

sapersi allontanare dallo smartphone, il 45% si connette diverse volte al giorno, e il 21% si sveglia la notte per potere leggere i messaggi.

Il fenomeno viene analizzato anche in Inghilterra dove un ente di ricerca denominato YOUNGOV<sup>42</sup> conduce uno studio su un campione di 2.163 persone; i risultati hanno evidenziato come il 53% dei possessori di un cellulare nel Regno unito viva una condizione di stress e ansia causati dall'assenza di internet o dall'impossibilità di utilizzare il cellulare.

Uno studio condotto dal CoEHAR dell'Università degli studi di Catania, collaborando con l'Ateneo di Sapienza di Roma<sup>43</sup>, ha raccolto il vissuto di 1264 individui di età tra i 15 e i 67 anni durante il mese di marzo 2020. Dai risultati emerge che durante il lockdown, in seguito a tutti gli stimoli a cui gli italiani sono stati sottoposti, si sono create delle reali dipendenze. Non avendo avuto la possibilità di intrattenere rapporti sociali in presenza e in un normale contesto, si è creata una dipendenza dalla tecnologia e dai dispositivi.

La banca dati EURES<sup>44</sup>, collaborando con la regione Lazio e con il Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, ha condotto uno studio da cui emerge che l'82% dei giovani in Italia è quasi dipendente dal cellulare: il 22% invece è in fase di allarme, in una fase poco prima di diventare dipendente. Tra i motivi forniti dai giovani al proprio uso fuori controllo, è il bisogno di colmare la noia e/o sentirsi parte di un gruppo e sentirsi accettati. Una volta quindi analizzato il quadro teorico sulle patologie di ansia e depressione e sulle problematiche di Fomofobia e Nomofobia, si andrà ora a porre il quesito alla base della presente ricerca: il lockdown da covid-19 ha incrementato la Fomofobia e la Nomofobia nel vissuto dei giovani che sono stati sottoposti alle misure di isolamento sociale?

Nel prossimo capitolo quindi, si riassumeranno le interviste effettuate ai giovani che attualmente sono tra i 21-30 anni, quindi che hanno vissuto il lockdown tra i 18-27, per analizzarne il vissuto e comprendere quali effetti abbia avuto per loro la pandemia dal punto di vista sociale.

---

<sup>42</sup> (Waldersee, 2019)

<sup>43</sup> Caponnetto P, Inguscio L, Valeri S, Maglia M, Polosa R, Lai C, Mazzoni G. Smartphone addiction across the lifetime during Italian lockdown for COVID-19. *J Addict Dis.* 2021 Oct-Dec;39(4):441-449. doi: 10.1080/10550887.2021.1889751. Epub 2021 Mar 3. PMID: 33655815.

<sup>44</sup> (EURES, 2021)



## - **CAPITOLO 3: METODOLOGIA UTILIZZATA PER DARE VOCE AI GIOVANI E A CHI LI HA IN CARICO**

### 3.1 Dal punto di vista dei giovani

Per porsi in ascolto del racconto delle persone con le caratteristiche già esplicitate, si è pensato ad interviste semi strutturate, che sottolineino il punto di vista dei ragazzi, in maniera da cogliere più sfumature possibili rispetto a come vivono le relazioni sociali oggi, e cercare di capire se e come il covid abbia influenzato un aumento di FOMO e di NOMO. Si darà quindi la parola ai giovani, cercando di fare fluire il più possibile il loro vissuto, seguendo tuttavia una sorta di traccia che ci permetta di restare comunque nei campi di pertinenza delineati. A seguito della raccolta di interviste, come modalità di restituzione, si proporrebbe una sintesi da riportare nell'elaborato. Le tematiche che si vogliono toccare con i ragazzi sono la vita sociale a confronto tra il prima e il dopo Covid, l'uso del telefono e dei social network, la percezione dello scorrere del tempo e del futuro. Si informeranno in maniera generale i giovani rispetto al tema dell'intervista in maniera da evitare una risposta forse troppo circoscritta, cercando di favorire un racconto più discorsivo possibile su quanto si è vissuto ed accompagnando l'alter nella rielaborazione, sapendo che comunque compie uno sforzo nel ripescare sfumature emotive rispetto a quanto ci racconta. Si farà ricorso all'anonimato tramite nomi di fantasia omettendo la provenienza regionale ma mantenendo inalterato il genere. Si ricorrerà all'uso di un registratore durante le interviste in maniera da cogliere quanto viene raccontato ed usarlo in un momento successivo. Prima di condurre le interviste, si è ipotizzata una traccia di ricerca che si andrà ora, a titolo informativo ed esplicativo, a riportare:

#### 3.1.1 Soggetti coinvolti

I soggetti coinvolti nella ricerca saranno una decina di giovani italiani attualmente nella fascia 21-30 anni, che hanno quindi vissuto le restrizioni nella fascia 18-27 anni, ossia in una fase in cui per la psicologia si passa dall'età della giovinezza alla prima età adulta. Si prenderanno in considerazione giovani indipendentemente dal genere di appartenenza,

gli unici “requisiti” saranno aver vissuto il lockdown nella fascia di età sopra menzionata ed averlo vissuto in Italia. Il bacino delle persone sarà eterogeneo, in quanto si incrociano molte dimensioni: gli intervistati possono essere studenti universitari oppure lavoratori, o anche entrambi. Possono essere di diversa estrazione sociale, possono provenire da diversi contesti culturali (sono state intervistate anche persone residenti in Italia ma di origine culturale diversa). Questo ampio target è stato contattato tramite contesti universitari, tramite conoscenze indirette, tramite luoghi ricreativi e sportivi.

### 3.1.2 Traccia di intervista

L'intervista è stata formulata sulla base di una traccia di intervista che, a seconda del target a cui si rivolgeva, o giovani o operatori, ha indagato diverse tematiche, in maniera da proporre una ricostruzione del vissuto dei giovani e, in seguito e in maniera distinta, il vissuto degli operatori.

Per ogni tematica si sono ipotizzate in seguito alcune domande, in maniera da favorire il dialogo e cercare di costruire un quadro completo inerente alla domanda di ricerca.

Per ciò che riguardava i ragazzi nella fascia di età sopra descritta e con i criteri sopra riportati si sono analizzate le seguenti tematiche:

- La vita sociale a confronto tra il prima e il dopo Covid, cercando di capire se e come gli aspetti relazionali fossero cambiati prima del covid, quali gli aspetti positivi e negativi nati rispetto al mondo della socialità, messi a confronto tra prima e post covid. Qui si cercava di comprendere anche le routine dei ragazzi, sempre facendo un confronto tra prima e post covid, per analizzare eventuali modifiche nel comportamento e nelle abitudini, sia rispetto alla vita generale, e poi, in particolare, rispetto alla vita sociale. Si è cercato anche di comprendere il rapporto che i ragazzi hanno sviluppato con la noia e con il tempo libero/vuoto. Concentrandosi poi sulle dinamiche relazionali, si è cercato di comprendere se e quali dinamiche si siano sviluppate nel target intervistato, di fronte all'impossibilità di partecipare ad eventi sociali, in seguito alla pandemia e anche alla ripresa, da quasi un anno, della normale vita sociale. Si è cercato di comprendere i rapporti amicali e affettivi dei ragazzi, e di sentire i loro racconti e pareri sulle dinamiche sociali. Oltre alle amicizie storiche, si è condotta una riflessione sulle nuove conoscenze e sul

vissuto dei ragazzi rispetto ai nuovi incontri e nuove relazioni. Dopo aver condotto un'ampia riflessione sui rapporti amicali, si è cercato di comprendere ciò che psicologicamente i ragazzi hanno vissuto durante e post pandemia, per comprendere se avessero vissuto, o meno, una situazione di vulnerabilità dovuta all'isolamento e alle misure di distanza sociale. Si è quindi ascoltato il loro parere sul malessere riscontrato dai dati e dagli studi precedenti sulle problematiche insorte nella sfera psichica e sociale, e si è cercato di comprendere le problematiche più ricorrenti tra gli intervistati rispetto alla pandemia e al virus. Rispetto a chi raccontava un malessere insorto durante e post pandemia, ci si focalizzava sugli strumenti adoperati per farvi fronte, e quali aspetti di loro stessi i ragazzi hanno potuto notare nel loro percorso.

- L'uso del telefono e dei social network: qui si è cercato di analizzare come il mondo dei social abbia o meno un ruolo impattante sulla qualità di vita dei ragazzi. Si è cercato quindi di comprendere la loro routine rispetto ai social, l'uso che ne fanno, il motivo per cui li adoperano. Dopodichè, si è cercato di fare un confronto tra vita virtuale e vita reale, cercando di capire le dinamiche che intercorrono nei ragazzi tra queste due sfere. Si è cercato, cioè, di comprendere che uso facessero gli intervistati rispetto allo smartphone e alle eventuali applicazioni una volta immersi in un contesto sociale dal vivo. Inoltre, quando l'intervista lo permetteva, si cercava di comprendere quanto bisogno avessero i giovani di consultare i social, e le reazioni, i sentimenti, ed emozioni provate, una volta di fronte all'impossibilità di connettersi al mondo online. Per potere fare un confronto tra pre e post covid, si sono ascoltate le abitudini a confronto prima del 2020 e post 2020, in maniera da potere comprendere se nei singoli casi ci fosse stato un aumento del ricorso ad internet. Inoltre, si è cercato di comprendere se e come i SN potessero essere stati utilizzati come modalità di controllo verso l'attività sociale altrui, e quali vissuti fossero stati provati nel momento in cui la pagina di un SN di un amico avesse condiviso un evento sociale al quale l'intervistato non era partecipe. Per ultimo, si è compreso come i ragazzi riescano, se riescano, a stare disconnessi dallo smartphone, e come reagiscano all'assenza della tecnologia e quindi ad un contatto meno frequente con il prossimo.
- La percezione dello scorrere del tempo e del futuro: si è cercato di comprendere il rapporto che i ragazzi hanno rispetto alla tematica del futuro e dello scorrere del tempo, del diventare grande, rispetto ai loro progetti di vita e rispetto al tempo che è stato bloccato

in qualche modo nel periodo covid. Per farlo si è chiesto un riscontro rispetto alle reazioni immediate al lockdown, rispetto al ricordo che i ragazzi hanno del lockdown, e della loro spiegazione rispetto a questi tre anni vissuti in maniera diversa rispetto al consueto. Inoltre, si è approfondito il tema ascoltando ciò che i ragazzi hanno voluto fare quando è tornata la possibilità di frequentare qualcuno al di fuori del nucleo familiare, ascoltando le varie attività del primo giorno libero post-lockdown.

Per comprendere meglio lo sguardo al futuro, si è chiesto ai ragazzi di raccontare i propri piani futuri e i propri progetti, che cosa, secondo loro, è cambiato di loro stessi in relazione al futuro, sia in positivo che in negativo, se e come il lockdown ha cambiato la loro percezione del tempo e se e come abbia cambiato i loro sogni di autorealizzarsi.

Dopodichè, ogni intervistato, era sempre libero di esprimersi rispetto all'intervista, di aggiungere qualcosa, di formulare nuove idee e approfondimenti.

### 3.2 Dal punto di vista dei servizi

Si andrà ad analizzare anche il punto di vista dei servizi di salute mentale: per fare ciò, si intervisteranno alcuni operatori dei servizi, tra cui psichiatri, psicologi/psicoterapeuti, assistenti sociali, counselor, medici infermieri e educatori.

#### 3.2.1 Soggetti coinvolti

I soggetti coinvolti per quanto riguarda gli operatori sanitari sono psichiatri, infermieri, oss, assistenti sociali, psicologi/psicoterapeuti, counselor, sia appartenenti a settore pubblico sia al settore di libera professione. Sono stati circa dieci i professionisti che si sono resi disponibili. I professionisti devono lavorare nel campo della salute mentale da almeno dieci anni per poter effettuare e di valutare un confronto tra il prima e il dopo del covid e sapere rimarcare, se esistenti, alcuni aspetti di diversità tra il prima e il dopo. Inoltre, essi lavorano sia nel pubblico che nel privato, in maniera da potere fornire al lettore un quadro chiaro della situazione generale, non relegandola solo al pubblico o al privato.

Si darà quindi la parola ai professionisti, cercando di fare fluire il più possibile il loro vissuto, seguendo tuttavia una sorta di traccia che ci permetta di restare comunque nei campi di pertinenza delineati.

A seguito della raccolta di interviste, come modalità di restituzione, si proporrà una sintesi da riportare nell'elaborato.

Le tematiche che si vogliono toccare sono Confronto tra prima e post covid nell'utenza e nelle problematiche riportate, la Nomofobia e Fomofobia nei pazienti, e le Risorse (terapeutiche, sociali) di fronte al bisogno.

Si farà ricorso all'anonimato tramite nomi di fantasia omettendo la provenienza regionale ma mantenendo inalterato il genere. Si ricorrerà all'uso di un registratore durante le interviste in maniera da cogliere quanto viene raccontato ed usarlo in un momento successivo.

### 3.2.2. Traccia di intervista

Anche per gli operatori, si è pensato ad alcuni temi e ad alcune domande che facilitassero un racconto abbastanza spontaneo del punto di vista dei diversi professionisti. A seconda della tipologia di professione e del ruolo coperto, si sono formulate domande leggermente diverse, in maniera da potere cogliere meglio le specificità di ogni mestiere. I temi trasversali affrontati erano:

- Il confronto tra prima e post covid nell'utenza e nelle problematiche riportate: si cercava di comprendere come siano cambiate le diverse problematiche riportate dai pazienti tra prima e post covid, quali gli episodi più ricorrenti prima del covid ed ora, se ci fosse stato un incremento di problematiche e una modifica del target dei pazienti. Concentrandosi sui giovani dai 18 ai 27, si chiedevano le situazioni viste più frequentemente rispetto al pre covid, durante il lockdown e al momento attuale. Dopodichè, qualora possibile, ci si focalizzava rispetto all'ansia sociale, e poi alla depressione e si chiedeva di esprimere, qualora ci fosse stata, qualche preoccupazione rispetto alla generalità dei casi. Oltre alla preoccupazione del professionista, si cercava di cogliere anche quali sono le "paure" più riportate dai ragazzi, e quali le loro speranze. Come per i ragazzi intervistati, anche agli operatori si è chiesto un parere professionale rispetto al vivere dei pazienti il proprio

progetto di vita e come, post covid, i giovani si mostrano in terapia/nella relazione di aiuto, rispetto al futuro e come ciò sia cambiato rispetto al pre covid.

- Nomofobia e Fomofobia nei pazienti: rispetto a tale tema, si cercava di sollecitare una riflessione e un approfondimento rispetto ai pazienti giovani che sono coinvolti in un percorso/ aiuto psicologico/sociale, quindi escludendo le situazioni da ricovero, e come siano organizzate le loro relazioni sociali dei pazienti giovani, e le loro attività di gruppo. Si discuteva delle eventuali difficoltà e degli eventuali punti di forza. Si proseguiva poi discutendo il ruolo del telefono e dei social network nelle abitudini dei pazienti che ad esempio soffrono di ansia/depressione e l'uso del telefono dopo il covid... rispetto all'ansia si chiedeva direttamente il vissuto e l'esperienza dell'operatore rispetto alla fomofobia e alla nomofobia.
- Risorse (terapeutiche, sociali) di fronte al bisogno: sulla base del racconto dell'operatore, si chiedeva a quest'ultimo di esprimere un'opinione rispetto agli strumenti, si sarebbero potuti utilizzare a livello di comunità, per prevenire il malessere generale, e poi soprattutto quello dei giovani. Si analizzava, spesso, il ruolo delle famiglie. Inoltre, si è chiesto rispetto al momento attuale cosa si potrebbe fare, sia per prevenire, sia durante la terapia. Si sollecitava ulteriormente, rispetto alle risorse, un confronto tra prima e post covid. Concludendo, si chiedeva all'operatore un qualsiasi consiglio generale da rivolgere ad un ragazzo/una ragazza che si trovi a vivere un momento di difficoltà. Essendo gli operatori divisi in professioni molto diverse tra loro, nell'intervista ci si è focalizzato più precisamente sul proprio settore di appartenenza; ad esempio, con chi svolge la professione di medico psichiatra si discuteva maggiormente la presa in carico psichiatrica e l'esperienza delle patologie diagnosticate negli ultimi anni, con chi svolge la professione di educatore professionale si discuteva maggiormente il comportamento dei ragazzi nel tempo condiviso; con chi svolge la professione di assistente sociale, si discuteva maggiormente dei rischi psicosociali e delle risorse di prevenzione e di comunità da utilizzare. Non è stata fatta ulteriore distinzione tra gli operatori; le domande erano ugualmente poste- sulla base della professione- a prescindere che il lavoro svolto fosse prestato in un settore pubblico o privato.



## CAPITOLO 4: LE RISPOSTE DEGLI INTERVISTATI

### 4.1 Dal punto di vista dei giovani

Gli esempi che saranno menzionati sono solo alcuni stralci delle interviste effettuate. La scelta è stata fatta per evidenziare come il Covid abbia influenzato i giovani in maniera diversa più o meno accentuata rispetto all'oggetto di ricerca. Analizzando le altre interviste, si possono notare alcuni aspetti in condivisione; come molti hanno riportato infatti, vi è la dimensione del tempo che è passato e che non torna indietro, l'effetto molla un po' descritto da chiunque, e la paura più della perdita di socialità che del virus, "perché il virus passava e guarivi, la socialità non tornava più indietro".

Non tutti però hanno riscontrato un aumentato bisogno di socialità, anche se ponendosi di fronte alle interviste raccolte, si nota che vi è la voglia diffusa di un futuro pieno di incontri sociali. Inoltre, molti hanno riportato un senso di smarrimento e di angoscia nel ripensare al lockdown, qualcuno neanche lo ricorda facilmente, ed è durante la conversazione che rielabora certi aspetti che aveva archiviato. Inoltre, molti hanno segnalato un aumento del ricorso ai social network, parecchi coloro che segnalano di abusarne in qualche modo per controllare la possibilità di eventi. A, ragazzo di 27 anni attuali, riporta che spesso si ritrova a fissare le storie degli altri e commentare mentalmente "vorrei anche io", e di provare in seguito a ciò un senso quasi di sconfitta rispetto alla sua vita sociale. Molte le persone poi che si sono rivolte ad un professionista per elaborare la perdita di alcuni legami affettivi anche storici e la paura di rimanere solo. Molti ragazzi sottolineano una fragilità nei confronti del futuro, come se non si sentissero pronti, anche se quasi tutti hanno comunque sentimenti di speranza e curiosità.

Durante le interviste si è toccato molto il cuore delle esperienze dei ragazzi e sono emersi diversi argomenti nuovi rispetto alla traccia, come il bisogno di A. di non vivere più con il freno a mano, l'angoscia dell'aver avuto occasioni sprecate, la dimensione sentimentale, degli amici, del bisogno di chieder aiuto e di rivolgersi ai social come modo di socializzazione. Molte le persone che hanno riscontrato un cambio di personalità e di abitudini nell'uscire, per compensare ciò che non si era fatto prima (persone timide diventate di colpo molto estroverse pur di socializzare). All'invito a raccontare cosa

spinge a fare amicizia, molti riferiscono di averne avuto abbastanza della solitudine, e che quindi la motivazione a cercare nuovi legami è non riprovare quell'angoscia.

Al termine delle interviste, nella maggior parte dei racconti sono emersi vissuti di ansia, frustrazione, angoscia del tempo passato, più o meno rimarcati o più o meno permanenti, ma anche di speranza e voglia di riscatto futuro che funge da motivazione.

Condurre le diverse interviste e analizzarle ha avuto dei lati formativi molto interessanti e proficui.

Un aspetto che si è trovato molto interessante è l'ampiezza dei temi che si sono succeduti nel corso dell'intervista: molti ragazzi avevano proprio voglia di parlare e di farsi ascoltare e hanno approfondito la narrazione arricchendola di dettagli e aneddoti. Molte volte hanno esteso il discorso ad altri ambiti, alla sfera emotiva ad esempio, e hanno spaziato con nuovi racconti.

#### 4.1.1 Stralci di intervista ed esperienze emerse

Nel testo sotto riportato si riporteranno delle considerazioni svolte a fronte delle interviste fatte.

Partendo, cioè, dai racconti, di cui si riportano alcuni stralci, si riporteranno le dimensioni condivise dai ragazzi e dalle ragazze intervistate, le tematiche accennate, rispetto all'oggetto di ricerca.

Da quanto emerge dai racconti degli intervistati, il lockdown ha avuto un impatto notevole dal punto di vista psicologico/emotivo, soprattutto visto il suo arrivo improvviso, dall'oggi al domani, poiché non si ha avuto la possibilità di salutare i propri cari.

Molti ragazzi riportano tristezza e difficoltà nell'accettare di dover stare lontani da propri affetti, familiari affettivi e sentimentali, e lamentano che non si aveva mai una data di fine a cui fare riferimento per sperare di rivedersi. Questo suscitava talvolta reazioni di rabbia e sentimenti di frustrazione, non tanto all'inizio nelle prime settimane, quanto verso la fine del lockdown. Durante il lockdown, la vita quotidiana era abbastanza monotona, tra chi studiava online e chi invece lavorava online; vi era spesso un tempo dedicato a workout improvvisati e casalinghi, e molta sonnolenza nonché pigrizia riportata, anche al di fuori del primo lockdown.

In una giornata attuale, quindi post lock down, molti riportano di essere stanchi facilmente, forse più pigri; alcuni decidono di cedere alla pigrizia, altri invece, di ignorarla e uscire lo stesso perché la socialità è considerata comunque più importante rispetto al dormire.

*“Ho iniziato uni, sono meno attiva, non faccio più sport, un po' più depressa isolata, mentre ora mi sto riprendendo, piano piano moderatamente ho voglia, non ho quella di fare nuove amicizie ,non ho voglia di uscire, prima ero propositiva, se non è gente che so che mi trovo bene meglio stare a casa, devo dosare molto la mia energia”*

Alcuni riportano un vissuto di ansia a ripensare al periodo di lockdown e cercano di dimenticare proprio la sensazione del non potere fare niente e restare in casa fino per un tempo indeterminato. All'idea che ci sia un nuovo lockdown, molti ragazzi scuotono la testa affermando che non sarebbe possibile per loro, quindi, negano anche la possibilità che esso sia emanato nuovamente. Infatti, molti ragazzi, riportano di avere perso già fin troppo tempo e che, se dovessero “togliere loro” altri mesi di vita, non riuscirebbero ad uscirne di nuovo. Alcuni intervistati, specie coloro che appartengono alla fascia 25-27, riportano che hanno già perso gli anni “più speciali” dei vent'anni, e che non possono perdere e “rovinarsi la vita” adesso che è il momento più opportuno per impostare in maniera concreta il proprio progetto di vita. riportano quindi che non potrebbero tollerare un altro periodo di isolamento e di perdita di contatto con la realtà e i legami affettivi. Un ragazzo afferma che , pur a distanza di tre anni, sta ancora cercando di superare il malessere psicologico che il primo isolamento gli ha lasciato, e che quindi non “osa immaginare cosa ne sarebbe di lui” se ci fosse nuovamente un lockdown.

Parlando invece delle amicizie post lockdown e della voglia di socializzazione, molti ragazzi poi riportano di avere più “smania” di fare amicizia perché raccontano di non essere più tanto certi del futuro, che potrebbe essere di nuovo tagliato da un nuovo lockdown o un evento simile e fare perdere altro tempo. Molti quindi riportano un cambio caratteriale o, meglio, una considerazione che li porta a superare la timidezza onde evitare di perdere occasioni di nuove conoscenze.

Nell'insieme degli intervistati, si raccoglie il vissuto di chi impara a convivere con questo desiderio di socializzare, e riesce a bilanciarlo, e chi invece, a sua detta, entra "proprio in tilt" e non riesce a non pensare ad altro. Tra questi ultimi quindi, si nota proprio un'agitazione del dovere uscire e di dovere incontrare qualcuno, per "mettere un cerotto" sugli anni mancati. Le persone che riportano tale vissuto aggiungono di essere consapevoli che sia un comportamento "anomalo" rispetto alla loro socialità ordinaria; tuttavia, non riescono a bilanciare, perché la paura di rimanere isolati diventa troppo grande. Oltre a ciò, questi ragazzi riportano molto spesso pensieri di confronto tra la propria vita e la vita altrui e ammettono che spesso pensano, quando vedono qualcun altro partecipare, che la propria vita sia "di solitudine", e riportano un sentimento di oppressione e tristezza e angoscia.

*"Ora invece cerco di andare e fare e di stringere più amicizie possibile. Se prima ero un po' un ragno in una tana, ora esco molto di più."*

*"Ora affronto la socialità con molta più importanza: apprezzo molto di più i contatti con gli amici, i compagni di corso, le cene fuori. Cerco di sforzarmi a partecipare anche se contraria alla mia indole, in modo da non perdere occasioni."*

C'è anche chi ha riportato invece un sentimento di apatia, anche se con desiderio di fare nuovi amici, obiettivo verso il quale poi si fa fatica ad arrivare. Si tratta di una coppia di intervistati i quali riportano di essere già prima del covid di indole serena e molto pacifica e di riuscire a trovare spesso il "lato razionale" delle cose senza farsi prendere dal panico. Un ragazzo specialmente riporta che ciò che lo ha aiutato era la considerazione che non poteva durare per sempre e che comunque in casa si avevano molte opportunità a volerle trovare; non si poneva altri grossi problemi perché era come se fosse tutto momentaneamente bloccato.

*"Io sono diventata più apatica nel senso che non ho ancora capito, perché nella mia vita sono successe un sacco di cose in quel periodo quindi vai a capire che cos'è e se è stato davvero il covid, più asociale, nel senso che mi è successo spesso magari adesso meno"*

*ma poi non uscivo perché mi facevo paranoie prima di uscire tipo che non mi capissero che secondo me non mi capivano quando parlavo, quando vuoi raggiungere la perfezione e non puoi materialmente, positivo non ne parliamo non ce ne sono”*

Tra le persone coinvolte, c'è chi si descrive proprio in difficoltà a dire di no ad alcuni eventi e inviti, poiché dopo aver detto di no e quindi aver rinunciato ad una festa o ad un'uscita, si innesta una serie di pensieri negativi, caratterizzati principalmente da senso di inadeguatezza e senso di colpa. È un aspetto, a detta degli intervistati, nuovo: prima infatti si aveva la sensazione di potere scegliere e comunque, di avere tempo per recuperare. Oltre a ciò, viene riportato, “prima” si aveva molta più energia e voglia di fare, ora invece alcuni riportano di essere stanchi fisicamente e mentalmente, e di sentire allo stesso tempo l'obbligo di uscire e di cogliere il momento di ogni uscita perché potrebbe non tornare più e potrebbe rivelarsi un'occasione sprecata.

*“Mi sentirei esclusa, sola, vecchia, scarica perché magari avrei voluto andare lì ma allo stesso tempo mi sento anche in colpa si scatenano una serie di pensieri negativi del tipo avrei potuto e sennò mi sento sola, perché io non ho ancora fatto, mi succede con Instagram, vedo storie di gente che sta bene e io non ho persone non ho gruppo mi sento quasi invidia che è bruttissimo non mi piace avere questa cosa”*

*“Mi sentirei sola, inadatta, che gli altri riescono e tu sei lì”*

C'è quindi un bisogno condiviso dalla maggior parte dei ragazzi e delle ragazze di dovere fare nuove amicizie: questo talvolta sfocia in un comportamento quasi ossessivo ed estenuante che supera la stanchezza fisica, e a volte sfocia in una battaglia interiore tra sensi di colpa a dire di no per quello che “potrebbe essere”, tristezza perché “gli altri riescono e io no”, e stanchezza fisica che porta la persona a declinare l'invito.

Tra la maggior parte degli intervistati che riporta un bisogno di “dover fare amicizia”, c'è anche qualcuno che non nota significativi cambiamenti. Nel corso della ricerca è emerso come questa differenza sia attribuibile alla composizione del nucleo familiare durante il lockdown: infatti chi ha vissuto da solo, è maggiormente sensibile al costruire nuovi legami. Durante le interviste è quindi emersa la tematica della famiglia quasi come

strategia di coping. Avere, cioè, qualcuno con cui confrontarsi verbalmente in presenza e da cui ottenere sostegno psicologico nella vita reale (e non virtuale) ha permesso di reagire meglio all'esperienza e di risentire quindi meno danni rispetto a chi non ha avuto nessuno con cui interfacciarsi.

*“È stato essenziale avere un buon rapporto con la mia famiglia e una presenza mediata dal telefono dei miei amici e il riflettere sul fatto che la nostra situazione non era così effettivamente grave. Avevamo comunque lo stipendio, e tutto, per mia fortuna. Senza telefono ecco, sarebbe stato difficile, è stato sicuramente di aiuto per mantenere un contatto, contatto con gli altri è stato importante, se non avessi avuto possibilità di comunicare mi sarebbe pesato di più”*

Rispetto alla famiglia, c'è chi si accorge che la pandemia ha fatto riflettere sul tempo che scorre e che anche la famiglia cambia a seguito del tempo, e quindi ha notato di conseguenza una certa apprensione nello spendere del tempo con i propri familiari perché non sempre sarà possibile.

Si riporta quindi una percezione ed una presa di consapevolezza maggiore, a seguito del covid, del tempo che passa. Alcuni intervistati riportano che prima, magari anche data la giovane età, non si ponevano il problema del tempo, sembrava sempre tutto uguale e sempre la stessa famiglia e gli stessi modi come se tutto sarebbe stato così immutato per sempre. A seguito del lockdown, molti ragazzi invece iniziano a sentire la pressione del tempo che è passato e che continua a passare. Alcuni appunto lo riportano verso la propria famiglia, decidendo quindi di passare più tempo con i propri parenti, e chi invece lo riporta verso l'esterno, con nuove amicizie e vecchie amicizie e attività con le quali dare un significato al tempo che passa. Un paio di intervistati riporta di avere proprio l'angoscia della clessidra e che, se non riempiono il tempo che scorre, esso appare loro senza significato, e da lì si genera un vortice di pensieri negativi e pesanti, che li trascina e che convince loro che la propria vita ormai sia preimpostata in maniera insoddisfacente.

*“lo noto, con la mia famiglia invece mi sento molto più attaccata sento l'ansia di dovere passare tempo con la mia famiglia”*

Un aspetto comune individuato nella maggior parte degli intervistati è comunque un generale valore aggiunto attribuito ai momenti di convivialità, nonché una maggiore ricerca di contatti dal vivo. Pur non avendo tutti un bisogno maggiore di creare nuove amicizie, è comunque diffuso un desiderio di incontrarsi dal vivo e stare in presenza. Le relazioni esistenti vengono valorizzate e rafforzate e si cerca di creare occasioni di contatto più frequenti. Allo stesso tempo, il contatto virtuale non cala, anche a seguito dell'aumento dei contatti dal vivo.

*“Beh, sicuramente oggi ho dato un valore aggiunto alle relazioni, al potermi muovere mi spiego, mi è servito per rendermi conto che anche le piccole cose vanno rinforzate e tenute presente.*

Affrontando il tema del benessere psicologico e del bisogno di chiedere aiuto ad un professionista, le storie legate all'insorgenza di malesseri psicologici che sono state raccolte sono diverse. C'è chi riporta che già soffriva di ansia e ha notato un peggioramento post lockdown, chi non ha riscontrato problemi particolari, chi invece ha riportato dinamiche spiacevoli per la prima volta, come il disturbo agorafobico o attacchi di panico generalizzati.

C'è anche chi, tra gli intervistati, riporta di non avere subito subito l'effetto da pandemia, ma addirittura l'anno dopo con l'alternarsi delle zone di diverso colore, che portava ad un'incertezza sommata alla stanchezza di essere in tali condizioni. Come già brevemente accennato, molti intervistati riportano l'importanza della famiglia o dei conviventi nell'affrontare il periodo senza l'insorgere di problematiche psicologiche.

Nel vissuto delle persone, a volte sorge proprio un'ansia anticipatoria rispetto al fine settimana perché si percepisce l'obbligo che si dovrà fare qualcosa per “apparire sociali”, e da quest'obbligo e dall'idea di non adempiervi nascono una serie di sensi di colpa e agitazione.

*“Per me il weekend è un inferno, perché tutti escono su sabato, mi viene l'ansia di dover fare qualcosa! Non mi sento libera mi sento condizionata ad uscire e la mia testa sa che gli altri escono e si sente a disagio, i miei amici escono il mio compagno esce, prima non*

*era mai stato così, noi uscivamo e facevamo le stesse cose mentre ora se non vai a sabato a ballare non sei nessuno , prima dell'UNI non uscivo, prima ero tranquilla a non uscire sabato, mi fa ansia che sia un giorno prefissato e che tutti escono, non sto bene”*

Più di qualche intervistato riporta di stare “ancora combattendo” con gli effetti negativi che il covid ha avuto sul proprio benessere mentale. C'è chi riporta che è praticamente tornato alla normalità, e chi invece è ancora nel profondo del proprio percorso di risalita. Un aspetto interessante da notare è stato vedere come chi riporta di avere ancora qualche sintomo di ansia/depressione post-covid, sia molto sensibile alle possibilità sociali. alcuni ragazzi riportano infatti che se, ad esempio, in una giornata, si accorgono di avere sprecato il tempo, ecco che hanno molta più facilità di una volta a scivolare in un loop di pensieri e a provare ansia. un ragazzo invece racconta che è passato dall'ansia del futuro, all'apatia, per difesa personale e “autotutela”: preferisce infatti, come da lui raccontato, non avere speranze, in maniera da non illudersi e non essere deluso.

Tra i giovani, comunque, vi è un diffuso ricorso a professionisti della salute mentale come psicologi/psicoterapeuti. Talvolta c'è anche chi ha sentito la necessità di rivolgersi ad un medico psichiatra, per iniziare anche un trattamento farmacologico al fine di ridurre i sintomi dell'ansia e della depressione. A seguito del covid e a distanza di tre anni, molti ragazzi conoscono, chi in maniera naturale e chi in maniera farmacologica/chimica, l'uso di ansiolitici e antidepressivi. Una ragazza, B, riporta di volere intraprendere ora un percorso con un medico psichiatra, perché continua ad avere sintomi dell'ansia a volte invalidanti.

Durante la ricerca si è riscontrato un peggioramento della salute mentale soprattutto in chi era- all'epoca del lockdown- in un'era di transizione come può essere il passaggio dalle scuole superiori all'università, o dalla laurea triennale alla magistrale. A detta degli intervistati, infatti, quel periodo è l'ultimo di spensieratezza giovanile, perché hai praticamente finito l'università e hai tutte le porte aperte di fronte per un “futuro splendido”, la capacità di autodeterminarsi è sentita molto forte e la voglia di fare è al massimo. Per chi ha vissuto questo periodo in lockdown, è stato l'opposto da quello che emerge dai racconti, infatti, il futuro splendido e la voglia di fare- riportano i giovani- è come se fosse stata lentamente spenta.

Anche tra chi non era in un periodo di transizione si è riscontrata comunque anche una demotivazione di molti ragazzi, specialmente tra chi ha dovuto conseguire la laurea online. Molti ragazzi poi riportano di avere tuttora sintomi ansiosi, che non si sono risolti nonostante i tre anni passati. È stato interessante l'aspetto di I, una ragazza, che riporta un vissuto unico rispetto a quello degli altri intervistati. La ragazza riporta di avere vissuto il lockdown mentre ultimava la triennale, e riporta che in un primo momento l'isolamento non le era costato molto. Si era dedicata ad attività quali pittura, uncinetto etc. si era quindi riuscita a laureare in presenza quando aveva già iniziato la magistrale. Riporta quindi un certo risentimento, perché a sua detta non era riuscita neanche a godersi il momento che subito aveva ricominciato a studiare e la priorità non era stata la laurea ma gli esami della magistrale. I. riporta di avere fatto la magistrale con una forza di volontà che, sempre a sua detta, non sa dove ha trovato, non essendo neanche convinta del percorso. Tuttavia, è riuscita a terminarla. Al momento dell'intervista, riporta che ora, a distanza di tre anni, ha condotto proprio una riflessione sul lockdown e si è accorta di come questo l'abbia come trasformata (sempre in base a ciò che è stato raccolto durante l'intervista) in un "rullo trasportatore". La ragazza sente, cioè, di essere andata avanti per inerzia fino allo sfinimento, e di essersi resa conto che dal lockdown provava una fretta esistenziale di raggiungere determinati obiettivi, ma che, quando li raggiungeva, non erano già più importanti, perché c'era già sempre qualcosa di nuovo da raggiungere. Riporta inoltre che ora questo meccanismo si è inceppato: non riesce più a studiare, non riesce più a fare le cose con serenità. Riporta proprio una stanchezza cognitiva e ammette una preoccupazione abbastanza pesante rispetto al proprio futuro. I. riporta che aveva terminato da un paio di anni un percorso psicoterapeutico per motivi non legati al covid, ma che ora sta prendendo in considerazione l'idea di richiedere nuovamente aiuto perché, arrivata vicina alla fine, non riesce più a procedere.

*“Era un’ansia costante, ogni mattina avevo attacchi di panico all’idea di affrontare la giornata, e non tanto per il virus, perché non sarebbe potuto tornare in eterno, e perché il virus passava e guarivi, la socialità non tornava più indietro”*

Per i ragazzi, il lockdown continuo ha significato mettersi a confronto con un tempo che passa e non torna più, e sono molti i giovani a riportare questa angoscia del tempo che scorre, di cui ancora alcuni hanno la percezione. Alcuni mostrano il desiderio, quasi ossessivo in certi casi, di voler recuperare la socialità perché la sentono come un pezzo andato perso dal valore inestimabile. Alcuni riportano anche un'indecisione tra il lasciare andare il tempo ormai perso e pensare a ciò che c'è ora, o tentare di recuperare il tempo perso, ritardando i progetti di vita.

Come già brevemente accennato c'è anche chi si sente scontento dal passare del tempo, perché crede di avere perso occasioni uniche in quegli anni e che quindi affronta le nuove "sfide" con molto meno entusiasmo e meno interesse.

Qualcuno riporta di essere proprio rassegnato nei confronti dell'avvenire perché teme che ciò che doveva succedere di importante, sarebbe successo in quegli anni lì in condizioni normali, e che quindi oramai vive le cose sapendo che difficilmente andranno secondo i piani desiderati.

*“È stato come viaggiare nel tempo per errore: sei ventiquattrenne, e pensi che hai ancora tanti anni da essere giovane, e ti ritrovi ventisette con l'affitto da pagare ma con il desiderio ancora di fare il mercoledì universitario, quando i tuoi amici magari si sposano, ma tu li senti tutti quei tre anni mancati”*

*“Due anni dopo, perché mi ero accorta che erano passati due anni e che avevo perso tantissime occasioni. e niente quindi durante il covid e la pandemia tutto abbastanza ok, l'angoscia che non finisse mai verso la fine, il sollievo enorme quando hanno liberato, e poi l'angoscia vedere che il tempo passava e sentire l'angoscia del diventare grandi senza avere vissuto...”*

*“Lì ho realizzato la prima volta che tutti stavano vivendo e che io invece no e ho avuto credo un semi attacco di panico anche se non so bene se lo fosse io lo penso perché ho iniziato ad avere un'angoscia già avevamo perso mesi e tutto si era bloccato (...) sentivo un'angoscia mi sembrava che tutto stesse succedendo proprio quando io non potevo”*

C'è anche chi trova nel lockdown qualche aspetto positivo, prima di considerare alcuni effetti contrari:

*“Credo che mi abbia fatto un po' da spinta considerando gli aspetti positivi.... Nel senso che con il senno di poi è come se mi avesse trascinato verso il raggiungimento di alcuni obiettivi... mentre negativi... penso l'ansia, penso decisamente l'ansia, dei miei familiari, di sbagliare tutto, di ritrovarmi da sola con un futuro incerto e inappagante.”*

Un altro aspetto emerso, sono state le preoccupazioni sorte principalmente a seguito di questi tre anni e assunto un ruolo da adulto. C'è anche chi riporta una preoccupazione per l'ambiente e il cambiamento climatico, o per le condizioni sociali e della comunità.

*“Sono diventata più cinica, perché mi sono accorta di vivere un po' nella bolla, incontro con la vita vera in cui ti scontri con una serie di cose tipo l'affitto e le bollette da pagare, le tasse, i soldi, e scopri che la vita è difficile”*

*“Ho riflettuto sulla testardaggine del non imparare dell'essere umano, si è visto durante il covid i medici infermieri osannati come salvatori finito a quello uguali a prima non hanno avuto miglioramenti quindi diciamo che è stata un'altra lezione sprecata per l'essere umano...”*

È stato un aspetto interessante e frequentemente riportato dai ragazzi, specialmente per ciò che riguarda il cambiamento climatico. Molti giovani, infatti, sono molto preoccupati per il futuro anche per le condizioni del pianeta e dell'ecosistema. Durante il lockdown molti ricordano di avere guardato spesso Instagram e qualcuno ricorda di essersi appassionato ad alcuni personaggi che portavano avanti alcuni comportamenti sostenibili. Ascoltando podcast e video, molti ragazzi si sono sensibilizzati su tematiche sociali e climatiche e hanno cambiato, in parte, stile di vita. conoscendo le possibilità tramite social, hanno cioè impostato la loro dieta su uno stile vegetariano/vegano, e hanno conosciuto delle applicazioni per vestiti usati. È un aspetto positivo quando si parla del lockdown che molti riportano.

Linea di continuità nei racconti è la fretta di tornare alla normalità, riportata più volte da molti ragazzi, arrivando a dare meno importanza al rischio di ammalarsi che alla socialità persa, perché a detta di molti il virus sui giovani passa, mentre sui giovani non passa il tempo andato perso che nessuno darà loro indietro, e questo è un motivo ricorrente di sofferenza per tutti.

Anche qui, soprattutto chi ha vissuto la pandemia in un momento delicato, ha avuto fretta di rientrare in società portando l'illusione di poter tornare indietro, e non solo alla normalità. Particolare il caso, ad esempio, di F. ragazzo di 18 anni a marzo 2020, che ha vissuto la maturità in epoca covid. Appena si è potuto, pur di recuperare, nonostante fosse passato un anno, ha fatto il "viaggio di quinta superiore" con la speranza di riprovare le stesse emozioni che, a sua detta, avrebbe provato in condizioni normali.

Inoltre, un sentimento che emerge molto spesso dai racconti raccolti, è la rabbia per il fatto di essersi sentiti non considerati come parte rilevante della popolazione. Molti, infatti, riportano un vissuto di frustrazione per il fatto che si dava (a voce di tutti "giustamente") priorità alla popolazione anziana nelle misure di cautela. Allo stesso tempo però molti giovani rimarcano il fatto che nessuno si è preoccupato di loro in quanto giovani, quando ci sarebbe stato il modo di fare combaciare da una parte il bisogno di tutelare gli anziani, e dall'altro il bisogno di tornare ai progetti di vita dei giovani messi in attesa.

*"È stato logorante mi sentivo in prigione mi sono sentita come chi era fuori poteva dirmi cosa fare e come mi sono sentita in uno stato in cui chi è al di sopra di te riesce a rendere la tua vita uno schifo, così senza che tu possa fare niente impossibilitata a vivere sentendomi sola abbandonata che non gliene frega niente a nessuno, con ansia e rabbia!"*

Molti convengono poi che sicuramente c'è stato bisogno di isolarsi, ma che poi le misure avrebbero dovuto essere meglio gestite, e meno discriminatorie dal punto di vista dei criteri con cui si poteva incontrare le persone (residenti nello stesso comune o meno come esempio più frequentemente riportato). Inoltre, lo stesso sentimento di risentimento viene aumentato dalla percezione che anche nel dopo i giovani non siano stati aiutati, ad

esempio psicologicamente, in nessun modo. Proprio da questo astio a volte scaturisce l'effetto molla sottocitato, nell'affrontare il virus con meno cautela pur di riprendersi qualche tassello di vita.

*“Io non sono stata per niente cauta a livello di salute, non ho avuto ansia di prenderlo e di stare male quanto di stare lontana, mi dispiace per il tempo andato perso, ma il rientro è stato immediato senza paura. (...) mi pesava molto di più la lontananza che la paura del virus. (A ragazza)”*

*“E appunto, l'ho vissuto a mille io il rientro, immagina una molla che viene schiacciata, quando lasci scappa, diciamo che sono stato io la molla (ride).(...) poi uno ha anche voglia di uscire... e di stare bene”*

Come confermato dagli studi sopramenzionati rispetto ai social network, nell'attesa del ritorno alla socialità si è riscontrato un maggiore uso delle tecnologie digitali. Pressoché tutti gli intervistati hanno aumentato esponenzialmente durante il lockdown, il consumo di informazioni e dati digitali, chi per scacciare la noia, chi per proprio estraniarsi e alienarsi dalla realtà a cui era esposto, chi per prendere ispirazione su come passare il tempo. Pochi coloro che successivamente al lockdown sono riusciti a disinnescare questa abitudine; praticamente tutti, oggi, spendono ancora la stessa quantità di tempo passata sui social durante il lockdown. Molti poi hanno appreso a utilizzare i social come metodo di comunicazione e riportano un uso marcato di messaggistica per il bisogno di rimanere sempre in contatto ed evitare il senso di vuoto e solitudine. Inoltre, vi è un diffuso bisogno di controllare le notifiche e ci si sente quasi sviliti nel controllare lo schermo e notare che nessuno si è messo in contatto con noi. S., ragazzo di attualmente 27 anni, riporta durante le interviste che una volta appurato che poche erano le persone che gli scrivevano via sms, la sua autostima è calata drasticamente ed è aumentata la frequenza di pensieri ansiosi e sulla solitudine, al punto da togliere l'impostazione delle notifiche, in maniera da non potere sapere e vedere se qualcuno gli avesse scritto o meno. Vediamo quindi, come è significativo l'uso dei social post pandemia nel benessere mentale dei giovani intervistati, e di come l'uso dei social sia aumentato dall'essere isolati.

*“Durante il lockdown era un continuo Instagram, Facebook, Pinterest, per cercare di farmi passare il tempo, e da lì è solo un vortice di emozioni negative e sensi di colpa per aver perso tempo, tempo che avrei potuto usare per fare altro, qualcosa di produttivo”*

*“Ad un certo punto avevo anche cancellato qualsiasi forma di social, ma è durata poco, il giorno dopo ero già di nuovo lì e non sono ancora riuscita a smettere, voglio sempre vedere quello che gli altri stanno facendo”*

Approfondendo meglio l'utilizzo dei social e la motivazione sottostante a questo sovrautilizzo, sorge la dinamica del controllo, riportata in maniera diversa nei racconti, in maniera più marcata in alcune esperienze, e in modo quasi disinteressato in altre. Emozioni negative vengono rimarcate all'idea di vedere altri che fanno qualcosa, e la preoccupazione di rimanere da solo viene citato da più di qualcuno.

*“Mi dava fastidio vedere qualcuno fare una cosa, e io ero a casa mia a dire che non facevo niente e mi sentivo a disagio e mi sentivo così, lo so non puoi essere fuori tutto il tempo però sono a disagio...”*

*“E a volte mi rendo conto anche che scrivo a qualcuno per uscire, e poi mi ritrovo a pensare che spero dica di no perché non ho tanta voglia di uscire, però quando poi se dice no mi sento in colpa o comunque male a rimanere a casa... (...) ma il punto è che voglio relazioni sociali e voglio uscire anche se non sempre voglio”*

Il controllo è finalizzato al paragone con la propria realtà e qualora questa venisse reputata meno interessante, vengono riportati sentimenti e pensieri ricorrenti di scarsa autostima e svalutazione della propria realtà. Molto spesso poi, una volta appurato che un conoscente sta svolgendo un'attività di tipo ludico ritenuta più interessante, c'è il bisogno diffuso di “correre ai ripari” e di creare un'occasione altrettanto avvincente, nonché di dividerla in maniera da apparire social tanto quanto gli altri. C'è proprio questo rimando all'uso dei social anche per mostrarsi e apparire social, in maniera quasi esasperata, pur di sembrare interessanti agli occhi altrui e con la speranza di essere coinvolti maggiormente

le volte successive. Sorge quindi la tematica dell'ego: se infatti già in clima "normale" i social sono utilizzati per condividere e apparire, durante e dopo il covid ciò viene acuitizzato e diventa quasi un obbligo a mostrarsi impegnati in qualche attività di divertimento.

Inoltre, i social vengono ripresi in uso come modalità per stringere amicizia. Alcuni degli intervistati, quindi, non usano i social solo per comunicare ma proprio per instaurare nuove relazioni, per poi potersi incontrare dal vivo: durante le interviste si riportano anche alcune app di incontro specifiche per la mancata possibilità di intessere nuove relazioni dal vivo. Gli interessati riportano che l'app serve proprio da ponte per trovare qualcuno di simile rispetto a sé, e di trovare qualcuno con cui poi, nella realtà, uscire e passare il tempo. Gli intervistati non sanno dire se ciò è imputabile al covid, anche se molti riportano di non avere usato prima di ora app di incontro, e di averle scaricate solo in tempi recenti. Riportano di fissare anche più di qualche appuntamento durante la settimana e l'interesse principale è "intanto conoscere qualcuno di nuovo". Rispetto a ciò, durante un'intervista, è emerso il tema del sentirsi interessanti agli occhi altrui, e come conoscere nuove persone in questi termini tramite social, abbia smorzato il senso di solitudine e abbia rinforzato l'autostima dal punto di vista relazionale, elemento che viene riportato come carente a seguito del covid.

La maggiore parte degli intervistati condivide un vissuto di dipendenza consapevole dai social:

*"ti dico che riconosco che faccio un uso eccessivo dei social, di solito la mattina quando mi sveglio ho già il telefono vicino, guardando anche l'ora quando mi sveglio vedo subito il telefono se qualcuno mi ha scritto, poi quando vado a fare colazione se sono con qualcuno no ma se sono da solo guardo Instagram a volte anche oltre la colazione..."*

Approfondendo la dinamica del tempo, si arriva a parlare spesso anche di futuro: molti giovani si mostrano spaventati, qualcuno ha anche espresso il desiderio di non parlarne perché "troppo in là" e perché "motivo di ansia esistenziale". Chi invece ne parla, ne parla in maniera curiosa ma anche, come già preannunciato, in maniera spaventata. Inoltre, nel discorso, molti si ricollegano al lockdown per spiegare come è cambiata la loro ottica di

futuro. A, ragazzo di attualmente 27 anni, afferma che il lockdown ha completamente ribaltato la sua idea sul futuro e sui progetti. Riporta infatti che, mentre prima era tutto scandito e i progetti erano precisi, ora si ritrova a costruire giorno per giorno ciò che vuole fare, senza proiettarsi troppo in là.

*“la preoccupazione per il futuro ce l ho ora mentre prima non tanto, ho paura di perdere le mie amicizie, paura di fallire nella vita ... siamo ancora qui”*

Tra le angosce ricorrenti in relazione al futuro vi sono la paura di non incontrare una persona con la quale condividere la propria vita, di non riuscire a realizzare il proprio progetto di vita familiare, di non essere soddisfatti di come si è impostato il proprio percorso esistenziale. Molte di queste paure nella maggior parte dei casi sono nate con il lockdown, e se non nate proprio in corrispondenza, il lockdown le ha rafforzate.

*“Prima del covid uni di non riuscire ma ora paura di rimanere da sola, di non trovare delle persone”*

Anche rispetto al telefono i giovani ribadiscono che ne fanno un uso, anche se consapevole, eccessivo. Rispetto alle abitudini, un ragazzo riporta:

*“Il telefono per me è principalmente wa e Instagram, diciamo che è la cosa che uso più frequentemente nelle mie giornate, da mattina a sera sono spesso davanti allo schermo, per sentire i miei amici, per vedere Instagram e tutto...”*

#### 4.2 Dal punto di vista dei servizi

Gli esempi che saranno menzionati sono solo alcuni stralci delle interviste effettuate agli operatori rispetto alla propria personale esperienza di professionista della salute mentale, psicologica, e psicosociale delle persone che hanno occasione di seguire a seguito della pandemia e delle sue restrizioni. Analizzando le interviste, si possono notare alcuni aspetti in condivisione anche da parte degli operatori; come molte figure hanno riportato

infatti, vi è un aumento esponenziale di persone, soprattutto giovani, che si rivolgono al professionista e chiedono un colloquio e un percorso di aiuto. Gli psicologi riportano che hanno una frequenza di colloqui con persone adolescenti e persone della prima età adulta molto più elevata rispetto al preocovid, e che notano che la tematica più ricorrente è il vissuto ansioso, disturbi dell'umore e disturbi nella socialità. Inoltre, diversi professionisti, maggiormente psicoterapeuti, psicologi, e psichiatri, riportano come il tema del tempo che scorre spaventi quasi tutti i giovani che si presentano in studio. Quale professionista sottolinea come i giovani abbiamo il timore di non trovare il proprio posto nella società e guardino con apprensione il loro sé adulto. Inoltre, evidenziano, la tecnologia è diventata oggetto di abuso da parte degli adolescenti e dei giovani e più di qualche professionista attribuisce questa attitudine al lockdown pesante senza vie di distrazione più proficue.

Analizzando le interviste raccolte, si nota che gli operatori individuino nei pazienti un senso di smarrimento e di angoscia nel ripensare al lockdown, proprio come è emerso dai giovani intervistati per il presente elaborato; in più, i professionisti riportano questo senso di smarrimento anche proiettato al futuro.

Durante le interviste si è cercato di approfondire il ruolo degli operatori e comprendere come essi possano essere una risorsa e uno strumento per il benessere dei ragazzi e dei giovani adulti che si trovano in una situazione di difficoltà. I professionisti sono stati generosi nelle interviste e hanno fornito molti pareri, sempre strettamente attinenti alla sfera lavorativa, e hanno fatto emergere, in maniera anonima, il proprio punto di vista e la propria esperienza in studio/ufficio.

Al termine delle interviste, sebbene tra gli operatori vi sia sempre una forte volontà e passione nei confronti del proprio lavoro, si nota che diversi professionisti hanno riportato una preoccupazione verso questo malessere sempre più diffuso nei giovani, che talvolta sfocia anche in problematiche gravi, come problemi di salute, atti di violenza fisica verso sé stessi o verso gli altri, a volte problemi con l'autorità giudiziaria, e, in generale, uno sconforto molto radicato della parte giovane della comunità.

Condurre le diverse interviste e analizzarle anche con gli operatori ha avuto dei lati formativi molto interessanti e proficui. Anche in questo caso, un aspetto che si è trovato molto interessante è l'ampiezza dei temi che si sono succeduti nel corso dell'intervista:

molti operatori avevano un'esperienza molto ricca rispetto al tema e avevano molti pensieri da esporre a riguardo. Inoltre, confrontarsi con i professionisti ha permesso di ottenere anche numerosi spunti di riflessione sul futuro e su alcune risorse che, a parere di alcuni operatori, andrebbero implementate.

Di seguito quindi, si riporteranno alcuni stralci e una conseguente descrizione delle interviste raccolte.

#### 4.2.1. Stralci di intervista ed esperienze emerse

Tra gli intervistati, emerge subito chiaramente un'esperienza che li pone a confronto con una maggiore richiesta di supporto psicologico per dinamiche di depressione, disturbi dell'umore e ansia, in maniera – come hanno riportato gli operatori- decisamente più elevata rispetto al Covid. Alcuni professionisti descrivono proprio un aumento dell'utenza giovane e, da parte di questa, la condivisione di problematiche simili. Alcuni operatori riportano anche un aumento elevato dei casi di disturbo del comportamento alimentare (DCA) nei giovani a seguito del Covid. Approfondendo questo particolare, si riportano numerosi casi di anoressia, bulimia, e tendenza ad abbuffarsi compulsivamente. Gli operatori riportano una difficoltà generalizzata negli adolescenti e nei giovani a rapportarsi con le emozioni, quindi una riscontrata complicazione nella gestione del mondo emotivo. Per chi lavora a stretto contatto anche con i nuclei familiari, vi è un resoconto di situazioni familiari conflittuali molto frequente.

È stata però riscontrata una differenza tra chi lavora come professionista privato, e chi lavora in un servizio pubblico a proposito del tema della fomofobia e nomofobia. Infatti, la terminologia “fomo e nomo” non è ancora adottata nei servizi pubblici come termini di problematiche di salute mentale. Questo è stato probabilmente spiegato poi dalle interviste: durante la ricerca e le interviste, si è evidenziato come i professionisti del privato siano stati più interpellati dall'utenza nel caso di fomofobia, rispetto al servizio pubblico, che viene interpellato in casi più complessi dove è presente un ventaglio di problematiche. Da qui forse anche la terminologia più o meno conosciuta, a seconda dei casi portati all'attenzione dai pazienti. Peraltro, nei centri di salute pubblica, viene maggiormente fuori l'aspetto dell'ansia, dei tentativi di suicidio e di autolesionismo,

quindi le dinamiche più complesse e di emergenza, rispetto al settore privato. Nel settore pubblico emerge anche di più il rapporto con le famiglie, non sempre ottimale. Rispetto alla nomofobia invece i professionisti di ambedue i settori ne condividono l'impatto sui giovani seguiti.

Di seguito si andrà a precisare meglio quanto detto.

I professionisti, alla luce delle prime domande, riportano un aumento di richieste di aiuto nella fascia considerata in questo elaborato, ossia i giovani 18-27; conducendo una riflessione sul lockdown rispetto a questo, diversi gli operatori che reputano che il lockdown abbia aumentato esponenzialmente alcuni disturbi. Gli operatori riportano che specialmente nell'adolescenza, un periodo molto delicato di per sé, il lockdown ha soppresso diversi stimoli che sarebbero stati positivi per una crescita più armoniosa dell'individuo.

*“Dal mio punto di vista, le misure restrittive, la mancanza di reti di supporto (scuola, associazioni sportive, luoghi di ritrovo, etc.), l'abuso degli strumenti tecnologici hanno slatentizzato disagi emotivi, problematiche di ansia e disturbi comportamentali.”*

Nel condividere il forte impatto psicologico post-covid, alcuni operatori sostengono anche che esso non abbia “causato” questo crollo, ma che abbia evidenziato i casi in cui vi era già una situazione borderline, e che è stata esasperata dal periodo di lockdown e dal protrarsi del covid.

*“La percezione è che il covid abbia fatto emergere le fragilità già presenti, il ritiro sociale la psicopatologia che è aumentata parecchio, tutti gli aspetti persecutori paranoici, ossessività concetti che vengono esasperati portati livello patologico, le necessità...”*

Come si spiegava precedentemente, vi è una difficoltà dei giovani a gestire il proprio mondo emotivo, con una biforcazione: un aumento di apatia da una parte, un eccesso di emotività dall'altra, con molte crisi legate al proprio sentire il mondo interno, nonché una bassa tolleranza alle frustrazioni e piccoli dispiaceri che si possono presentare. Qualche

professionista si mostra preoccupato rispetto al mondo emotivo dei giovani, i quali si mostrano incapaci di nominare il proprio sentire.

*“Mi preoccupa soprattutto la difficoltà che vedo nel dare un nome alle emozioni che provano”*

Più di qualche professionista aggiunge un dettaglio nuovo e allarga l'orizzonte dell'intervista, interrogando anche il ruolo della figura genitoriale, e non solo professionale, rispetto al vissuto dei ragazzi/giovani. Alcuni operatori riportano che il genitore non sempre sa rispondere correttamente al comportamento del figlio:

*“I genitori, inoltre, non sempre sembrano riuscire a rappresentare per i figli un punto di riferimento e un valido supporto emotivo.”*

Alcuni intervistati riportano che dal lato genitoriale, appare spesso visibile il tentativo di negare il problema e negare il bisogno di aiuto. Un medico psichiatra riporta come i ragazzi non vengono colpevolizzati, ma vi è spesso il bisogno genitoriale di negare l'aiuto.

*“I genitori non sono più tanto di riferimento... i genitori non lo colpevolizzano ma lo negano, fanno fatica ad accettare l'aiuto...”*

Sempre facendo riferimento ai rapporti familiari, a volte gli operatori riscontrano nei giovani un attaccamento molto forte alle figure familiari, che porta alcuni giovani a rinunciare ai propri progetti di vita pur di rimanere accanto alle figure di riferimento.

Proseguendo poi nell'intervista e discutendo rispetto alle paure con cui si confrontano di più i pazienti degli operatori intervistati, viene riportata spesso la paura del contatto sociale. Rispetto alla paura del contatto sociale, i professionisti interpellati riportano un aumento esponenziale dei casi di fobia sociale e di ansia generalizzata. Un aspetto che viene posto all'attenzione è che ai pazienti giovani non manchi affatto il desiderio di

socializzare e la speranza di riuscire a farlo, ma che la paura gioca un ruolo ostacolante nel poi provvedere a soddisfare tale bisogno.

*“Le paure... tanti hanno fobia sociale, direi questo, tanti disturbi di ansia, tutta la parte di quello che viene fuori per mantener un certo tipo di performance difficoltà a relazionarsi tanto, tanta esigenza, tanta voglia, ma fanno fatica a farlo”*

Inoltre, nei colloqui, traspare un'ansia riportata dai ragazzi nei vari studi/uffici di commettere errori e sbagliare, soprattutto rispetto alla propria scelta di carriera. Molti operatori riportano come i ragazzi spesso analizzano tutti i vari particolari di tutte le situazioni, ipotizzando molti scenari a seconda della propria scelta, atteggiamento che spesso li porta ad un ripetersi disfunzionale dei pensieri e ad un'incertezza molto marcata nel produrre poi effettivamente alcune scelte.

Oltre alla paura del contatto sociale, vi è spesso anche una forte paura del futuro rimarcata sia dai giovani che dagli operatori che li seguono. Il futuro appare come fonte di preoccupazione molto forte da parte dei giovani.

*“Verso il futuro i giovani sono molto pessimisti, la mia opinione personale è il punto su cui bisognerebbe lavorare di più, è la prima generazione che guarda avanti e vede peggio, e quando si parla con i genitori o i nonni non capiscono questa cosa perché loro guardavano avanti e vedevano il progresso, i giovani di adesso guardano avanti e vedono che dopo andrà peggio...”*

Inoltre, gli operatori riportano come spesso la paura del futuro sia legata all'aspetto della solitudine: molti giovani che si presentano nei loro uffici e studi riportano l'insicurezza di non trovare amici, e di non trovare una persona con la quale condividere la vita affettiva. Oltre a ciò, si è riscontrato da parte dei professionisti, un calo drastico dell'autostima dei ragazzi, che si lega all'aspetto appena citato. Molti ragazzi cioè, avendo poca autostima, difficilmente si mettono in gioco, favorendo a volte inconsciamente questo senso di solitudine e questa chiusura all'altro. Inoltre, molto spesso viene riportata

la preoccupazione verso la vita adulta dal punto di vista economico e dal punto di vista climatico.

*“ Rispetto al periodo pre-covid, i giovani sembrano più disillusi e meno speranzosi di riuscire a realizzare pienamente se stessi.”*

Sempre rispetto al futuro, c'è chi descrive i giovani come “disorientati”; inoltre, viene indicata la possibilità dei giovani di pensare da qui a 20 anni, quindi nel lungo termine, ma non nel breve termine. Si analizza, cioè, la capacità di immaginarsi “adulti” nel lungo tempo, ma l'incapacità di pensarsi adesso e di pensare le azioni che porterebbero all'essere adulti.

Oltre a ciò, viene rimarcata una “fretta esistenziale” nei giovani del diventare adulti, senza però- come anticipato- pensare agli step intermedi per arrivarci.

*“C'è una fretta, voglia di crescere senza rendersi conto che devi avere delle basi solide”*

Rispetto al futuro, c'è anche chi riporta la preoccupazione dei giovani nel concludere il percorso formativo, con la conseguente angoscia se si pensa di non farcela. Oltretutto, c'è chi condivide una preoccupazione per agiti violenti da parte dei giovani verso altri giovani.

*“Da parte dei ragazzi paura di non riuscire nello studio, lo sento da più ragazzi, riuscire a uscire da queste superiori da questi esami... hanno paura di queste forme di bullismo che non sono solo fisiche ma sono molto più fini, c'è questa preoccupazione qua, io vedo la violenza che si scatena in generale...”*

Una nota positiva però traspare accanto all'ansia e ai dubbi molto frequenti; c'è ancora un atteggiamento di speranza che riesce a essere potenziato attraverso un sostegno psicologico, “come se i giovani avessero bisogno solamente di essere rassicurati sul futuro e incoraggiati nelle loro competenze, come a dire loro hai tutte le risorse, ce la fai ad arrivare lì”.

Portando il focus sulle relazioni sociali che vengono descritte dai pazienti, gli operatori notano che i giovani temono molto l'altro e il suo giudizio; il vissuto della vergogna è condiviso da molti, e questo in alcuni casi, come si accennava prima, ha portato al ritiro sociale. Un'altra strategia di difesa che viene analizzata dagli specialisti è il comportamento passivo, di attesa; molte volte, cioè i giovani ricorrono all'uso della tecnologia per colmare la relazione ed evitare così il rifiuto diretto. A parere degli esperti però questa strategia di coping è una strategia negativa in quanto rafforza vissuti come l'ansia, e indebolisce le competenze relazionali. Un professionista rimarca anche nella propria esperienza da operatore, la difficoltà dei giovani a distinguere il reale dal virtuale, assumendo quindi su di sé delle aspettative che nel mondo virtuale sono raggiungibili, ma che nel mondo reale no, creando quindi una grande delusione.

I dati presentati sui fenomeni di cutting e di tentamen, trovano conferma nel confronto con i professionisti intervistati. La maggioranza degli operatori riporta un aumento drammatico di casi di autolesionismo o di tentativi di suicidio tra i giovani. Qualche professionista sottolinea come anche negli adulti vi siano stati dei casi, ma che probabilmente tra i giovani è più evidente. Alcuni imputano il self-harming come una disperata richiesta di aiuto quando le parole non riescono a emergere.

*“Il farsi del male, i tagli, le bruciature le varie cose... di più rispetto a prima del covid... il farsi del male più nei giovani”*

Concentrandoci sulla fomofobia, come già anticipato, vi è una differenza tra operatori in regime di libera professione e regime privato. Questi ultimi la notano in maniera molto diffusa e più facilmente rispetto a chi lavora nel settore pubblico.

La fomofobia viene riscontrata con sintomi abbastanza importanti: diciamo che in linea generale, i lavoratori descrivono due situazioni agli antipodi, alimentati dalla stessa ragione, ossia l'ansia e l'insicurezza. Da una parte, gli operatori notano un ritiro sociale degli adolescenti e dei giovani, per evitare il rifiuto sociale. Dall'altra, condizione riscontrata più nei giovani tra i 24-27 solitamente, si nota una “fretta cronica” di socializzare e vivere. Argomentando meglio il tema, molti operatori riportano che in studio si sono presentate diverse casistiche di ansia legata al futuro e alla paura di aver

perso durante gli anni del lockdown occasioni uniche che avrebbero determinato l'indirizzo della propria vita. In questo tipo di problematica, si riscontrano problematiche di attacchi di panico e di fomo, ossia come già descritto, la paura costante di perdere occasioni sociali rilevanti. Un operatore riporta proprio di avere constatato uno stress molto forte in alcuni giovani all'idea del perdere occasioni rilevanti, con conseguente comportamento poco sano, di partecipare ad eventi sociali continuamente e orientando il proprio comportamento a ciò che potrebbe risultare più piacevole alla maggioranza, con una conseguente perdita del proprio senso di sé e della propria autostima. Infatti, alcuni pazienti cercano di riempire il proprio tempo partecipando ad occasioni, anche quando essi non siano davvero interessanti ai propri occhi, solo per non avere la sensazione del tempo vuoto, e non sentire un senso di fallimento della propria vita. È proprio di quest'ultimo, riporta qualche psicologo, che si parla spesso in terapia. Molti giovani che vivono e presentano i sintomi della fomo raccontano di sentire pensieri negativi riguardo sé stessi quando si fermano e si astengono dalle attività sociali. Spesso è riportata la stessa frase, anche se con parole diverse, che testimonia la sensazione dei ragazzi che la propria vita ormai sia impostata verso la solitudine e che le proprie occasioni siano state ormai cancellate dal lockdown. I terapeuti riportano che molto spesso si confrontano in studio con la frustrazione dei ragazzi per quei tre anni di vita per molti andati perduti, e con l'isolamento sociale sia ormai il proprio destino. Alcuni counselor, psicoterapeuti e psicologi, confermano nei ragazzi che riportano la fomo, un calo di autostima molto importante.

*“Fomofobia tanto sì, tanto bisogno di non perdere eventi, di partecipare costantemente e continuamente, di essere di qua di là e di essere protagonisti in tutti gli eventi e tutte le manifestazioni e tutte le feste e ritrovi... e un bisogno di controllo di non starsi perdendo altro... e un'insoddisfazione perenne anche quando si partecipa a tutto, come la ricerca continua e costante di altro da fare e di nuove persone da conoscere e nuove cose da sperimentare per dire di avere partecipato, di esserci stato... i social sono centrali in questo, perché ti permettono di avere subito accesso all'organizzazione, diciamo, di eventi, quindi sai subito che non hai partecipato, se qualcuno che conosci invece sì.. è da lì continui paragoni e un'insoddisfazione per la propria vita ...”*

In generale, sia nei settori pubblici che privati, viene evidenziato un bisogno di colmare la solitudine, senza per forza provocare vissuti di Fomofobia, ma cercando comunque modi di evitare o compensare la solitudine.

*“Noto un bisogno più accentuato di RELAZIONE, anche solo di parlare... mi ritrovo molto spesso a parlare con persone con cui prima bastava una frase, adesso con il come stai c'è molto di più...”*

Concentrandoci sulla nomofobia, gli operatori- in questo caso sia pubblici che privati- sono generalmente tutti d'accordo che questa problematica sia aumentata esponenzialmente con il lockdown e che ora vi sia un abuso di internet e dei mezzi di comunicazione significante, che va ad impattare in maniera negativa sulla qualità di vita dei giovani.

Un operatore riporta come affiancando i giovani, si manifesti il bisogno di pubblicare e condividere qualcosa, e una preoccupazione, non grave ma evidente, dell'impossibilità a riuscirci.

*“Mi è capitato di fare notare, possiamo anche imparare a fare quello che stiamo facendo e non sempre ci deve essere una condivisione sempre e che in alcune situa ci possiamo godere il qui e ora...si vedeva il bisogno di andare per pubblicare e esternalizzare...”*

Oltre al bisogno dello smartphone, è stato più volte fatto notare come i giovani facciano un uso a volte non sempre idoneo, dell'accesso all'internet. Alcuni professionisti riportano come i giovani che vivono un disagio psicologico e/o psichico, si rivolgano a internet per una diagnosi, arrivando quindi in studio/ufficio sostenendo di avere la problematica che internet ha suggerito. Molte volte, a detta degli operatori, questo nasconde anche una fretta, un'esigenza, da parte dei ragazzi, di avere un nome al problema, una diagnosi. Se è vero che c'è stato un aumento esponenziale dei casi di ansia, alcuni professionisti riportano che molti ragazzi riportano di “soffrire di ansia”, quando vi è differenza tra il “soffrire di ansia” e il “provare ansia”. L'ansia può essere, cioè, il problema, ma anche un sintomo di altre problematiche. Pertanto, molti operatori riflettono

sul tema della fretta della diagnosi e della volontà dei ragazzi di dare un volto al proprio sentire, quando magari non è necessario.

*“I giovani portano soprattutto vissuti ansiosi da loro descritti con questo termine sebbene non abbiano chiaro cosa significhi e cosa sia effettivamente vivere un vissuto ansioso”*

Più professionisti manifestano la preoccupazione che si rafforzi la perdita di competenze relazionali e sociali e competenze anche relative alla propria resilienza nei confronti degli episodi in cui ci si può imbattere.

*“La mia preoccupazione, se non si recuperano forme di socializzazione/incontro più tradizionali, allentando la presa che i cellulari hanno sulla vita dei ragazzi, è che si perdano sempre di più competenze relazionali ed emotive fondamentali per la coesione sociale e per la salute di ciascun individuo.”*

Una perplessità viene esposta anche per quanto riguarda il tipo di relazioni che intrattengono i giovani, probabilmente per fare fronte a quel disagio che provoca la solitudine, di cui sopra si è accennato. Poche, cioè le relazioni profonde, che permettono una condivisione ed una crescita, che coinvolgono esperienze e momenti idonei per il corretto sviluppo sociale.

*“il problema della solitudine, non avere rete è un problema trasversale, la rete è povera, i legami sempre più effimeri, devo dire che qua lo riportano tutti, i giovani hanno molto questa facciata, hanno tante relazioni, ma tutte molto superficiali, distribuite, però mancano le relazioni fondamentali”*

Sempre rispetto alla sfera relazionale, vi è un'altra preoccupazione che viene condivisa dai professionisti, ossia la bolla autoreferenziale in cui sembra che a volte si chiudano i ragazzi. Molte volte cioè, nella “vita reale”, c'è un disinteresse verso l'altro. È molto più facile condividere le proprie problematiche via rete, che dal vivo. Dal vivo gli operatori che affiancano i ragazzi, riportano che c'è un disinteresse “concreto” per l'altro.

*“Della sfera psicologica, intanto, le relazioni non solo tra ragazzo e ragazza ma anche quelle tra compagni in classe e rete amicale, hanno c’è questo atteggiamento di non interesse, io quando succedeva qualcosa mi preoccupavo, ora come se niente fosse, è una generazione sentimentalmente asettica, sono io mi vedo di me e il resto ma si succede”*

Gli intervistati competenti nel settore sociale fanno emergere la preoccupazione che si consolidi il problema psicosociale di attribuire il malessere provato ad una struttura generazionale, e quindi di non intervenire tempestivamente, rischiando quindi di saltare tappe dello sviluppo che sarebbero necessarie per prepararsi alle richieste della vita adulta.

*“Il rischio psicosociale è di sedimentarsi in quella condizione, che questa non venga vista ma sminuita attribuendola ad una manifestazione generazionale e non fare esperienza formativa e che servano alla loro crescita, saltare crescita e richieste che poi vita adulta da loro”*

Inoltre, un aspetto nuovo rispetto al tema della ricerca, è un aspetto del modo di porsi nelle relazioni da parte dei ragazzi: molto spesso i ragazzi vivono più serenamente il contatto e la relazione con persone adulte, rispetto alle relazioni tra coetanei, probabilmente – a detta dei vari operatori – questo è dovuto al fatto che il coetaneo svolga la funzione di specchio e quindi confronto, e questo è evitabile nella relazione con una persona molto più grande.

Rispetto alla tematica della prevenzione, alcuni operatori manifestano delle perplessità sulla scuola e sul suo ruolo nel prevenire e contrastare i malesseri riportati dai giovani. Viene evidenziato come spesso la scuola non abbia una specifica formazione nel modo di porsi verso ragazzi che stanno vivendo un disagio psicologico e/o psichiatrico, e che spesso l’istituzione rischia di comprimerli ed etichettarli, favorendo l’insorgere di ancora maggiore frustrazione all’interno del giovane.

*“Mi preoccupa la posizione della scuola perché molto spesso coglie questi segnali di disagio ma fa fatica a utilizzare e trovare altri strumenti di supporto che non siano quelli*

*che ci sono già ma che rischiano di categorizzare i ragazzi in un percorso spesso frustrante”*

Sempre in merito alla scuola, molti gli operatori che avrebbero continuato il percorso formativo in presenza durante il covid per limitare i problemi che poi si sono presentati. Considerando fondamentale la socialità e i primi anni soprattutto in cui questa viene imparata, molti lavoratori della salute mentale condividono che si sarebbe dovuto trovare un modo per salvaguardare i più piccoli nei loro bisogni di crescita e sviluppo tipici della propria età.

*“Intanto avrei continuato a farli andare a scuola, avrei mantenuto questa cosa, la scuola è importantissima, stare in relazione con gli altri, io li avrei fatti continuare ad andare a scuola, non avrei fatto la dad. Ha distrutto tutto, è facile parlare ma i danni della pandemia , l’isolamento ha causato tanto disagio, sono mancati tanti riferimenti, a casa hai delle situazioni brutte di solito trovi nei pari un cuscinetto, relazioni più sane... rimanere chiusi in casa ha creato un sacco di problemi”*

Da qui si è posta un’ulteriore riflessione; il covid ha delimitato la libertà personale di chiunque, costringendo i nuclei familiari o conviventi a stare insieme per un periodo prolungato. Questo non sempre è stato fonte di supporto. Alcuni operatori riportano infatti come il vivere insieme senza valvole e sbocchi all’esterno , abbia causato seri problemi all’interno di nuclei che mettevano già prima in moto dinamiche non funzionali.

Oltre al mantenere la scuola aperta, c’è chi avrebbe proposto-durante il lockdown- il mantenimento di alcuni spazi, come gli spazi sportivi.

*“Si sarebbe dovuto creare spazi , per esempio non so anche a scuola i bisognava dare l’opportunità di stare più scuola senza fare scuola, o per esempio puntare sullo sport... io credo che tanti abbiano già smesso di fare sport quindi magari favorire le attività sportive di incontro con altre persone e si... renderli accessibili a livello economico famiglie a reddito minore...”*

Per ultimo, molti operatori descrivendo il disagio portato dal lockdown, hanno richiamato l'attenzione che durante l'emergenza si è data poca importanza alla salute mentale e alle situazioni di disagio, dovendo quindi ora sopperire a questa mancata prevenzione con un allarme di disagio psicologico.

#### 4.3 Confronto con la domanda di ricerca iniziale

A conclusione delle interviste, si realizzerà ora un breve confronto con la domanda di ricerca, che poneva il quesito sulla situazione dei disturbi psicologici come ansia e depressione post-covid 19, ampliando poi l'attenzione a due disturbi raramente considerati prima, la Fomofobia e la Nomofobia.

A seguito delle interviste, si conclude riportando e confermando sicuramente un aumento del disagio psicologico generale a seguito della pandemia che ha coinvolto l'intero pianeta dal 2020 al 2022. Questo malessere ha coinvolto tutta la popolazione a prescindere dallo status sociale, lavorativo, economico, e indipendentemente dall'età.

Tuttavia, si riporta un aumento esponenziale delle richieste di aiuto da parte dei giovani che oggi sono nella fascia tra i 18-27: non appare sempre chiaro se i disagi siano stati creati, o solo resi evidenti, dal covid. Per gli operatori però, a prescindere dalla causa, si è verificato un aumento del carico delle richieste di aiuto a fronte- come spesso è stato evidenziato- delle poche risorse messe a disposizione.

Tra i giovani è apparso evidente un ricorrente disturbo di ansia e di episodi depressivi, nonché di disturbi di personalità, disturbi nevrotici, e disturbi del comportamento alimentare.

Durante la ricerca, si sono confermati i casi elevati di tentativi di suicidio o di provocarsi del dolore autoindotto attraverso tagli e bruciature a seguito del malessere provato.

Dopo aver confermato quindi la situazione psicologica rispetto ad ansia e depressione, la ricerca si è focalizzata sulla tematica della Fomofobia e Nomofobia.

Da parte dei giovani, spesso viene riportato un quadro di sintomi correlati alla Fomofobia, e pressoché tutti i giovani riportano di vivere anche la Nomofobia, con un attaccamento molto forte e persistente al telefono/smartphone.

Da parte degli operatori, come già anticipato, è stata rilevata una differenza importante rispetto alla Nomofobia. È stato molto più frequente che i professionisti a regime privato riportassero una condizione di fomo diffusa tra i loro pazienti, rispetto ai servizi di salute pubblica, dove – al contrario- è molto più frequente il contatto con problematiche che richiedono un intervento tempestivo e immediato, e dove si presentano problematiche più complesse che coinvolgono più professionisti (del settore sanitario e del settore sociale). Rispetto alla nomofobia invece, si torna ad una generale e condivisa condivisione da parte degli operatori che il covid abbia causato un attaccamento alla tecnologia molto forte- quanto necessario- durante il lockdown, che però prosegue ancora oggi, con i danni sovraesposti.

La fomofobia e la nomofobia quindi – rispetto alla domanda di ricerca iniziale- sembrano essere un disagio psicologico concreto a seguito del covid e del lockdown, anche se viene rimarcata in maniera maggiore dal racconto dei giovani in prima persona, e meno dagli operatori.

Oltre a ciò, si è manifestata concretamente sia da parte dei giovani che dagli operatori la paura concreta del futuro, che viene visto in maniera nettamente negativa e con scarsa speranza.

Da parte degli operatori, si è manifestata invece la preoccupazione del “vuoto” e della “solitudine” che provano i ragazzi al momento, e delle richieste di aiuto che a volte non trovano risposta in maniera tempestiva. Oltre a ciò, si evidenzia preoccupazione per lo stretto legame che si è venuto a creare tra vita reale e vita virtuale e dell’incapacità presente nei ragazzi di discernere l’una dall’altra. Ancora, gli operatori si mostrano inquieti rispetto all’incapacità sempre più frequente tra i giovani di condividere e di intessere relazioni con il prossimo, di stare in relazioni in maniera serena. Oltretutto, vi è un calo drastico dei concetti di autostima e attenzione all’altro.

Per quanto concerne il periodo del lockdown, gli operatori spesso concordano sulla prevenzione dei disagi lasciando aperte alcune strutture come quelle scolastiche e sportive, anche se viene condivisa anche l’idea che a posteriori sia molto più facile pensarci, avendo alcuni dati a disposizione sulle conseguenze, e avendo anche meno urgenza ed emergenza a livello sanitario, essendosi il virus al momento molto indebolito.

Tutti gli operatori hanno per ultimo lanciato ai ragazzi l'appello di chiedere aiuto quando necessario, di non avere paura ad ammettere di stare vivendo un momento di difficoltà.



## CAPITOLO 5: POSSIBILITA' E SCELTE FUTURE

### 5.1 Prospettive: cosa si può fare a partire da adesso?

Durante le interviste, oltre alla situazione di cui sopra si è descritta, molti operatori descrivono di nutrire forti speranze per la generazione ad ora in difficoltà, trovando – nel loro momento di difficoltà- diverse risorse a cui si può attingere per ripartire. Oltre ai dubbi e alle manifestazioni di più o meno grave disagio vissuto, si riportano quindi anche lati positivi, su cui fare leva, per *“potere rendere il futuro tanto preoccupante più sereno”*. Durante le interviste, infatti, molti operatori sottolineano di avere una grande fiducia e un grande rispetto per i giovani. Alcuni sottolineano la rivoluzione rispetto allo stigma della salute mentale, portata avanti dai giovani, per *“rendere normale”* recarsi da un professionista dell’ascolto e/o della cura. Inoltre, i professionisti sottolineano una capacità di reattività agli stimoli molto forte nei giovani i quali, a volte, *“hanno solo bisogno di una spinta”* e *“di essere supportati”*.

La maggiore parte degli intervistati evidenziano di avere un grande accesso di giovani come richieste, ma che è anche vero che a molti giovani basta un percorso di accompagnamento relativamente breve per superare la propria difficoltà, anche se qualcuno nota fatica a staccarsi del tutto dall’aiuto terapeutico, e ne ritiene valida la prosecuzione di tanto in tanto per avere un confronto.

*“io ho molta fiducia in questa generazione dell’età perché rilevo tanti fallimenti delle generazioni precedenti... non è facile vederla perché come sempre succede è difficile che i ragazzi di oggi riescano ad emergere... però quando ci riescono lo fanno e lo fanno bene. fiducia molto ottimista.”*

Inoltre, c’è chi appunto sottolinea una grande forza di resilienza nei giovani:

*“un altro punto di forza è comunque il fatto che siano ancora molto malleabili quindi c’è una freschezza mentale diversa per forze di cose e la possibilità di cambiamento sicuramente maggiore da molta più soddisfazione”*

Oltre a ciò, gli operatori condividono che c'è una volontà e un impegno da parte dei giovani per migliorare la propria condizione, e che spesso ciò porta già ad un miglioramento della situazione stessa. I professionisti si definiscono contenti che lo stigma verso i servizi sia ridotto da parte dei giovani, i quali anzi li reputano un punto di riferimento importante per il proprio percorso di aiuto.

*“Un punto di forza la disponibilità a stare nelle relazioni perché anche i ragazzi più chiusi e isolati che vengono da situa più complesse, comunque, dopo un primo momento di resistenza si affidano agli operatori, accettano gli spazi, movimento condivisione proposti e comunque riconoscono e utilizzano il servizio come un punto di riferimento, anche se chiaramente non è risolutivo”*

Rispetto al “come potere stare meglio” e rispetto ai consigli generali forniti dai professionisti, appare molto forte l'indicazione di non avere paura a chiedere aiuto, di non avere paura di parlare, di trovare un aggancio e di non avere paura a stare male e a volere risolvere la propria difficoltà essendo accompagnati.

Oltre a ciò, molti professionisti sollecitano campagne di prevenzione sulla salute mentale, e di informazione sulle possibili strade da intraprendere, sui servizi disponibili, sulle figure di riferimento nel momento in cui ci si accorge di stare male. Gli operatori sottolineano come tali campagne dovrebbero essere svolte nei luoghi frequentati dai ragazzi, come può essere la scuola, in maniera da potere offrire loro un incontro libero, senza vincoli e senza barriere. Oltre a ciò, gli operatori sottolineano come sia fondamentale un lavoro di rete tra servizi di salute mentale, le istituzioni scolastiche, e le famiglie, in maniera da riuscire a contenere e prevenire il disagio da più fronti.

*“Se si potesse creare un progetto, andrei direttamente nelle scuole e farei scrivere chiunque hanno bisogno di esprimersi e farlo attraverso metodi diversi come con la penna anche in altri modi portando occasioni di esprimersi, non hanno parole, dove tutto è contato, i video sono 1 min di 40 secondi, dare tempo di parlare”*

*“Consiglierei di farsi aiutare, motivo per cui lavorerei nella prevenzione”*

*“rivolgersi alla prima persona di cui si fida e chiedere aiuto, assolutamente non importa chi e chiedere aiuto”*

Oltre che a dei suggerimenti per i ragazzi, c'è anche chi ha suggerito corsi per gli operatori della salute mentale, in maniera da avere una preparazione più specifica sulle nuove patologie e nuovi disagi e di conseguenza sulle strategie da adottare.

*“Ci vorrebbero più corsi di formazione per il personale, molto semplice, perché non hai formazione salute mentale, molte volte la fai sul campo ma sinceramente più corsi aggiornamento soprattutto post covid, tu sai che hai tot patologie, qualcuno che ti dica come affrontarle”*

Oltre a ciò, si possono delineare delle linee guida generali qualora ci si trovasse a fronteggiare una situazione di difficoltà psicologica come delineate nell'elaborato. Le linee che si andranno ora a delineare sono sia confermate da precedenti studi sia emerse durante le interviste quando gli intervistati si sono esposti in merito ad alcune strategie da loro utilizzate per affrontare la situazione.

- Il primo step è sicuramente quello di riconoscere la situazione di difficoltà, che sia di Nomo e/o di Fomo: vi sono chiari segni che possiamo riconoscere per comprendere se stiamo vivendo una situazione delle due, come ad esempio il vissuto di preoccupazione e angoscia a non potere controllare lo smartphone, l'illusione della notifica, ossia quando cioè ci siamo immaginati di sentire il suono della notifica o di aver visto la notifica apparire, il bisogno costante di tenere stretto a sé lo smartphone. Dopodiché, controllare il proprio uso dello smartphone e dei social anche ci aiuta a comprendere se siamo smartphone-dipendenti.
- Disattivare le notifiche: un ragazzo, A. di 25 anni, si espone in merito a ciò affermando che a ridosso della fine del lockdown, ha spento le notifiche sia di Whatsapp che di Instagram. In realtà il ragazzo racconta che ha avvertito questa necessità per un motivo diverso, ossia quando si è accorto che provava un'enorme delusione ogni volta che sul lockscreen quando lo accendeva non vi erano notifiche di qualcuno che gli avesse scritto

per uscire. Da lì allora, ha cambiato le impostazioni in maniera da evitare qualsiasi tipo di notifica e da dovere accedere ai social per controllare se qualcuno gli avesse scritto o lo avesse contattato. Questo, secondo A, ha leggermente disattivato il “controllo maniacale” dello smartphone:

*“Ero pigro per controllare ogni volta su tutti i social se qualcuno mi avesse scritto. Se lo hai sullo schermo, allora è immediato. Ma se devi controllare ogni volta tutti i social alla ricerca di un messaggio, allora diventa quasi faticoso e alla fine non lo fai. E quindi non controllavo più in maniera compulsiva ogni dieci minuti il telefono, ma circa tre volte al giorno, a colazione, a pranzo, e dopocena. Il senso di delusione quando magari non vedevo arrivare niente è rimasto, ma almeno era limitato tre volte al giorno e non ogni tot, perché stava diventando insostenibile.”*

- Chiedere aiuto il prima possibile: molti ragazzi e molti operatori rimarkano questo aspetto. Non aspettare che la situazione diventi più difficile, ma chiedere aiuto, inizialmente alle figure familiari per cercare un “supporto conosciuto” e poi anche alle figure professioniste qualora se ne avvertisse la necessità o si avvertisse la sensazione di malessere.
- Fare dei giorni di detox digitale e trascorrere quei giorni in attività pratiche e/o in relazione dal vivo. Questo consiglio è emerso da diversi giovani che ammettono di cancellare l’app dei diversi social da loro abitualmente utilizzati per evitare di utilizzarli.
- Per lo stesso motivo, chiudere il telefono e non accenderlo qualche giorno ogni mese. È ciò che consiglia un’intervistata, E, 23 anni:

*“non accenderlo, basta, stop, chiudi e non riaccendi, in maniera da “familiarizzare con la situazione di non potere rispondere e vedere che non succede niente, che nessuno di noi regge il mondo e che quindi se rispondiamo domani o i giorni successivi, non succede assolutamente niente. O anzi, magari guarisci un po’ dalla dipendenza e dal sentirti così responsabile e sovraccaricato dalla tecnologia”*

Da parte del mondo adulto, invece, rimane importante “vigilare sulla salute mentale e affrontarla attraverso la prevenzione” (Barcellini, 2023): è quindi fondamentale svolgere un’importante analisi su eventuali sintomi di disagio psicopatologico nei figli, negli studenti, nei giovani e nelle persone con cui ci si relaziona.

È importante poi, parlare di salute mentale in maniera che chi ne abbia bisogno si senta più accettato e in grado di chiedere aiuto e in maniera da “alleggerire l’incombente senso di ineluttabilità” (Barcellini, 2023)

## 5.2 Il servizio sociale e la presente ricerca

Rispetto alla problematica riportata in questo elaborato e oggetto di ricerca di quest'ultimo, si pone ora una riflessione rispetto al ruolo del servizio sociale.

Il servizio sociale è infatti una “professione basata sulla pratica e una disciplina accademica che promuove il cambiamento sociale e lo sviluppo, la coesione e l'emancipazione sociale, nonché l'empowerment e la liberazione delle persone.”<sup>45</sup>

Si nota pertanto che, qualora la problematica riportata all'interno dell'elaborato sia così diffusa, si possa interpellare anche il ruolo del servizio sociale.

In realtà, in tale sede, si citeranno alcuni valori del servizio sociale che hanno motivato la costruzione di tale ricerca e del presente elaborato.

La professione dell'assistente sociale, infatti, si basa su alcuni valori, che poi determinano i principi che guidano la riflessione e l'operato del professionista. Tra questi valori e principi ve ne sono alcuni che hanno spinto alla creazione della presente ricerca.

Il servizio sociale intanto pone, al centro del suo operato, la persona al centro, considerata come “esperto per esperienza”; questo è il primo assunto da cui si è impostata la presente ricerca. Analizzando infatti gli aspetti della depressione, dell'ansia e successivamente della fobofobia e della nomofobia nei giovani, si è messo al centro il loro vissuto, e in seguito il vissuto degli operatori, considerati quindi “esperti per esperienza” nel tema considerato e quindi, il modo migliore per creare una ricerca di tipo qualitativo.

Oltre a ciò, il servizio sociale fa proprio il ruolo di “advocacy”, che “consiste nel rappresentare il punto di vista e i diritti dell'utente, sostenendolo nel partecipare alle decisioni che lo riguardano”<sup>46</sup>. Si tratta, cioè di un operare al fine da dare voce a chi, da solo al momento, voce non ha. Anche questo assunto è stato fondamentale nello svolgersi di questa intervista. Infatti, è sembrato fondamentale restituire voce ai giovani che hanno vissuto il lockdown e a come questo abbia influenzato il proprio progetto di vita e il proprio sentire; oltre a ciò, è sembrato utile anche intervistare gli operatori di salute mentale per lo stesso motivo. Spesso, infatti, si sono interrogati i professionisti di prima linea nelle strutture ospedaliere, che avevano costantemente e pesantemente l'incarico di

---

<sup>45</sup> (Assembly, 2014).

<sup>46</sup> (Jane Boylan, 2011)

curare la malattia fisica. Con il presente elaborato si è voluto dare voce anche agli operatori di salute mentale, in maniera da potere ascoltare il loro vissuto, anch'esso pesante, dell'emergenza psicologica durante il Covid.

Inoltre, un terzo e ultimo punto legato al servizio sociale e che ha guidato la stesura della ricerca, è stato sicuramente il concetto di “empowerment”, descritto come “capacità delle persone e delle comunità di controllare attivamente la propria vita”<sup>47</sup>. La presente ricerca, infatti, nasce anche con l'obiettivo di fornire degli strumenti di riflessione e di aiuto circa la situazione della salute mentale in Italia, proprio per favorire una maggiore presa di coscienza e una maggiore concretizzazione di strumenti di aiuto per il target di utenza che si trova in difficoltà psicologica a seguito del covid, come possono essere le misure economiche quali il Bonus Psicologo, o misure concrete come attività di prevenzione, gruppi AMA, gruppi di socializzazione accessibili, al fine da rafforzare lo spirito di comunità e fare fronte a questa necessità con cui, al momento, la società si sta confrontando, con non poche conseguenze negative a carico.

---

<sup>47</sup> (Maria Augusta Nicoli, 2011)

## **CONCLUSIONI DELL'ELABORATO:**

Al termine dell'elaborato, è emerso che il tema della salute mentale è di enorme rilevanza sociale al momento attuale, con un maggiore bisogno di cure rispetto alla sfera psicologica e con una crescente sensibilizzazione all'argomento durante e post pandemia. Con la presente ricerca, si è cercato di analizzare quella che è la situazione che vivono i giovani in Italia, più precisamente tra le regioni del Friuli e del Veneto, e i servizi e i professionisti che li hanno in carico. Sia da parte dei giovani che da parte dei servizi, si è riscontrato un aumento delle problematiche psicologiche e psichiatriche, e che il numero di richieste di aiuto è un dato allarmante e preoccupante. Vi è quindi stato sicuramente un aumento delle difficoltà a seguito del Covid, specialmente, rispetto alla domanda di ricerca, della Fomofobia e Nomofobia. Tuttavia, vi sono anche alcuni risvolti positivi che si possono notare: la maggiore sensibilizzazione al tema ha portato le generazioni più giovani ad abbattere il muro dello stigma che, a detta dei ragazzi intervistati, vi era nelle generazioni precedenti. Gli intervistati raccontano infatti che tra di loro ormai è considerato normale che ci si rechi dai professionisti della salute mentale, e che anzi, quando un conoscente è in difficoltà, il consiglio di chiedere aiuto è spesso tra i primi. Oltre a ciò, ci sono già state alcune risposte alla domanda di aiuto collettiva, tradotte in Bonus Psicologo o piattaforme con tariffe agevolate. Dalla parte dei professionisti invece, arriva, seppure sia presente una forte preoccupazione, un messaggio di speranza, motivato dai frequenti successi dei percorsi terapeutici e dalla riuscita degli interventi messi in atto per ristabilire la funzionalità psicosociale nella persona che chiede aiuto.

Al termine della ricerca quindi, non si confermano solo dati allarmanti, ma anche dati di speranza. L'elemento fondamentale che ha permesso di iniziare a costruire un ponte dal disagio condiviso dai giovani ad una salute psicologica migliore, è stato il potere chiedere aiuto. Di conseguenza, lo strumento più efficace a nostra disposizione per creare un ambiente più sicuro è proprio la relazione. È proprio partendo dalla relazione che si crea quel ponte dell'aiuto per permettere a chi sta vivendo un crollo di riprendere in mano il proprio percorso esistenziale. Lo stesso meccanismo è stato infatti riscontrato durante le diverse interviste: avere utilizzato la ricerca qualitativa, infatti, ha permesso di entrare in relazione con le persone, di creare connessioni. Quando si era faccia a faccia e si

proponevano le varie domande, introducendo una discussione sui diversi punti, le persone chiedevano di parlare di sé in maniera approfondita, ed esternavano sollievo per la possibilità di trovare spazio e di farsi sentire. Non sostituendosi ovviamente alla terapia, la ricerca ha comunque permesso di dare la parola alle emozioni delle persone intervistate e questo ha permesso una maggiore presa di consapevolezza da parte dall'aggregato, seppur piccolo, interpellato.

Concludendo quindi l'elaborato, si ribadisce ancora l'importanza del chiedere aiuto e del non avere paura a dire di stare male, perché la possibilità di stare meglio esiste, ed è più vicina di quanto i giovani pensino, e lo sarà sempre di più se la comunità continuerà a lavorarci in ottica di rete.

## **APPENDICE:**

Per il lettore che ne fosse interessato, si lascia a disposizione **la traccia delle domande** che si è seguita per ascoltare gli intervistati. Si tiene a precisare che per svolgere tale elaborato, si sono prese a riferimento le indicazioni dell'autore LaMendola, che definisce la ricerca di stampo qualitativo una danza, nella quale intervistato e intervistatore si guidano e si seguono l'un l'altro. Pertanto, la traccia non è stata seguita in maniera metodica, ma è stata più utile all'intervistatore per comprendere il vissuto degli intervistati in merito al tema della ricerca.

## **OPERATORI**

PSICHIATRA/MEDICO :

Prima di cominciare, le andrebbe di presentarsi, raccontandomi qualcosa di lei? Da quanto lavora, dove ha lavorato, se le piace il proprio lavoro... si presenti come preferisce.

Mi racconterebbe come è arrivata\* a coprire il ruolo che copre?

Mi racconterebbe , a suo parere e secondo la sua esperienza, come sono cambiate le problematiche portate dai pazienti tra prima e post covid? Mi racconterebbe gli episodi più ricorrenti prima del covid? ... e ora? c'è stato un incremento di problematiche tipo...

? Questi erano aspetti negativi... ne aggiungerebbe anche qualcuno positivo? e rispetto al target dei pazienti? Ad esempio ora nella vostra struttura....

Concentrandoci ora sui giovani, dai 18 ai 27 più o meno, mi racconterebbe le situazioni più frequenti che vede nel suo studio? E rispetto al pre covid...? durante il lockdown invece, la situazione...? Come mai pensa che...? Rispetto ad una terapia farmacologica i ragazzi... e rispetto alla psicoterapia i ragazzi...

Rispetto all'ansia sociale, e poi alla depressione, mi racconterebbe la sua esperienza in

studio? Soprattutto rispetto ai giovani 18-27 lei direbbe che... rispetto a ciò, mi racconterebbe qualche aspetto che la preoccupa? Cosa intende dire con...? E rispetto a ciò, lei nota che il lockdown...?

In linea generale, mi racconterebbe quali sono le “paure” più riportate dai ragazzi? Ad esempio... mi racconta un episodio in cui sono emerse particolari timori? E lei? E il paziente? E una speranza che le riportano i giovani? Ad esempio... e lei? Cosa pensa intendesse dire quando... ? e lei? E il paziente?

Rispetto al progetto di vita i giovani che si rivolgevano a lei pre covid si mostravano...?

Ad esempio quando la terapia funzionava.... Mi racconterebbe un episodio?

E post covid, da un punto di vista professionale, i giovani oggi verso il proprio futuro come le sembrano...?

Mi racconterebbe, concentrandosi sui pazienti giovani che si rivolgono a lei per le visite, quindi escludendo le situazioni da ricovero, come percepisce da un punto di vista professionale, le relazioni sociali dei pazienti giovani, e le loro attività di gruppo? Ad esempio... mi racconterebbe quali difficoltà lei nota nelle relazioni vissute dai suoi pazienti? Tipo.... mi direbbe quali difficoltà in gruppo... e quali rispetto agli eventi sociali...? e invece punti di forza...? E lei quindi in terapia...? e il paziente...? ad esempio.

Mi racconterebbe, secondo la sua esperienza, come emerge il ruolo del telefono e dei social network nelle abitudini dei suoi pazienti che ad esempio soffrono di ansia/depressione? Mi racconterebbe un episodio in cui... E secondo il suo parere, l'uso del telefono dopo il covid... Rispetto ai giovani ad esempio... mi racconta un episodio in cui... e in questo caso la diagnosi... mi racconterebbe più in particolare come il

telefono impatta la quotidianità nel caso di una difficoltà psichiatrica/psicologica...? cosa intende per... ci sono anche degli aspetti negativi/positivi?

Rispetto all'ansia... mi racconterebbe qualche vissuto in cui i ragazzi le riportano che non riescono a non partecipare, o comunque riportano sintomi della fomo? Ad esempio ... un episodio in cui...e pre covid...? Come mai secondo lei...

Mi direbbe anche come emerge il nomo? Ad esempio... una situazione che... e pre covid...? Mi racconterebbe quali differenze ci sono nell'utenza che riporta tali vissuti...? Ad esempio... questo era un aspetto negativo, mi direbbe ora qualche rilancio positivo...? Mi riesce a raccontare un episodio in cui è emerso questo?

Lei pensa che nel quadro generale, fomo e nomo in futuro... mi racconterebbe cosa la preoccupa rispetto alla fomo? E rispetto alla tecnologia e alla dipendenza da smartphone? Come mai dice che... Ad esempio...

Vedendo ciò che mi ha raccontato, mi racconterebbe cosa, in che modo, con quali strumenti, secondo lei, dal punto di vista professionale, si sarebbe potuto fare a livello di comunità, per prevenire il malessere generale, e poi soprattutto quello dei giovani? Ad esempio.... E su quali aspetti...? Quali soggetti... ? E le famiglie? E poi? Ad esempio... Ed ora cosa si potrebbe fare... ? come funziona la terapia?

Quali differenze nota come disponibilità di risorse a fronte della domanda tra pre e post covid...? ad esempio... una situazione in cui... cosa intende quando...

Rispetto alla nomofobia e fomofobia... quali risorse? Rispetto al suo ruolo... E quali professionisti coinvolti...? Ad esempio.... E a livello di progetti previsti dall'ASL, come si può organizzare un intervento...? Ad esempio... un caso recente in cui...

Mi racconterebbe quali aspetti lei pensa siano indispensabili affinché il percorso

terapeutico funzioni...? Ad esempio una situazione in cui.... E se il ragazzo ... allora lei?  
E rispetto ai farmaci la terapia... ? quali soggetti, secondo lei, sarebbe necessario coinvolgere di più? Come mai dice che... e rispetto alle risorse, cosa potrebbe essere migliorato? Ad esempio... e post covid, lei direbbe che rispetto alle risorse....

Siamo alla conclusione dell'intervista, quindi adesso le farei delle domande un po' diverse da quelle che abbiamo visto finora, che andranno a incorniciare quanto detto...

Se lei avesse la possibilità di farlo, cosa cambierebbe nello stile di vita dei giovani per evitare il malessere psicologico? Ad esempio.... E quali invece sono gli aspetti di forza, secondo lei, nei giovani? Ad esempio.... Si è mai sorpresa di qualche problematica inaspettata? E al contrario, si è mai sorpresa di qualche risorsa inaspettata? Ad esempio, una situazione in cui... e dei servizi, sempre immaginando di avere una bacchetta magica a disposizione, cosa cambierebbe?

Immagini di stare parlando con un adolescente/giovane adulto al di fuori di questa intervista... che consiglio generale gli darebbe ? e se stesse vivendo una difficoltà rispetto alla nomo o fomo, lei gli consiglierebbe di... e a quel punto....

Concludendo...

C'è qualcosa che aggiungerebbe a tutto ciò che è venuto un po' a galla? Cosa pensa dei temi che abbiamo affrontato? A ruota libera, cosa direbbe?

E parlarne, visto che abbiamo affrontato molte cose, positive o negative, belle e brutte, come è stato? Come si sente ora, essendo un operatore in parte responsabile del benessere psicologico?

Secondo lei, sarebbe possibile che qualche suo collega voglia o comunque sia disposto a dare una chiacchierata come quella che abbiamo fatto io e lei? Me lo presenterebbe?

Intanto la ringrazio, è stato molto utile ma anche bello parlarci, e direi che con questa possiamo dire che l'intervista è conclusa.

## ASSISTENTE SOCIALE

Prima di cominciare, le andrebbe di presentarsi, raccontandomi qualcosa di lei? Da quanto lavora, dove ha lavorato, se le piace il proprio lavoro... si presenti come preferisce.

Mi racconterebbe come è arrivata\* a coprire il ruolo che copre?

Mi racconterebbe , a suo parere e secondo la sua esperienza professionale, come sono cambiate le problematiche sociali portate dagli utenti tra prima e post covid? Ad esempio, prima del covid, quali erano le difficoltà psicosociali più diffuse? ... e ora? c'è stato un incremento di problematiche tipo... ? e rispetto al target dei pazienti? Ad esempio, ora nelle sue prese in carico... una situazione in cui... quelli che mi ha raccontato erano aspetti negativi... ne aggiungerebbe anche qualcuno positivo? Come mai... e lei? E gli utenti allora...?

Concentrandoci ora sui giovani, dai 18 ai 27 più o meno, mi racconterebbe le situazioni più frequenti che vede nel suo ufficio? Ad esempio una situazione recente che... E rispetto al pre covid...? Come mai pensa che...? rispetto ad un percorso sociale i ragazzi.... Ad esempio...

Rispetto ai giovani 18-27, mi racconterebbe qualche aspetto che la preoccupa? E rispetto a ciò, lei nota che il lockdown...? Ad esempio... come mai...

In linea generale, mi racconterebbe quali sono le “paure” più riportate dai ragazzi? Ad esempio... e lei allora?

E una speranza che le riportano i giovani? Ad esempio... e lei allora?

Rispetto al progetto di vita e di realizzazione sociale, i giovani che si rivolgevano a lei pre covid si mostravano...? Ad esempio, quando c'era un percorso preimpostato come un inserimento lavorativo, o un tirocinio, o la frequenza di un centro... loro...? E lei...? Si

ricorda un episodio in cui...

E post covid, da un suo punto di vista professionale, i giovani oggi verso il proprio futuro come le sembrano...?

Mi racconterebbe, concentrandosi sugli utenti giovani che si rivolgono a lei per un colloquio, come percepisce da un punto di vista professionale, le relazioni sociali dei pazienti giovani, e le loro attività di gruppo? Ad esempio... mi racconterebbe quali difficoltà riscontrano nella sfera relazionale? Tipo.... e lei...? mi direbbe quali difficoltà in gruppo... e quali rispetto agli eventi sociali...? e invece punti di forza...? e lei...?

Mi racconterebbe la sua esperienza, tra i ragazzi che ha in carico, rispetto alla nomo/fomo? ... mi racconterebbe qualche vissuto in cui i ragazzi le riportano che non riescono a non partecipare, o comunque riportano sintomi della fomo? Ad esempio ... e pre covid...?

Mi direbbe anche come emerge durante i colloqui la nomo? Ad esempio... e pre covid...?

E rispetto al telefono, nota qualcosa anche magari ricordando qualche visita domiciliare... rispetto ai social, mi racconta cosa nota nei ragazzi al centro? E rispetto al covid, secondo lei, la socialità e il bisogno di socialità... ad esempio....

Mi racconterebbe quali differenze ci sono nell'utenza che riporta tali vissuti...? Ad esempio... questo era un aspetto negativo, mi direbbe ora qualche rilancio positivo...?

Lei pensa che nel quadro generale, fomo e nomo in futuro... mi racconterebbe cosa la preoccupa rispetto alla fomo? E rispetto alla tecnologia e alla dipendenza da smartphone? Ad esempio...

Come assistente sociale, secondo lei, mi racconterebbe qual è il rischio psicosociale per un ragazzo che vive un'esperienza di fomo e nomo? ciò cosa comporterebbe? E lei? E i

ragazzi allora?... qual è il progetto ipotizzato?

Vedendo ciò che mi ha raccontato, mi racconterebbe cosa in che modo, con quali strumenti, secondo lei, dal punto di vista professionale, si sarebbe potuto fare a livello di comunità, per prevenire il malessere generale, e poi soprattutto quello dei giovani? Ad esempio.... E su quali aspetti...? Quali soggetti... ? E le famiglie? E poi? Ad esempio... Ed ora cosa si potrebbe fare... ? come funziona ad esempio la mediazione familiare...? e il percorso psicosociale come si articola quando...?

Quali differenze nota come disponibilità di risorse sociali a fronte della domanda tra pre e post covid...? ad esempio... una situazione in cui... cosa intende quando... Quali differenze nota come disponibilità di risorse nelle famiglie/pazienti/loro contesto di vita e loro contesto sociale a fronte della domanda tra pre e post covid...? ad esempio... una situazione in cui... cosa intende quando... Cosa può fare l'assistente sociale? e rispetto ad una diagnosi sociale lei ipotizzerebbe che... e rispetto alle politiche sociali lei...?

Mi racconterebbe come funziona la presa in carico ? rispetto a infermieri, psichiatri, altri medici...? E fuori dal centro, c'è collaborazione...? ad esempio...? Mi racconta alcuni aspetti positivi/negativi? Rispetto alla nomofobia e fomofobia... quali risorse? Rispetto al suo ruolo... E quali professionisti coinvolti...? Ad esempio.... E a livello di progetti previsti dall'ASL, come si può organizzare un intervento...? Ad esempio... e a livello di politiche sociali?

Mi racconterebbe quali aspetti lei pensa siano indispensabili affinché il percorso psicosociale funzioni...? Ad esempio una situazione in cui.... E se il ragazzo ... allora lei?? quali soggetti, secondo lei, sarebbe necessario coinvolgere di più? Come mai dice che... e rispetto alle risorse, cosa potrebbe essere migliorato? Ad esempio... e post covid,

lei direbbe che rispetto alle risorse....

Siamo alla conclusione dell'intervista, quindi adesso le farei delle domande un po' diverse da quelle che abbiamo visto finora, che andranno a incorniciare quanto detto...

Se lei avesse la possibilità di farlo, cosa cambierebbe nello stile di vita dei giovani per evitare il malessere psicologico? Ad esempio.... E quali invece sono gli aspetti di forza, secondo lei, nei giovani? Ad esempio.... Si è mai sorpresa di qualche problematica inaspettata? E al contrario, si è mai sorpresa di qualche risorsa inaspettata? Ad esempio, una situazione in cui... e dei servizi, sempre immaginando di avere una bacchetta magica a disposizione, cosa cambierebbe? Immaginando anche di avere un ruolo a livello di organizzazione dei servizi sociali, o addirittura delle politiche sociali, avendo sempre la possibilità che lei possa decidere cosa cambiare, cosa cambierebbe/creerebbe?

Immagini di stare parlando con un adolescente/giovane adulto al di fuori di questa intervista... che consiglio generale gli darebbe ? e se stesse vivendo una difficoltà rispetto alla nomo o fomo, lei gli consiglierebbe di... e a quel punto....

Concludendo...

C'è qualcosa che aggiungerebbe a tutto ciò che è venuto un po' a galla? Cosa pensa dei temi che abbiamo affrontato? A ruota libera, cosa direbbe?

E parlarne, visto che abbiamo affrontato molte cose, positive o negative, belle e brutte, come è stato? Come si sente ora, essendo un operatore in parte responsabile del benessere sociale?

Secondo lei, sarebbe possibile che qualche suo collega voglia o comunque sia disposto a dare una chiacchierata come quella che abbiamo fatto io e lei? Me lo presenterebbe?

Intanto la ringrazio, è stato molto utile ma anche bello parlarci, e direi che con questa

possiamo dire che l'intervista è conclusa.

## PSICOLOGO/PSICOTERAPEUTA/COUNSELOR

Prima di cominciare, le andrebbe di presentarsi, raccontandomi qualcosa di lei? Da quanto lavora, dove ha lavorato, se le piace il proprio lavoro... si presenti come preferisce.

Mi racconterebbe come è arrivata\* a coprire il ruolo che copre?

Mi racconterebbe , a suo parere e secondo la sua esperienza, come sono cambiate le problematiche portate dai pazienti tra prima e post covid? Ad esempio, prima del covid, quali erano le difficoltà più diffuse? ... e ora? c'è stato un incremento di problematiche tipo... ? e rispetto al target dei pazienti? Questi erano aspetti negativi... ne aggiungerebbe anche qualcuno positivo?

Concentrandoci ora sui giovani, dai 18 ai 27 più o meno, mi racconterebbe le situazioni più frequenti che vede nel suo studio? E rispetto al pre covid...? durante il lockdown invece, la situazione...? Come mai pensa che...? Rispetto alla psicoterapia i ragazzi...

Rispetto all'ansia sociale, mi racconterebbe la sua esperienza in studio? Soprattutto rispetto ai giovani 18-27 lei direbbe che... e rispetto a ciò, mi racconterebbe qualche aspetto che la preoccupa? E rispetto a ciò, lei nota che il lockdown...?

In linea generale, mi racconterebbe quali sono le "paure" più riportate dai ragazzi? Ad esempio...

E una speranza che le riportano i giovani? Ad esempio...

Rispetto al progetto di vita i giovani che si rivolgevano a lei pre covid si mostravano...? ad esempio...

E post covid, da un punto di vista professionale, i giovani oggi verso il proprio futuro come le sembrano...?

Mi racconterebbe, concentrandosi sui pazienti giovani che si rivolgono a lei per le visite, come percepisce da un punto di vista professionale, le relazioni sociali dei pazienti giovani, e le loro attività di gruppo? Ad esempio... mi racconterebbe quali difficoltà riscontri nella sfera psicologica rispetto alle relazioni? Tipo.... mi direbbe quali difficoltà in gruppo... e quali rispetto agli eventi sociali...? e invece punti di forza...?

Mi racconterebbe, secondo la sua esperienza, come emerge il ruolo del telefono e dei social network nelle abitudini dei suoi pazienti? E secondo il suo parere, l'uso del telefono dopo il covid... Rispetto ai giovani ad esempio... e in questo caso ... Mi racconterebbe più in particolare come il telefono impatta la quotidianità nel caso di una difficoltà psichiatrica/psicologica...? cosa intende per... ci sono anche degli aspetti negativi/positivi?

Rispetto all'ansia... mi racconterebbe qualche vissuto in cui i ragazzi le riportano che non riescono a non partecipare, o comunque riportano sintomi della fomo? Ad esempio ... e pre covid...?

Mi direbbe anche come emerge la nomo? Ad esempio... e pre covid...? Mi racconterebbe quali differenze ci sono nell'utenza che riporta tali vissuti...? Ad esempio... questo era un aspetto negativo, mi direbbe ora qualche rilancio positivo...?

Lei pensa che nel quadro generale, fomo e nomo in futuro... mi racconterebbe cosa la preoccupa rispetto alla fomo? E rispetto alla tecnologia e alla dipendenza da smartphone? Ad esempio...

Vedendo ciò che mi ha raccontato, mi racconterebbe cosa, in che modo, con quali strumenti, secondo lei, dal punto di vista professionale, si sarebbe potuto fare a livello di comunità, per prevenire il malessere generale, e poi soprattutto quello dei giovani? Ad

esempio.... E su quali aspetti...? Quali soggetti... ? E le famiglie? E poi? Ad esempio...

Ed ora cosa si potrebbe fare... ? come funziona la terapia?

Quali differenze nota come disponibilità di risorse nelle famiglie/pazienti/loro contesto di vita a fronte della domanda tra pre e post covid...? ad esempio... una situazione in cui... cosa intende quando...

Rispetto alla nomofobia e fomofobia... quali risorse? Rispetto al suo ruolo... come gestirebbe lei la presa in carico e la psicoterapia? Quali aspetti analizzerebbe... come mai... ad esempio... cosa intende quando...

Mi racconterebbe quali aspetti lei pensa siano indispensabili affinché il percorso terapeutico funzioni...? Ad esempio una situazione in cui.... E se il ragazzo ... allora lei? quali soggetti, secondo lei, sarebbe necessario coinvolgere di più? Come mai dice che... e rispetto alle risorse, cosa potrebbe essere migliorato? Ad esempio... e post covid, lei direbbe che rispetto alle risorse....

Siamo alla conclusione dell'intervista, quindi adesso le farei delle domande un po' diverse da quelle che abbiamo visto finora, che andranno a incorniciare quanto detto...

Se lei avesse la possibilità di farlo, cosa cambierebbe nello stile di vita dei giovani per evitare il malessere psicologico? Ad esempio.... E quali invece sono gli aspetti di forza, secondo lei, nei giovani? Ad esempio.... Si è mai sorpresa di qualche problematica inaspettata? E al contrario, si è mai sorpresa di qualche risorsa inaspettata? Ad esempio, una situazione in cui... e dei servizi, sempre immaginando di avere una bacchetta magica a disposizione, cosa cambierebbe?

Immagini di stare parlando con un adolescente/giovane adulto al di fuori di questa intervista... che consiglio generale gli darebbe ? e se stesse vivendo una difficoltà rispetto

alla nomo o fomo, lei gli consiglierebbe di... e a quel punto....

Concludendo...

C'è qualcosa che aggiungerebbe a tutto ciò che è venuto un po' a galla? Cosa pensa dei temi che abbiamo affrontato? A ruota libera, cosa direbbe?

E parlarne, visto che abbiamo affrontato molte cose, positive o negative, belle e brutte, come è stato? Come si sente ora, essendo un operatore in parte responsabile del benessere psicologico?

Secondo lei, sarebbe possibile che qualche suo collega voglia o comunque sia disposto a dare una chiacchierata come quella che abbiamo fatto io e lei? Me lo presenterebbe?

Intanto la ringrazio, è stato molto utile ma anche bello parlarci, e direi che con questa possiamo dire che l'intervista è conclusa.

## INFERMIERE/OSS

Prima di cominciare, le andrebbe di presentarsi, raccontandomi qualcosa di lei? Da quanto lavora, dove ha lavorato, se le piace il proprio lavoro... si presenti come preferisce.

Mi racconterebbe come è arrivata\* a coprire il ruolo che copre?

Essendo un professionista molto vicino ai pazienti, mi racconterebbe , a suo parere e secondo la sua esperienza, come sono cambiate le problematiche portate dai pazienti tra prima e post covid? Ad esempio, prima del covid, quali erano le difficoltà più diffuse? ... e ora? c'è stato un incremento di problematiche tipo... ? e rispetto al target dei pazienti? Ad esempio ora nella vostra struttura.... Questi erano aspetti negativi... ne aggiungerebbe anche qualcuno positivo?

Concentrandoci ora sui giovani, dai 18 ai 27 più o meno, mi racconterebbe le situazioni più frequenti con cui è a contatto? E rispetto al pre covid...? durante il lockdown invece, la situazione...? Come mai pensa che...? Rispetto all'ansia sociale, mi racconterebbe la sua esperienza come infermiere della salute mentale? Soprattutto rispetto ai giovani 18-27 lei direbbe che... e rispetto a ciò, mi racconterebbe qualche aspetto che la preoccupa? Cosa intende quando... E rispetto a ciò, lei nota che il lockdown...?

In linea generale, mi racconterebbe quali sono le "paure" che le confidano di più i ragazzi? Ad esempio...

E una speranza che le riportano i giovani? Ad esempio...

Rispetto alle attività nel centro, quando parlava con loro, i giovani pre covid rispetto al futuro come si mostravano...? Ad esempio quando la terapia funzionava....

E post covid, da un punto di vista professionale, i giovani oggi verso il proprio futuro

come le sembrano...?

Mi racconterebbe, concentrandosi sugli utenti giovani che frequentano il centro, come le raccontano/ le appaiono le relazioni sociali i/nei pazienti giovani, e le loro attività di gruppo? Ad esempio... mi racconterebbe quali difficoltà riscontrano nella sfera relazionale? Tipo.... mi direbbe quali difficoltà in gruppo... e quali rispetto agli eventi sociali...? e invece punti di forza...? cosa intende con... mi racconterebbe un episodio i cui...?

Tra i ragazzi che affianca o che visita a casa per le cure a domicilio, mi racconterebbe qualche vissuto in cui i ragazzi/giovani adulti le riportano sintomi della fomo? Ad esempio ... e pre covid...?

Mi direbbe anche come emerge la nomo? Ad esempio... E rispetto al telefono...? ... rispetto ai social, mi racconta cosa nota nei ragazzi? Cosa intende con.... Avrebbe per caso un esempio? E lei...? e loro?

Vedendo ciò che mi ha raccontato, mi racconterebbe cosa, in che modo, con quali strumenti, secondo lei, si sarebbe potuto fare a livello di comunità, per prevenire il malessere generale, e poi soprattutto quello dei giovani? Ad esempio.... E su quali aspetti...? Quali soggetti... ?

Ed ora cosa si potrebbe fare... ? ad esempio... come mai

Quali differenze nota come disponibilità di risorse sanitarie a fronte della domanda tra pre e post covid...? ad esempio... una situazione in cui... cosa intende quando...

Mi racconterebbe come funziona la presa in carico ? rispetto a psichiatri, assistente sociale, altri medici...? E fuori dal centro, c'è collaborazione...? ad esempio...? Mi racconta alcuni aspetti positivi/negativi?

Rispetto alle problematiche di cui le parlano i pazienti, mi racconta, secondo lei, quali sono le migliori risorse? Rispetto al suo ruolo all'interno della struttura...

Mi racconterebbe quali aspetti lei pensa andrebbero migliorati dal punto di vista del servizio infermieristico per il benessere dei pazienti seguiti al centro? Ad esempio.... E come formazione lei pensa che.... e come evoluzione della salute mentale lei pensa che....

Siamo alla conclusione dell'intervista, quindi adesso le farei delle domande un po' diverse da quelle che abbiamo visto finora, che andranno a incorniciare quanto detto...

Essendo diciamo la prima linea nel suo servizio, come definirebbe il periodo post covid?

Ad esempio... gli accessi... come mai... ? e durante il lockdown mi racconterebbe...?

Ed ora?... come mai... ad esempio... come percepisce i giovani rispetto al periodo storico vissuto?

e lei, come si sente ad essere al loro fianco? E ora? vedendo tutto l'afflusso dei pazienti voi infermieri.... Mi racconta come è vivere il servizio così da vicino? E stare accanto ai pazienti nella situazione post covid...? Ad esempio....

Se lei avesse la possibilità di farlo, cosa cambierebbe nello stile di vita dei giovani per evitare il malessere psicologico? Ad esempio.... E quali invece sono gli aspetti di forza, secondo lei, nei giovani? Ad esempio.... Si è mai sorpresa di qualche problematica inaspettata? E al contrario, si è mai sorpresa di qualche risorsa inaspettata? Ad esempio, una situazione in cui... e dei servizi, sempre immaginando di avere una bacchetta magica a disposizione, cosa cambierebbe?

Immagini di stare parlando con un adolescente/giovane adulto al di fuori di questa intervista... che consiglio generale gli darebbe ? e se stesse vivendo una difficoltà rispetto alla nomo o fomo, lei gli consiglierebbe di... e a quel punto....

Concludendo...

C'è qualcosa che aggiungerebbe a tutto ciò che è venuto un po' a galla? Cosa pensa dei temi che abbiamo affrontato? A ruota libera, cosa direbbe?

E parlarne, visto che abbiamo affrontato molte cose, positive o negative, belle e brutte, come è stato? Come si sente ora, essendo un operatore in parte responsabile del benessere psicologico?

Secondo lei, sarebbe possibile che qualche suo collega voglia o comunque sia disposto a dare una chiacchierata come quella che abbiamo fatto io e lei? Me lo presenterebbe?

Intanto la ringrazio, è stato molto utile ma anche bello parlarci, e direi che con questa possiamo dire che l'intervista è conclusa.

## **RAGAZZI/RAGAZZE INTERVISTATI**

Mi diresti un aspetto del tuo rapporto con gli altri che è cambiato tra prima e dopo il Covid? (...) cosa intendi per...? mi spiegheresti meglio cosa vuoi dire con...? E tu in quella situazione? E lui/lei/loro in quella situazione? E tu? Questo è un aspetto positivo/negativo, ora me ne diresti uno positivo/negativo? (...) cosa intendi per...? mi spiegheresti meglio cosa vuoi dire con...? e tu in quella situazione? E lui lei loro in quella situazione? E tu?

Mi diresti ora un aspetto del tuo rapporto con gli altri che NON è cambiato tra prima e post covid? Cosa intendi per...? Mi spiegheresti meglio cosa vuoi dire con...? E tu in quella situazione? E lui lei loro in quella situazione? E tu?

Questo è un aspetto positivo/negativo, me ne diresti ora uno negativo/positivo? Cosa intendi per...? Mi spiegheresti meglio cosa vuoi dire con...? E tu in quella situazione? E lui lei loro in quella situazione? E tu?

Mi racconteresti senza dimenticare nessun particolare, dall'inizio quando ti svegli a quando vai a letto, una tua giornata tipo prima della pandemia? Cosa intendi per...? Mi spiegheresti meglio cosa vuoi dire con...? E tu in quella situazione? E lui lei loro in quella situazione? E tu?

E una giornata del weekend prima della pandemia? Cosa intendi per...? Mi spiegheresti meglio cosa vuoi dire con...? E tu in quella situazione? E lui lei loro in quella situazione? E tu?

E una giornata tipo oggi, dopo la pandemia? Cosa intendi per...? Mi spiegheresti meglio cosa vuoi dire con...? E tu in quella situazione? E lui lei loro in quella situazione? E tu?

E in una giornata senza avere nulla da fare tu...? Mi racconteresti meglio quando...?

Mi racconteresti un episodio in cui non hai potuto partecipare ad eventi sociali e relazionali a cui i tuoi amici invece sono andati? Cosa intendi per...? Mi spiegheresti meglio cosa intendi con.? Ma se loro.... Tu...?

e invece un'altra occasione in cui sei riuscito ad andare?

Mi descriveresti ora meglio le tue amicizie? Loro... tu...? Mi racconteresti l'ultima uscita insieme? Cosa intendi per...? Mi diresti di più su cosa intendi quando dici...? Come mai pensi che...?

Mi racconteresti una tua recente nuova amicizia? Lui/lei...? Tu...? Come siete diventati/e amici/amiche? mi racconteresti la vostra ultima uscita...? E tu...?

E in generale negli ultimi episodi in cui hai conosciuto persone nuove, quali aspetti hai notato in te? Mi racconti di un ultimo nuovo incontro che ti ha colpito in particolare? E quale percezione hai avuto degli altri? Questi erano aspetti positivi/negativi... quali ora gli aspetti negativi/positivi?

Mi racconteresti la tua opinione e la tua esperienza rispetto al malessere psicologico riscontrato da molti post pandemia? Cosa intendi per...? cosa pensi quando dici...?

Sapresti raccontarmi quali potevano essere le tue preoccupazioni nella tua realtà pre-pandemia? Mi descriveresti un momento che ti ricordi in cui ti sei sentito a disagio in seguito ai tuoi pensieri? E una volta in cui invece ti sei aiutato pensando in maniera positiva?

Cosa intendi quando racconti di...? mi diresti di più rispetto a...? mi racconteresti che strumenti avevi a disposizione per stare meglio? Cosa intendi quando dici...? come mai dici che...? Mi diresti di più rispetto a...?

Mi racconteresti invece durante il lockdown un episodio in cui ti sei colto preoccupato o comunque a disagio? Quali erano i tuoi pensieri/le tue preoccupazioni? Come ti senti quando racconti che...? Mi racconteresti a quali risorse facevi ricorso? In cosa consiste...? E tu...?

E parlando di adesso, c'è un recente episodio in cui ti sei sorpreso ansioso/triste/a disagio? Quali aspetti hai potuto notare in questa situazione? in un giorno tipo oggi, quali aspetti ti destano preoccupazione? Cosa senti quando ci pensi...? Questo era un aspetto positivo/negativo, mi diresti ora un aspetto negativo/positivo che hai notato? mi descriveresti meglio quando...? e che risorse utilizzi se...? E tu ora...?

Mi racconti nei dettagli una tua giornata qualunque e il tuo uso dei SN durante la giornata, da quando accendi a quando spegni o metti via il telefono ? Mi potresti dire di più rispetto a quando affermi che...? cosa intendi per...? e quando succede questo, come ti senti? quali sono i lati positivi di poter accedere sempre? E i lati negativi...?

Ultimamente, c'è stato un episodio in cui ti sei reso conto che stavi utilizzando troppo i SN? E allora tu...?

Ti va di raccontarmi se c'è stata anche un'occasione nei recenti mesi in cui hai sentito il bisogno vero e proprio di consultare i social? ...e poi? Tu...?

E in una giornata pre-pandemia, mi racconteresti nei dettagli quali erano le tue abitudini in una giornata qualunque della settimana? tu...? Mi spiegheresti meglio quando succedeva che...? Cosa intendi per...? quali erano i pro? E i contro?

Durante il lockdown invece, mi racconteresti la tua “routine” con i SN? Quali erano gli aspetti positivi? E invece degli aspetti negativi? e in quel caso tu...? Cosa intendi quando dici che... ?

Mi descriveresti una giornata tipo, descrivendo nei dettagli l'utilizzo del telefono ? quali sono gli aspetti positivi secondo te? E gli aspetti negativi...?

Cosa pensi quando succede che...? Cosa intendi quando racconti che...? e quando sei con amici ...? Come ti senti a... ? E quando gli amici sono con te...?

Mi racconteresti meglio di un episodio in cui eri con gli amici ma vi siete ritrovati a stare sul telefono anche in compagnia? E una volta in cui non avete sentito l'esigenza di postare, o di stare al telefono?

Mi racconteresti nei dettagli l'ultima volta che hai aperto ad esempio Instagram, e hai visto che i tuoi amici stavano facendo qualcosa di divertente, erano ad esempio ad una festa, mentre tu eri a casa? Mi racconteresti meglio di questo aspetto che... Mi spiegheresti meglio cosa vuoi dire con...? E tu, in quella situazione? E lui/lei/loro, in quella situazione? E tu? E ora tu...? quali aspetti hai notato a seguito della situazione? Questo era un aspetto positivo/negativo, ne sapresti anche dire uno negativo/positivo?

Mi racconteresti nel dettaglio un episodio in cui ti sei trovato senza telefono per qualche giorno, quindi anche senza la possibilità di metterti in contatto con qualcuno lontano da te, e senza la possibilità di mettersi d'accordo per qualche uscita/programma fuori? Quando è successo ciò? Cosa intendi quando dici che...? Mi diresti di più su questo aspetto che hai raccontato? Cosa significa per te quando...?

Mi racconti nei dettagli del giorno in cui hanno annunciato il lockdown, e poi delle sere quando rinnovavano? Cosa intendi quando...? In ciò che hai raccontato appaiono elementi positivi/negativi, me ne racconteresti anche uno negativo/positivo? E rispetto a ciò, cosa intendi...? E se... allora tu...?

E se tu dovessi descrivere il tuo ricordo del LD in generale, tu...? cosa intendi quando....

Questo è un ricordo positivo/negativo, ne avresti uno anche negativo/positivo?

e rispetto a quanto mi hai detto, pensare che abbiamo “perso” tre anni, cosa mi diresti?

Cosa significa per te dire che...? e pensare a... ? come mai dici che...?

E quando è tornata la tanto desiderata libertà, tu...?

Mi racconteresti il primo giorno “libero” post lockdown? Cosa intendi quando dici... e cosa pensi quando racconti che... E tu? Mi racconteresti qual è la prima cosa che hai fatto appena abbiamo potuto uscire?

mi descriveresti meglio gli aspetti positivi delle uscite quando che facevi quando è tornata la tanto desiderata libertà? cosa pensi quando dici che...? E quando dici che...?

Approfondiresti come... e alcuni aspetti negativi che hai notato al tuo rientro?

Rispetto al futuro, mi diresti un aspetto che il covid ha cambiato di te in relazione al futuro? Questo era un aspetto positivo/negativo... E altri aspetti negativi/positivi? Un aspetto che NON è cambiato nella tua visione futura? ... cosa intendi per... mi racconteresti meglio quando... questo era un aspetto negativo/positivo, mi racconteresti anche un lato positivo/negativo?

Mi descriveresti l'ultima volta in cui hai realizzato che sono passati tre anni dal lockdown e l'ultima in cui hai pensato al tuo futuro? rispetto al tempo passato tu...? Rispetto al futuro tu... questo era un lato negativo/positivo, mi racconteresti invece una connotazione positiva/negativa?

E ora, mi diresti nei dettagli dell'ultima volta in cui hai sprecato un'occasione sociale e poi hai pensato che avresti dovuto andarci? Cosa intendi quando...? e pensando invece ad un aspetto positivo/negativo cosa diresti? Mi descrivi meglio quando...

C'è qualcosa che vorresti aggiungere rispetto a quanto raccontato, magari qualcosa che non abbiamo detto ma che tu consideri importante da raccontare? + ringraziamenti

## STRALCI INTERVISTE INTEGRALI

Si lasciano ora al lettore alcune interviste integrali svolte sia da parte dei ragazzi che da parte degli operatori. Non è stato possibile riportarle tutte, pertanto si è fatta una scelta casuale e varia delle interviste riportate.

- Di seguito, si riporteranno alcune delle interviste, in maniera integrale, **svolte verso i ragazzi intervistati.**



(...)

Mi diresti un aspetto del tuo rapporto con gli altri che è cambiato tra prima e dopo il Covid?

Nessun aspetto che è cambiato rispettivamente agli altri, non mi sembra di avere riscontrato cambiamenti nel mio modo di relazionarmi con gli altri, mi sento estroverso sia prima che dopo, a fare amicizia sono tranquillo, non ho particolari cambiamenti nelle amicizie

E rispetto alla quotidianità. alla tua routine tra pre e post covid... Mi racconteresti senza dimenticare nessun particolare, dall'inizio quando ti svegli a quando vai a letto, una tua giornata tipo prima della pandemia?

Prima della pandemia effettivamente diciamo che il tempo era diviso in hobby studio e morosa, c'è stata una concatenazione di eventi a cavallo del covid, mi sono lasciato con la morosa, mi alzavo, il tempo è volato eh non lo so letteralmente volato, vedevo i miei amici vedevo Monica, il periodo in cui mi sono lasciato quindi ho ripreso i rapporti con

amici, con gli amici classico alla ludoteca bere birra al parchetto, e eravamo sempre noi, non andavo alle feste perché non mi interessano neanche ora, frequentare gli amici di sempre è il mio riassunto, se capita di conoscere qualcuno di nuovo non era una cosa ricercata, non partecipavamo a feste. Ad oggi conoscere qualcuno di nuovo lo cerco di più solo in ambito relazionale, amici non servono, però se capita l'occasione ben volentieri, però non è ricercato, cerco il tempo solo con le persone conosciute, non nuove ecco. Cioè, è importantissimo vedere per me gli amici ma quelli che ho già, anzi ecco direi che sia prima che durante che dopo la pandemia sono sempre stato un punto fondamentale per me gli amici. Quindi una giornata del weekend pre-pandemia o morosa/amici. Oggi post pandemia uguale, non la ragazza ma gli amici e abbiamo le stesse abitudini, sono felice negli eventi sociali. in una giornata senza fare nulla vado in palestra, hobby, mi annoio, scrollo i social, se devo studio, sto bene anche da solo, sto molto bene da solo, anzi ci sono delle volte in cui voglio stare da solo, non mi stanca il contatto sociale però diciamo che a volte mi fa piacere stare per conto mio, se i giorni si accumulano cerco di organizzare, se funziona bene senno amen, non sento grande dispiacere, non è un problema

Mi racconteresti se c'è stato un episodio in cui non hai potuto partecipare ad eventi sociali e relazionali a cui i tuoi amici invece sono andati? Come ti sei sentito...?

sì, una festa di \*\*\* al quale ero ammalato e non potevo venire, ma mi dispiace per l'occasione non per la festa. Non mi dispiace se gli altri sono a feste e io no: però tutti i compleanni a cui sei andato, ma ciò che riguarda i miei amici. A me piace andare alle feste ma solo dei miei amici, non andiamo alle feste organizzate, semmai andiamo a qualche evento ma non sono triste se on andiamo.

Capisco... Mi descriveresti ora meglio le tue amicizie?

Le mie amicizie sono leali, durature, fabulous, varie, una decina di amici, una dozzina.

Le amicizie più recenti risalgono a due anni fa, post covid, tramite università, non è che ho approcciato, è successo per caso, non le ho conosciute con l'intento di farci amicizia ma semplicemente un po' alla volta è successo, non ho smania di fare amicizia, non ho smania neanche per non vedere le mie amicizie, e non ho smania di riempire il tempo vuoto

E rispetto agli ultimi episodi in cui hai conosciuto persone nuove, quali aspetti hai notato in te?

Dipende se con una persona nuova intravedo una possibile amicizia oppure se ho qualche tipo di interesse specifico tipo provarci con questa persona la cosa cambia nei due modi. Se intravedo una possibile amicizia ma anche in generale sono molto rilassato, disinvolto, attacco bottone, se invece dovesse essere una persona per la quale potrei provare qualche interesse tendenzialmente la ignoro e spero non si accorga di me perchè sono molto insicuro e a disagio, perché i miei amici sono amici a prescindere, sono disinvolto perché non dovesse succedere sono sereno, se succede che siamo amici bene sennò ne ho altri. Invece se ho un interesse poi sto male, e questa cosa peggiora... non ho un bisogno morboso di una relazione eh, ma mi manca non averla, ne sento il bisogno anzi, ma non mi devasta psicologicamente, metto in atto comportamenti solo se ho già buoni motivi per potere piacere ho paura di non risultare interessante per una persona dal punto di vista relazione mi rendo conto che sia irrazionale ma al tempo stesso sono insicuro di ignorarlo, nel senso non riesco a considerare il fatto che magari piaccio a meno che non abbia già

motivi, non lo penso, solo se c'è stata una manifestazione di interesse, sennò do per scontato di non interessare...

(...) pausa

Comunque molti miei amici l'hanno vissuta in maniera molto pesante, ad esempio, è pesato molto il fatto di essere relegati in casa, secondo me certo può essere stato un disagio ma non così pesante come molti l'hanno vissuto, nel senso è vero sei relegato ma hai tutte le comodità della casa, sei isolato dagli altri, io non ho sofferto la distanza dagli altri, non andavamo nei bar prima, non ho sofferto la distanza.

E rispetto al disagio psicologico...

Secondo me , a me sembra che la nuova generazione sia come fragile, estremamente fragile per cose che possono essere al più disagi, ma fare di questi disagi un dramma, tipo il fatto di non potere uscire come se fosse una piaga... i miei amici invece spesso ansia sociale, poi non so bene come avessero vissuto perché non ho vissuto la stessa cosa, ciò che mi è stato detto è che era diffuso un malessere nell'essere relegati a casa. È una cosa che dipende anche dai rapporti che hai con la tua famiglia, però allo stesso tempo mi sembra sopravvalutare il problema.

E una strategia... secondo te...

Non saprei dirti, sicuramente avrebbero potuto gestire meglio però fattore psicologico non essendo stato un problema per me non vedo neanche cosa avrebbero potuto fare di diverso, sicuramente il bollettino ad esempio non era necessario, non ho i mezzi per capire però che impatto abbia sulla società, penso che la cosa più appropriata sarebbe stato fare uno studio su come gestire psicologicamente la pandemia, penso che dovrebbe interrogarsi sul perché sono scoppiati i problemi psicologici e penso che si dovrebbe

istituire un modo per venire incontro a questi problemi, per esempio i suicidi sono causati da così tanti fattori eterogenei.. penso che sicuramente aiuterebbe... penso che lo psicologo andrebbe potenziato come risorsa

Capisco... e tornando a te.... Ti ricordi le preoccupazioni che avevi magari prima della pandemia...? E poi...?

Pre pandemia, mi preoccupava l'ambiente e clima politico sociale, la società in cui viviamo è molto tossica si danno peso e valore a cose autodistruttive, tipo per me è sempre stata una cosa a cui tengo e che mi preoccupa l'aspetto della nostra società a livello economico e politico e vedo che questo sistema politico e sociale sta portando a disastri sociali e maggiori disuguaglianze sociali e questo mi preoccupa, tipo divario tra classe media e povera e la classe benestante o molto ricca.... Ora uguale

E come ti senti rispetto alla tua vita...?

Rispetto alla mia vita, a me preoccupa nel senso che ambisco ad una vita che sia agiata, discretamente agiata, non dovermi preoccupare di dover stare a contare i soldi... quando sono tranquillo per me basta Relazionale, avere una ragazza, mi fa ansia l'idea di non trovare qualcuno perché penso sia una cosa che non è necessaria ma che arricchisce e penso che sia un arricchimento molto importante, per gli amici li vedo uguali, è importante tenerli, confido che gli amici che ho ora continueranno ad esserci in futuro. Ogni tanto li vedo e li sento, confidando che questo basti, essendoci nel momento del bisogno quello sì. Durante il lockdown ovviamente Mi sono preoccupato per la pandemia e per il lockdown e rispetto al futuro.

Che cosa intendi con rispetto al futuro...?

Intendo che mi fa paura il rimanere solo... il lato economico, ambientale, politico...  
l'essere precario, il non trovare mai qualcuno con cui trascorrere la vita... questo... ma  
insomma, dai così!

(...)

Rispetto al telefono... mi racconteresti le tue abitudini? Tipo una tua giornata qualunque  
e il tuo uso dei SN durante la giornata, da quando accendi a quando spegni o metti via il  
telefono

ti dico che riconosco che faccio un uso eccessivo dei social, di solito la mattina quando  
mi sveglio ho già il telefono vicino, guardando anche l'ora quando mi sveglio vedo subito  
il telefono se qualcuno ti ha scritto, poi quando vado a fare colazione se sono con qualcuno  
no ma se sono da solo guardo Instagram a volte anche oltre la colazione, poi anche in  
bagno, poi dopo l'uso cala perché magari comincio a fare qualcosa della mia vita, diciamo  
che i momenti di maggiore utilizzo sono la prima mattina e la sera quando vado a dormire  
dopo cena. Capita che lo uso anche durante il resto della giornata ma non così  
assiduamente... non mi sento bene, nel senso penso di usarlo troppo ma non riesco a  
smettere, è una fonte di dipendenza stupida eh, perché ciò che vedo non mi arricchisce,  
ma non tutto. Mi sono iscritto ai social perché lo facevano tutti, però non è importante  
condividere. Sicuramente a volte sono nel letto e riesco a dirmi anche basta, faccio magari  
tante pause durante la giornata, però sì durante la giornata sto mezzora su Instagram a  
volte sto troppo. Mi rendo conto che sono dipendente, è automatico aprire Instagram, però  
riesco a stare senza. Trovo i sn estremamente comodo; uso wa perché è comodo ma userei  
altri mezzi. La notte cerco di evitare perché so che poi non mi riaddormento più, sono  
consapevole, mi sono sorpreso raramente a vedere solo se qualcuno, durante il lockdown

li usavo di più poi invece è abbastanza rientrato, durante il ld ancora di più del solito ,  
però occasione in cui sentivo il bisogno no

e il telefono in generale...? Mi racconti nei dettagli una tua giornata qualunque e il tuo  
uso?

Il telefono lo uso principalmente per i social messaggistica e motore di ricerca: non mi  
capita di sostituire il reale con il virtuale perché non ho diminuito la comunicazione  
virtuale, non lo uso come sostituto ma solo come mezzo. Uso il telefono però come  
paragone anche se mi rendo conto che è limitante e fuorviante, penso che attraverso il  
telefono sia fuorviante. Capita che, quando si in gruppo si usi il telefono per mostrarsi  
cose, questo avviene molto limitatamente alle feste, proprio un caso, tendo a non usare il  
telefono con altre persone, ma per il 99% del tempo non lo accendiamo, quindi dedico  
tempo reale agli amici, non sento l'esigenza di postare ciò che stava succedendo, non è  
importante mostrare al mondo quanti amici e non sento il bisogno di mostrare. Non sento  
il bisogno di andare ad eventi, a casa di qualcuno stare bene li, non partecipare, sentivo il  
piacer non il bisogno di conoscere gente nuova. Molti miei amici uguale, sono molto  
attaccati non in maniera malata nel senso che non riuscire a farne a meno, chi più o meno.  
Una cosa che faccio quasi quotidianamente è sentire gli amici, penso che riuscirei a sentire  
meno.

E l'ultima volta che hai aperto ad esempio Instagram, e hai visto che i tuoi amici stavano  
facendo qualcosa di divertente, erano ad esempio ad una festa, mentre tu eri a casa? O se  
non c'è stato davvero. immaginandoti in una situazione del genere.

non mi interessa vedere che qualcuno sta facendo festa, non mi sento solo ultimamente,  
ho sentito la mancanza di una ragazza ma non solo.

Capisco... e cosa mi racconteresti nel dettaglio un episodio in cui ti sei trovato senza telefono per qualche giorno, quindi anche senza la possibilità di metterti in contatto con qualcuno lontano da te, e senza la possibilità di mettersi d'accordo per qualche uscita/programma fuori?

Sono stato senza telefono, sono stato bene; gg senza telefono no, ci sono stati gg in cui non hai usato i sn ma avevo telefono ma perché li uso per coprire la noia ma se ho da fare non li uso. Immagino una realtà senza telefono la ritengo possibile ma sarebbe una comodità in meno, mi farebbe strano non avere il telefono, mi è molto utile, sarebbe un disagio logistico. Se mi arriva un sms riesco a vedere dopo.

Se facessimo un backup, e tornassimo al momento in cui hanno annunciato il ld... Mi racconteresti di quel momento?

Non mi preoccupava il ld perché non me la stavo vivendo male e sapevo finisse, non l'ho vissuta come perdita di anni di vita quindi non ho avuto elementi: non lo avverto neanche come arricchimento, più come una pausa, sentivo andare avanti il tempo, non mi metteva ansia. ho un ricordo neutro, aspetto positivo ho iniziato dei giochi in chiamata con degli amici ah e un'altra cosa positiva è che visto che tutto si è fermato abbiano assistito ad un bel segnale dal clima che purtroppo poi non è continuato del fatto che l'attività dell'uomo per l'ambiente è dannosa e che sia importante limitare questa attività, la tecnologia chiamata è stato un modo per riempire il tempo, un aspetto negativo sono ingrassato. Avrei voluto che ci fosse qualche eccezione, tipo lo sport, o qualcosa da solo, ma non era possibile. Mi sarebbe piaciuto avere un congiunto da subito ma penso fosse giusto che non fosse possibile.

Mh mh si... cambiando un attimo discorso... prima parlavi del futuro... volevo chiederti in merito a ciò l'ultima volta in cui hai realizzato che sono passati tre anni dal lockdown e l'ultima in cui hai pensato al tuo futuro...

Che Dei tre anni, avrei potuto essere molto proficui perché in tre anni in cui essenzialmente sei limitato nelle tue possibilità riscopri altre possibilità purtroppo riscopri altre possibilità onestamente penso per oziosità, avrei potuto leggere libri ma non l ho fatto, per pigrizia. Quando è tornata la libertà avevo voglia di vedere gli altri, non avevo paura del covid, amiche se non mi ero mai stufato, quindi ho ripreso subito i contatti. Sono uscito al parchetto, non ho notato niente di diverso con gli altri, era come se non ci fossimo mai separati. Del futuro come ti ho già detto.... Mi fa un po' paura il lato economico e lavorativo... inoltre durante il lockdown ho riflettuto proprio sulla testardaggine del non imparare dell'essere umano, si è visto durante il covid i medici infermieri osannati come salvatori finito a quello uguali a prima non hanno avuto miglioramenti quindi diciamo che no , è stata un'altra lezione sprecata per l'essere umano. rispetto ai miei progetti di vita pressoché irrilevante non mi sembra abbia influenzato il mio futuro , perchè in realtà durante questi tre anni sono riuscito ad andare avanti, l'unica vera pausa è stato il primo ld poi, comunque, le cose si facevano, non mi sembra neanche che si sia bloccato così tanto . rispetto al passato ho rimpianti di non avere investito bene il tuo tempo, avrei potuto fare di più. (...)

Ride

Comunque si bon tornando al futuro... mi immagino da grande, che lavoro, continuo a frequentare gli amici di sempre, spero con una ragazza.

Quindi mi sembra che tu abbia vissuto il lockdown e il covid in maniera positiva... sapresti raccontare quali sono state le risorse per poterlo affrontare così?

Un buon rapporto con la mia famiglia e una presenza mediata dal telefono dei miei amici e il riflettere sul fatto che la nostra situazione non era così effettivamente grave. Avevamo comunque lo stipendio, e tutto, per mia fortuna non eravamo in questa situazione. Senza telefono ecco, sarebbe stato difficile, è stato sicuramente di aiuto per mantenere un contatto, contatto con gli altri è stato importante, se non avessi avuto possibilità di comunicare mi sarebbe pesato di più, Penso che come ogni persona viva un'esperienza del genere sia molto soggettivo, mentre capisco che a qualcun altro è pesato molto anche a parità di situazione, capisco perché so che è soggettivo ma non capisco perché non mi capicito però è soggettivo quindi okay.

(...)

Volgendo al termine... vuoi mica aggiungere altro...? Tipo come ti sei sentito?

Mi sono sentito molto a mio agio, non ho problemi a parlare di queste cose, mi dispiace che sia finita

(...)



Mi diresti un aspetto del tuo rapporto con gli altri che è cambiato tra prima e dopo il Covid?

Desiderio di vederli più all'aria aperta, fare più attività tipo ripetere e studiare all'aperto, ho sempre visto gli altri all'esterno, io ero estroverso prima e sono estroverso dopo, esci più spesso perché voglio uscire, ero sempre abituato a sentirsi e conoscere, diciamo che post covid ho avuto più bisogno di conoscere nuove persone, perché me ne sentivo privato

Mi racconteresti senza dimenticare nessun particolare, dall'inizio quando ti svegli a quando vai a letto, una tua giornata tipo prima della pandemia?

mi sveglio faccio colazione vado in aula studio, pranzo fuori studio pomeriggio poi bar casa ceno e vedo qualcosa alla tv, esco e torno a casa a dormire. Nel weekend prima della quarantena non studiavo facevo attività con famiglia e amici. Durante il covid svegliarsi fare stretching colazione lezione online mattina e pomeriggio, videochiamata con amici anche studio e chiacchiere, facevo momenti di attività fisica sennò con mia cugina, sennò la sera facevamo qualcosa alla tv. A volte rimango sveglio al telefono, altrimenti no. Adesso studiare, sennò fare attività famiglia amici, cerchi di riempire, non è mai successo che non sia riuscito perché, se non faccio nulla mi annoio, voglio sempre fare, non voglio sprecare tempo, nel senso non voglio dire sto lì a guardare episodi; quindi, ne vedo uno e poi basta, il mio rapporto con la noia cerco di evitarla perché non ha senso viverla. Ad oggi sono all'università la routine è differente, seguo le lezioni, pranzo a casa o fuori, esco spesso con gli amici quando trovi qualcuno che abbia voglia, cena o a casa o fuori, e poi si torna a casa più tardi. Mi sono accorto che post covid vado a dormire molto più

tardi, non solo per uscire, ma anche proprio a casa dormo dopo, spesso rimango a casa leggo. Nel weekend uguale a prima del covid, i miei amici adesso sono da fuori sede quindi mi capita di uscire qui nei weekend ma non è che li veda così spesso, gli altri li vedo abbastanza spesso ma non necessariamente nei weekend. Il mio rapporto con la noia cerco di non annoiarmi, ultimamente lo leggo molto, uscire con qualcuno, a meno che tu non abbia un esercito di contatti, ma non avere qualcuno con cui uscire non ti rende triste. Mi racconteresti un episodio in cui non hai potuto partecipare ad eventi sociali e relazionali a cui i tuoi amici invece sono andati?

A me non frega niente se non vengo invitato, mentre se non posso per esempio quando ho avuto il covid tipo vedevo qualsiasi evento sociale mi sentivo di perdere tutta la vita, quando c'erano gli altri mi sembrava di perdere ogni secondo della mia vita. se non posso mi dispiace perché vorrei gestire tutto facendocela a soddisfare anche le richieste degli altri, ad esempio anche con i familiari ero dispiaciutissimo.

e delle tue amicizie...

Numerose, pure, anche se con qualcuno non ci si parla più, mi arricchiscono, se non ti arricchiscono non ho bisogno, una persona però deve essere qualcuno che mi dà, non deve essere superficiale. Tra una persona che non mi dà e stare da solo, preferisco stare da solo, vuole condivisione ci deve essere confronto e condivisione. Sono andati al mare al minigolf, fede vede ogni giorno i suoi amici, tempo più in compagnia non perché stia bene da solo, poche le volte in cui non esco per stare da solo. L'ultima nuova amicizia in Erasmus, ci siamo conosciuti grazie ad eventi sociali, non ho fatto difficoltà, non facevo difficoltà come prima, da passare a timido ad estroverso non ho ansie sociali, mi piace conoscere persone nuove, mi sento sicuro nel conoscere nuove, non mi sento intimorito,

però è successo da poco che conoscevo solo uno, non è che mi metto in mezzo ma parlo, a non conoscere persone nuove mi sento tranquillo, sono diventato più sociale, nessun aspetto negativo

E cambiando rotta.... Mi racconti nei dettagli una tua giornata qualunque e il tuo uso dei SN durante la giornata, da quando accendi a quando spegni o metti via il telefono?

svegliarmi, scrollare Instagram prima cosa che faccio, bagno coi sn, mentre studio però sto lontano, mentre mangio non lo uso, prima di andare a dormire riesco, anche se di inverno cerco, più di mezzora al giorno, per me è proprio inutile bisogno di tempo però lo faccio, lo faccio perché penso mi alleggerisca, ma forse mi disinstallo, mi capita che succeda di chiudere e riaprire, io ho disinstallato subito dopo Id, io so stare senza telefono, solo per urgenza, se esco con amici e famiglia non guardo il cellulare se sto bene con il cellulare non lo guardo...

Quindi senza telefono... è pensabile?

recentemente non mi è mai successo non è pensabile, l'ultima volta non me la ricordo comunque eventualmente usavo Instagram sul computer per organizzarmi, semplicemente in un modo o nell'altro trovi, ti dici ora e posizione e funziona; riusciresti senza stare telefono? Senza telefono sì ma senza contatti no non potrei non sentire non si può vivere nel 2023 senza niente, non ce la farei per qualche giorno, cosa proveresti? Forse ce la farei, ma le altre persone si preoccuperebbero, nel lockdown invece 0 assoluto, se non avessi avuto neanche il telefono penso sarei finito in disagio... quando l'hanno annunciato e lo riannunciavano era, comunque, un'ancora di speranza per mantenere i rapporti...

capisco... e a proposito del Id, quando l'hanno annunciato... tu...

Mi ricordo che, quando hanno annunciato ero stupito, curiosità per cosa sarebbe successo, come avremmo imparato a vivere, le volte successive alla fine ero sempre stupito all'opposto tipo cosa succederà ora

E quindi il lockdown l hai vissuto in maniera...

positivo, penso che noi siamo stati privilegiati ma soprattutto nessuno di noi si è ammalato o morto quindi, mi dispiace ma è un dispiacere che è venuto fuori perché mi dispiace non avere conosciuto e avere perso momenti con loro ed esperienze che potevamo fare, non penso siano recuperabili perché non è possibile, però è così e va accettato. l ho vissuto un altro modo non è persa

e quindi quando è tornata la libertà...

è stato strano ma ti abituavi poi rapidamente, con gli amici avevo un sacco voglia di stare insieme di rivivere a pieno la vita, perché era un'altra vita.... però se c'è una cosa che il l d mi ha insegnato è godere ogni momento che potrebbe succedere qualsiasi cosa cosa intendi ?

dico che appunto del domani non c'è certezza, con le persone, gli amici i cari le realtà che vivi oggi. potrebbero non esserci domani

e come ti fa sentire questo?

Eh a volte scambussolato, forse spaventato... anzi no, paura no non ho paura del futuro perché ad non sono cambiati i progetti di vita anche se in merito a ciò secondo me la nostra generazione è in difficoltà perché c'è stato un cambiamento radicale delle persone, c'era una divisione generale, soprattutto genere, sposarsi lavorare avere figli poi c'è stato boom economico e cambiamento molto più sopportabile da un punto di vista economico, mentre noi iniziamo ad avere molti più insicurezze su molte cose clima economia anche

sull'istituzione e quindi secondo me maggiori incertezze insicurezze e poi secondo me ci sono problemi economici ma abbiamo un benessere eco tale che ci porta a fare alcuni quesiti che portano a ricercare un benessere psicologico, e ci poniamo molte più domande su noi stessi in profondità e poi se ne parla di più quindi si c e aumento di persone che richiedono aiuto per fortuna perchè non c'è solo il benessere fisico ma anche psicologico... sul diventare grandi non ho paura perché penso sia normale naturale un processo di vita, sarà diverso, però non mi fa paura... potrò fare comunque mercoledì universitario, cambiando il come ma potrò fare comunque le cose... non sento malinconia, se non riuscissi tipo a finire medicina ora, riuscire a mantenere buoni rapporti...

E Rispetto al futuro, mi diresti un aspetto che il covid ha cambiato di te in relazione al futuro?

ma comunque le conoscenze rifarei le stesse cose con le conoscenze che ho adesso cambierei il mio modo di vivere, esprimerei subito me stesso fin da subito senza nascondermi, un aspetto positivo del covid che mi ha permesso di vivere un po' più con noi stessi aspetto negativo morti e per me stesso... fatto troppa attività fisica (ride), che sicuramente ho perso occasioni irripetibili... ma vabbè

in che senso

che ho perso tante occasioni effettivamente pensandoci... cioè, come ti ho già detto l'anno scorso, che eravamo già ben fuori dal ld vero e proprio, ho preso il covid e sono stato isolato per 15 giorni.... Quando vedevo i miei amici fuori a me è capitato di piangere ma anche forte perché avevo l'impressione di un'ingiustizia che la mia vita fosse stoppata e che loro avrebbero avuto occasioni che io non avevo... tanto è che, quando ho potuto sono stato fuori casa per tipo 25 ore al giorno perché non potevo pensare di sprecare altro

minuto... ero sempre fuori, sempre... guardavo i social per vedere chi fosse fuori e scrivevo a chiunque pur di uscire...

quindi quello che mi hai detto prima...

non so pensandoci effettivamente penso che il covid mi abbia un po' cambiato sì, e mi abbia fatto soffrire più di quello che pensavo effettivamente...

e come reagisci?

Io sono fortunato ad avere tanti amici quindi mi basta pensare che ho sempre occasione per recuperare quel tempo

E nel momento in cui inizi a sentirti solo?

Ogni tanto succede poi razionalizzi e rendi conto che non lo so, mi sento solo ma non sono solo, può capitare che ci sia un momento, ho accettato tutti gli inviti, ho fatto in modo di non restare solo ho conosciuto sempre amici, l'importante era uscire anche non valutando con chi nuove esperienze vuol dire nuove persone, davi più valore all'esperienza alle persone, esperienza come obiettivo ma non toglie che essa funge anche da mezzo, in generale uscire ti permette

(....)

✚ (....)

Mi diresti un aspetto del tuo rapporto con gli altri che è cambiato tra prima e dopo il Covid?

In realtà non ho notato particolari differenze nel rapporto con gli altri, io sto bene in entrambi i modi, esco volentieri ma do importanza anche a stare casa, devi anche capire che con il covid io sono passato dal liceo all'università se è cambiato è cambiato per una serie di abitudini ma non è del covid, io ero tranquillo durante il primo covid, durante il secondo no perché era inverno e la vita faceva schifo, durante primo covid era la matura e durante il secondo era l'università

Cosa intendi con la vita faceva schifo?

Ero in un periodo veramente nero... avevo sbagliato totalmente il percorso universitario, la mattina non volevo alzarmi perché non trovavo un senso alle mie giornate, eravamo chiusi in casa, non potevo vedere nessuno e quindi non potevo chiedere consiglio o sfogarmi con nessuno... non avevo lo sport a disposizione come valvola di sfogo... boh, non ci voglio neanche pensare, andiamo avanti

Capisco... quindi se dovessi evidenziare un aspetto positivo e uno negativo...

Positivo che sicuramente avevo tempo per chillare, guardare Netflix, usare il telefono per vedere video senza avere impegni... negativo, come ti ho già detto, il fatto di non potere vedere nessuno e di tenere quindi tutto dentro... orrendo

Mh mh ... e a proposito delle abitudini che hai detto ora, facendo uno sforzo di memoria, ti ricorderesti la tua giornata tipo prima della pandemia? E poi anche post ...

prima del covid andavo a scuola, stavo tutta la mattina a scuola tornavo a casa pranzavo studiavo e se avevo allenamento oppure uscire e stavo a casa, cenavo a casa andavo a dormire, nel weekend studiavo raramente beh poi arbitro, attività sportiva, non uscivo a intervalli regolari quando capitava uscivo per lo più il pomeriggio sabato o domenica raramente, la sera.

Durante il covid mi alzavo alle 8 che tanto le lezioni erano alle 9 facevo colazione andavo in camera facevo le videolezioni facendo finta di seguirle perché ad una certa era diventato pesante, facevo compiti, videochiamate mai con gli amici, quindi la socialità ero pressoché asociale, ci scrivevamo ma quasi mai videochiamate, non è che ci fosse questo bisogno di chiamata, ci si scriveva forse ci siamo videochiamati. durante il secondo covid stavo molto su internet a chattare su discord, o simili, per passare il tempo . un aspetto negativo nelle relazioni non c'è.

E in una giornata senza avere nulla da fare tu...?

Se il weekend non hai niente da fare è un giorno qualsiasi per me, io riesco a stare senza fare qualcosa.

Mi racconteresti un episodio in cui non hai potuto partecipare ad eventi sociali e relazionali a cui i tuoi amici invece sono andati?

Se i miei amici vanno ad un evento sto malissimo, perché è un colpo all'autostima, se tanti tuoi amici vanno ad una festa, dipende da sé è una sera una birra, però se è un evento figo e io sono impossibilitato, male, per esempio se sono dovuto rientrare a casa e mi sono perso l'evento sto malissimo, motivo per cui ho dato dimissioni per riuscire a recuperare, non sento un'occasione buttata, però mi dispiace

In che senso ti dispiace?

Sento che mi sono perso qualcosa di importante... e cerco di recuperare

Approfondiresti per favore?

Cioè, la volta dopo cerco di esserci assolutamente, insomma siamo giovani, dobbiamo darci una mossa e uscire e vedere e fare no? E se rimango a casa mentre ci sono eventi, è una tristezza... se è un giorno in cui nessuno fa niente ok anche stare a casa... ma se non se i miei amici fanno qualcosa e sono impossibilitato mi dispiace sì...

E rispetto ai tuoi amici... come descriveresti e cosa racconteresti di loro?

Amicizie sono le persone con cui mi diverto, non credo ci sia una definizione, se una persona mi sta simpatica mi fido di lei, ci vado agli eventi, quando facciamo qualcosa usciamo a bere e parliamo, solo se c'è condivisione.

E l'ultima uscita come è andata?

L'ultima volta, ad esempio, siamo andati a mangiare assieme bagno al torrente di montagna, normalmente una volta ogni due giorni, e rispetto a nuove amicizie che mi dici?

Io ho fatto un sacco di amicizie a fine giugno a luglio non mi ricordo, ultime nuove amicizie un mese fa con un evento sociale, ma sono a mio agio a fare nuovi amici, tenendo conto che poi le persone le ho conosciute con l'alcool in corpo non ero a disagio, se conosco persone nuove non mi sento a disagio se rimane l'intermediario, sono tranquillo... a volte mi è successo di conoscere persone nuove per bisogno, per fare qualcosa, a gennaio ad esempio post sessione nessuno aveva voglia di uscire, io invece avevo voglia di uscire perché dopo un mese di sessione volevo provare, non è che provo disagio a conoscere persone nuove ogni tanto mi è capitato

E quindi che hai fatto?

Ho scritto su un social se c'era qualcuno che volesse uscire e siamo usciti ed è andata bene, ora siamo amici e ci vediamo spesso...

Cambiando un po' argomento... cosa ne pensi del malessere psicologico riscontrato da molti ragazzi? La tua opinione, la tua esperienza se te la senti...

Ho provato un malessere psicologico, quindi, sono uno di quelli, ma è siccome il covid mi ha impedito di fare una scelta universitaria giusta.... non dico depressione ma quasi, non sapevo cosa stavo facendo, poi di nuovo non si poteva uscire con le altre persone, durante il secondo covid ho sofferto molto l'isolamento, zona gialla era una cosa assurda, quando era arancione era una roba che sentivo molto pesante. Ho reagito decidendo di prendere in mano la mia situazione, ho chiesto aiuto, sono andato dalla psicologa ma è stato inutile, le scelte che dovevo fare le ho prese da solo o con la mia famiglia. Durante il covid, cioè quando l'ho preso la quarantena è stata completamente tranquilla perché sapevo che sarebbe finita, era più una seccatura, poi ritornando sono stato contento, potevo tornare a seguire la vita e fare attività ma soprattutto potevo abitare in piani della casa diversi però sì l'esperienza del covid è stata spiacevole

E ti andrebbe di raccontarmi le tue preoccupazioni pre covid? E poi quando è scattato il covid?

Pre covid boh ero al liceo, penso le preoccupazioni di ogni persona da liceo... quando è scattato il covid finire la maturità e tornare ad una vita normale ma non ho mai avuto angoscia per il covid in sé, si sapeva che poteva finire, con gli amici durante il secondo covid mi è dispiaciuto che le occasioni di socializzazione fossero finite...

E ultimamente...

triste e a disagio ultimamente per formalità da sbrigare, scelta esami, futuro viaggio in Giappone

Visto che hai parlato spesso di social fino a qui, ti andrebbe di raccontarmi le tue abitudini rispetto ai sm? Come pensi siano cambiate con il covid? Ad esempio, la tua routine con i sm prima e post covid... Ti va di raccontarmi anche se c'è stata anche un'occasione nei recenti mesi in cui hai sentito il bisogno vero e proprio di consultare i social?

Beh, allora il covid ha sicuramente aumentato l'uso che ne faccio ma per una questione di tempo, cioè non avevi niente da fare, cosa facevi, telefono sicuro. Anche prima lo usavo tanto eh, però ora ci passo sicuramente tanto tempo, credo due ore al giorno sui social, lo usa come passatempo, al mattino mi sveglio e leggo le notizie e leggo Instagram, lo uso molto più che altro, è la cosa più semplice con cui puoi passare il tempo, a volte anche a caso, per me equivale ad intrattenimento, intrattiene conversazioni con, ieri ho uno screen time di 3 ore e 50, perché non ho niente da fare, il giorno prima meno di un'ora, memoria muscolare, però nessun bisogno, appartate wa, non guardo mai troppo le storie, a volte non ho mai voglia di guardarle, sempre usato tanto... io mi sono accorto che Instagram, mi dà fastidio non averlo dietro, sento che mi manca qualcosa se non ce l'ho. Ad esempio, uscivo di casa e lo usavo come mezzo per riempire il tempo, leggevo un libro o guardavo fuori dal finestrino... A volte mi sorprende ad immaginare di avere una notifica, non ho mai suono, però le notifiche mi arrivano.

Mi racconteresti nei dettagli l'ultima volta che hai aperto ad esempio Instagram, e hai visto che i tuoi amici stavano facendo qualcosa di divertente, erano ad esempio ad una festa, mentre tu eri a casa?

mi dava fastidio vedere qualcuno fare una cosa, e io ero a casa mia a dire che non facevo niente e mi sentivo a disagio e mi sentivo così, poi so non puoi essere fuori tutto il tempo, e io non uso i social per ostentare la socialità

e di passare un giorno senza telefono... che ne pensi?

recentemente non mi è mai successo, in caso ti metti d'accordo prima o usi il telefono

Fisso, penso che riuscirei a stare senza telefono qualche giorno però

Mi racconti nei dettagli del giorno in cui hanno annunciato il lockdown, e poi delle sere quando rinnovavano?

Io all'inizio quando avevano annunciato avevano allungato le vacanze di carnevale avevo detto era giusto perché con la nuova malattia è meglio, ma poi quando hanno annunciato però la sensazione generale era curiosità, perché non si era mai sentita, il primo lockdown molto tranquillamente perché alla fine non si facevano poi online quindi tranquillo poi di passatempi ce ne erano abbastanza, poi uscire uscivano bene, poi contatti coi miei amici era tutto molto tranquillo, a parte covid stando da solo e quando rinnovavano non mi ricordo bene all'inizio mi ricordo che scrivevo vacanza vacanza vacanza perché era nata come prolungamento vacanze quindi ero felice non faceva schifo poi quando hanno detto quando hanno detto, a posteriori in realtà non era neanche tanto, due mesi avevamo capito era una cosa molto preoccupante, da una parte ci allenavamo in giardino e passavano le macchinette e sembrava essere apocalittico ma poi tutto sommato, e rispetto al primo isolamento ero sereno, poi secondo le zone mi pesava molto, perché avevo problemi personali e quella cosa mi pesava molto.

E se tu dovessi descrivere il tuo ricordo del LD in generale, tu.?

Né caldo né freddo, il secondo Id peggio, il primo direi comunque che non lo rivivrei ma non penso che comunque sia una cosa negativa però ok, a me non sembra di avere perso tre anni di vita abbiamo perso, io personalmente, ho fatto un passo falso (uni) che mi ha portato via un anno di vita, perché già 5 mesi dopo ero stato 10 gg senza amici, e poi la matura l ho fatta, non ho visto notte prima degli esami non ho fatto magliette e gavettoni mi è dispiaciuto sì sicuramente ma abbiamo fatto tutti dei sacrifici, poi quando ho cominciato università un anno e mezzo dopo mi è piaciuto tutto, non credo ci fosse bisogno di compensare, le esperienze liceali sono andate perse, non è un rimorso se fosse dipeso da me, ma è la storia, l'individuo può fare poco, ma poi ho recuperato quindi non posso proprio dire di avere perso tre anni, ho perso se metti assieme primo e secondo Id avrò perso forse 6 mesi.. sento che poco mi è stato strappato via

approfondiresti...?

a mio cugino è andata peggio, perché si è perso tutta la magistrale e non vedeva l'ora di uscire, il tirocinio l ha fatto online, poi si tratta di esperienze di vita, ricordi, nel mio caso, la sua esperienza di vita invece non potrà tornare perché non sarà mai più studente, non è che a me non avere fatto gavettoni cambia la vita, mentre lui è passato dall'essere 23enne ad essere adulto, quindi ognuno immagino abbia fatto dei sacrifici, se riguardo indietro mi viene da ridere perché i nostri sono stati piccolezze, cose che si ti dispiacciono ma poi in qualche modo si recupera, abbiamo salvato la terra il clima e tutte cose

e il tuo primo giorno libero post lockdown tu...

primo giorno libero post lockdown, io mi ricordo che c'era autocertificazione, io sono andato a prendere i libri lasciati a scuola, mi ero messo d'accordo con alcuni compagni per vedersi lì ma c'era poco da dire perchè comunque potevi entrare uno alla volta....

Apparte che durante i gg liberi non uscivo volentieri perché comunque c'era il covid, e poi avevano detto che d'estate il covid sarebbe diminuito però comunque non uscivo volentieri; infatti, a Palermo tre gg dopo avevano chiuso, quindi sei andato in discoteca, avevo voglia di andare in discoteca, eravamo in viaggio ci stavamo divertendo e quello contava...

e le tue preoccupazioni di allora quali potevano essere...

boh, avevo la maturità quindi ero comunque preoccupato poi l'ho fatta senza problemi perché è stata una barzelletta... poi post maturità ero sempre fuori avevamo fatto il mega viaggio, non mi ricordo so che ero uscito d'estate uscivo... so che nel secondo ld uscivo continuamente era diventato una necessità volevo vedere persone possibili potevo passare il tempo in maniera spensierata...

e del diventare grandi, cosa ne pensi...?

diventare grandi è una crisi in generale perché il suo vissuto ruolo cambia, da una parte perdi supporto e dall'altra guadagni indipendenza e magari uno riguarda alla vita passata, e ci può succedere che ci sia una crisi identitaria... penso che in questo momento ci sia molta attenzione alla salute psicologica e quindi le persone sono più propense, una volta non andavano, ora van no invece è il contrario è proprio perché c'è più attenzione che si vanno e questo porta ad un miglioramento della salute psicologica delle persone quando leggi dei dati su una malattia che aveva una certa incidenza e poi è peggiorata, ma non è peggiorata magari sono aumentati venti volte i controlli si comprende maggiormente la gravità della situazione e si riesce a fermarla, quindi anche se i casi sono aumentati non è detto che sia negativo, non trovo momenti a diventare grande penso di essere pronto alle cose che mi attendono, il futuro nella norma non mi spaventa, per esempio ora andrò in

Giappone sarò costretto a fare altre scelte di vita, non credo che per il momento ci sia qualcosa in particolare che non mi spaventa, non sento malinconia per il passato, cioè io mi rendo conto che vivevo la vita in maniera più spensierata poi cominci a renderti conto del mondo in cui vivi, ovviamente non so come gira il mondo ma ho una conoscenza diversa, penso che un po' tutti provano nostalgia per un'età più spensierata e senza problemi

quindi ora rispetto al futuro... mi diresti un aspetto che il covid ha cambiato di te in relazione al futuro?

mi immagino il futuro come... non so, a me intanto devo fare la magistrale poi devo appena cercare... non sono molto sicuro come sarà il futuro perché potrebbe essere a 10 min di distanza oppure dall'altra parte del mondo però spero che metterò su famiglia figli avere un lavoro magari non che mi renda felice ma che mi aiuti, se non posso chiedere entusiasta, perché non sempre ci si rende felici, prima del covid non ci avevo mai pensato, post covid sono cresciuto e sono più realista... forse è più facile restare solo, ecco ho preso consapevolezza, ci sono cose che possono stravolgerti la vita tipo rimanere solo.. credo tutti abbiano paura di rimanere soli...

Mi descriveresti l'ultima volta in cui hai realizzato che sono passati tre anni dal lockdown e l'ultima in cui hai pensato al tuo futuro? rispetto al tempo passato tu...?

io andrei subito a fare giapponese ma dal momento in cui la vita è andata come è andata posso ritenermi comunque fortunato, un aspetto positivo del covid ho trovato più tempo per me stesso, e ciò mi ha portato a capire cosa mi piace fare, un aspetto negativo del covid che è morta un sacco di gente... poi boh per me... che mi ha impedito di fare alcune esperienze che volevo fare ma sottigliezze. mi immagino che starò lavorando mi auguro

se non in Giappone, comunque, a stretto contatto con Giappone, e per il resto non saprei non so neanche... non ci penso molto al futuro non ci penso perché non lo so, ma non è che mi faccia ansia, è curiosità... prendo solo la vita come viene, se mi vengono date opportunità non vedo perché dovrei rifiutarla... poi anche America.

(...)



“Mi sento come se dovessi partecipare a tutto e comunque come se non bastasse mai, perché c’è sempre un evento a cui non riesco ad andare e se soprattutto magari quello a cui sono andato io non è stato granché, o del tipo che non ho conosciuto nessuno di nuovo, allora subentrano i “ecco se fossi andato forse ora la mia vita sarebbe più ricca e avrei recuperato e invece no” e allora scrollo fino a trovare un evento o scrivo ai miei amici fino a trovare qualcuno con cui fare qualcosa... il brutto è che mi ritrovo comunque a essere scontento”

Di seguito, come per la parte dei ragazzi intervistati, si propongono alcune delle interviste integrali **svolte verso gli operatori.**



“Prima di cominciare, le andrebbe di presentarsi, raccontandomi qualcosa di lei? Da quanto lavora, dove ha lavorato, se le piace il proprio lavoro... si presenti come preferisce...”

“Sono una psicologa/psicoterapeuta, mi sono laureata a Padova nel 1996 e specializzata in psicoterapia nel 2005. Ho acquisito competenze specialistiche grazie ad una continua formazione nell’ambito del

trauma, del sostegno alla genitorialità e della gestione psicologica dell’infertilità. Sono operatore di training autogeno e, attualmente, frequento un master sui Disturbi del comportamento alimentare. Lavoro dal 1998, alternando all’attività clinica, quella della formazione e del supporto psicologico agli studenti di alcune scuole superiori. Mi piace molto il mio lavoro, mi sento molto fortunata ad avere trovato una professione totalmente allineata ai miei valori, alle mie attitudini e alle mie aspirazioni.

“Visto che lavora da diversi anni, mi racconterebbe , a suo parere e secondo la sua esperienza, come sono cambiate le problematiche portate dai pazienti tra prima e post covid? Ad esempio, prima del covid, quali erano le difficoltà più diffuse? ... e ora? c’è stato un incremento di problematiche di qualche tipo... ? e rispetto al target dei pazienti?

“Alla luce della mia esperienza, posso dire che, dopo il Covid, c’è stata una manifestazione significativa di sintomi connessi all’ansia e di disturbi nella regolazione del tono dell’umore. Con altrettanta significatività, ho riscontrato una crescita di problematiche alimentari e difficoltà nella gestione delle emozioni. Inoltre, molte persone hanno riferito difficoltà a

gestire i rapporti all’interno del nucleo familiare, sia con il partner sia con i figli.

E ora rispetto al target dei giovani dai 18 ai 27 più o meno, mi racconterebbe le situazioni più frequenti che vede nel suo studio? Soprattutto in relazione al pre covid o durante il lockdown...

Relativamente alla fascia di età 18-27 anni, ho potuto osservare una crescita importante di richieste di psicoterapia da parte della popolazione giovanile, rispetto al periodo pre-covid.

Dal mio punto di vista, le misure restrittive, la mancanza di reti di supporto (scuola, associazioni sportive, luoghi di ritrovo, etc.), l’abuso degli strumenti tecnologici hanno slantizzato disagi emotivi, problematiche di ansia e disturbi comportamentali.

C’è qualcosa che la preoccupa?

Ciò che risulta preoccupante è la difficoltà che molti giovani esprimono di confrontarsi con il mondo e con gli altri e l’incapacità di tollerare le frustrazioni/difficoltà che la vita comporta. Tali fragilità vengono gestite in maniera disfunzionale, attraverso comportamenti e agiti sintomatici. I genitori, inoltre, non sempre sembrano riuscire a rappresentare per i figli un punto di riferimento e un valido supporto emotivo.

E rispetto alle paure e alle loro speranze... cosa le viene raccontato?

La paura che più manifestano i ragazzi è quella del futuro e di commettere errori nelle loro scelte. La speranza è quella di riuscire a trovare la strada professionale più adatta alle loro caratteristiche e di riuscire a conciliare le attività lavorative con il benessere, il tempo libero e le proprie passioni.

E rispetto al progetto di vita i giovani pre covid...

Rispetto al periodo pre-covid, i giovani sembrano più disillusi e meno speranzosi di riuscire a realizzare pienamente se stessi. Fanno più fatica a pensarsi in un progetto a lungo termine, vivono con grande preoccupazione le scelte da intraprendere ed esplorano, talvolta, con grande ansietà, le possibilità che la vita offre. Esprimono spesso il desiderio di rimanere vicino agli affetti più cari, rinunciando ai propri progetti se questo comporta un importante svincolo dal contesto familiare.

Mi racconterebbe, concentrandosi sui pazienti giovani che si rivolgono a lei per le visite, come percepisce da un punto di vista professionale, le relazioni sociali dei pazienti giovani, e le loro attività di gruppo?

Molti giovani vivono con difficoltà il rapporto con l'altro, temendone il giudizio o sentendosi non all'altezza della situazione. Il vissuto della vergogna è frequente e, conseguentemente, quello del ritiro sociale, adottato per sfuggire allo sguardo dell'altro. Tale evitamento sembra avere una funzione di protezione dalla possibilità di essere disapprovati o rifiutati. Ciò che ho osservato sono giovani fragili a livello dell'autostima, ansiosi o poco capaci di regolare le emozioni secondo modalità funzionali alla salute e al benessere psicofisico.

E a proposito di questo... mi racconterebbe, secondo la sua esperienza, come emerge in ciò il ruolo del telefono e dei social network nelle abitudini dei suoi pazienti?

Nelle situazioni di gruppo può esserci la tendenza ad assumere un atteggiamento passivo, di attesa, che protegge dal rischio del rifiuto. In questo, il telefono funge da via di fuga, un ritiro dalla situazione vissuta come pericolosa. Un abuso del telefono indebolisce le competenze sociali, riduce la capacità linguistica e alimenta vissuti sintomatici come l'ansia. Inoltre, ho colto la difficoltà nei più giovani di distinguere ciò che è reale da ciò che virtuale: ciò che offrono i social è uno spaccato della realtà distorto che genera insicurezze e che offre modelli/esempi cui ispirarsi non realistici. A mio avviso, i lockdown hanno aggravato la dipendenza dal cellulare, specie nei giovani che avevano già fragilità a livello di autostima e difficoltà relazionali.

Lei pensa che nel quadro generale, fomo e nomo in futuro... mi racconterebbe cosa la preoccupa rispetto alla fomo? E rispetto alla tecnologia e alla dipendenza da smartphone di cui ha parlato...?

La mia preoccupazione, se non si recuperano forme di socializzazione/incontro più tradizionali, allentando la presa che i cellulari hanno sulla vita dei ragazzi, è che si perdano sempre di più competenze relazionali ed emotive fondamentali per la coesione sociale e per la salute di ciascun individuo.

(...)



(... convenevoli...)

“Quando ho saputo dell’intervista ho detto subito di sì per riuscire a partecipare e a contribuire personalmente ad un tema di questo genere. Dimmi tutto, e dammi assolutamente del tu anche tu!”

“Beh, grazie dell’aiuto! Beh, se ti va intanto di raccontarmi chi sei, di presentarti, di dirmi come è il tuo lavoro, da quanto lavori, da quanto lavori poi qui, se hai lavorato da altre parti... insomma, io ascolto!”

“Lavoro in salute mentale da 20 anni, è stata una di quelle svolte che capitano ogni tanto nella vita, ha colto di sorpresa, anche perché prima di iniziare, dal giorno prima mai avevo pensato, non ho nessuna formazione teorica/pratica, mai occasione di partecipare... forti dubbi. Quello che ha stimolato tantissimo è stata la persona che mi ha offerto questo lavoro, noi preferiamo provare persone che non hanno formazione teorica né esperienza così danno tutto quello che hanno e si appassionano, ed in effetti è andata proprio così. dalla comunità dove lavoravo è stato così... e per il resto mi appassiona la musica, fotografia, aria aperta in cui questa tutto bicicletta, montagna, tramonto, alba. dopo la comunità come ti dicevo.... ho iniziato 12 anni fa ma si 20 anni in salute mentale

“Si vede che ti sei proprio appassionato... beh visto che lavori da diverso tempo, hai potuto vedere l’accavallamento tra pre e post covid.. mi racconteresti secondo la tua esperienza come sono cambiate le problematiche e le dinamiche anche tra il prima e il dopo la pandemia? Se hai notato un aumento di accessi, una particolare problematica ricorrente... ciò, insomma, a cui hai pensato mentre ascoltavi la domanda”

“non so se ho capito bene il senso, però intanto direi che secondo me siamo tornati apparentemente nelle formalità, ma c’è qualcosa che è cambiato dentro di noi... non so gli altri ma mi accorgo con me stesso che con il gesto fisico c’è il retro pensiero che ti allarma un pochino, pensi all’igiene della persona, mentre prima non esisteva... noto un bisogno più accentuato di RELAZIONE, anche solo di parlare... mi ritrovo molto spesso a parlare con persone con cui prima bastava una frase, adesso con il come stai c’è molto di più... da parte loro, da parte mia non so, certamente il mio atteggiamento riguarda un po’ questo, per ognuno ripenso ad un attimo a quello che il covid ha portato loro, se sono stati ricoverati se ha avuto un’esperienza forte, parlando anche di altro influisce sempre nel relazionarmi”

“Interessante... e rispetto alle problematiche... hai notato qualcosa in particolare?”

“Un maggiore ritiro sociale sicuramente, il farsi del male, i tagli, le bruciature le varie cose. di più rispetto a prima del covid. il farsi del male più nei giovani, ritiro sociale anche nei più grandi. durante il lockdown il servizio è stato sempre aperto abbiamo avuto una continuità durante tutto il periodo, certamente c’erano più difficoltà di relazione, materiali, mascherine, le distanze... casi che avevano a che fare con il covid li ho notati dopo quando pandemia stava finendo, li ho iniziato a notare un afflusso di problemi di relazione, durante anzi no, probabilmente il fatto che non ti potevi muovere ha creato. in questo lavoro ci sono tante persone che vengono qui dicono di stare male e sì sicuramente c’è disagio ma non patologia ma di solito è un problema di solitudine. nel momento in cui la solitudine è stata stabilita per legge è stata più accettata da chi avrebbe avuto dei problemi... se devo dire ... questa domanda mi incuriosisce perché poi ci pensi. è stata una cosa positiva. Il fatto di uscire di casa venire al lavoro, avere una quotidianità che

proseguiva quasi normalmente anche se con tutte le caratteristiche del caso, però a differenza di amici familiari che invece dovevano stare a casa io potevo venire a lavorare, è stato un aiuto a sopravvivere alle relazioni anche se girare in auto era molto particolare con il deserto che c'era, questo aiutava a capire la fortuna nel potere uscire di casa....

“uau.. e nei giovani ad esempio...?”

“Ansia sociale... queste difficoltà, di questo tipo. forse ecco nella considerazione che possiamo avere noi operatori, prima erano considerate patologie, adesso ricollegandomi al discorso di prima è che forse una cosa che ho notato è che tendiamo a rimuovere un po' tutti quello che è successo, le condizioni. mi accorgo che nelle difficoltà che ci sono adesso mi sembra di dare maggiore importanza a quello che può essere stato causato dal covid, se una persona adesso viene con difficoltà relazionale mi chiedo sarà stato il covid la causa... nei giovani soprattutto, è una domanda che mi faccio spesso. già durante la pandemia era un'intuizione che continua, prima di vedere effetti concreti doveva passare del tempo almeno un paio di anni, adesso che ci siamo mi dico che anche questi ragazzi più giovani che vedo arrivare e qui arriva solo una minima parte del disagio che c'è fuori, mi chiedo quanto può essere dovuto al periodo di assenza di relazioni anche materiali, erano solo virtuali.... E quindi magari per noi come dicevo prima io ho potuto anche uscire edere anche i colleghi parlare con loro, c'è stata una condivisione anche reale non solo virtuale immagino ancora di più chi non ha potuto averla quanto possa avere sofferto una condizione di virtualità, del vivere quotidiano.

“e quindi cosa nota lei nella generazione dei giovani di oggi? Le loro paure e i loro sogni, se ti vengono confidati... e poi, anche, le tue paure e le tue speranze verso i giovani...”

“Per certi aspetti, ad una risposta generale, io ho molta fiducia in questa generazione dell’età che dici perché rilevo tanti fallimenti delle generazioni precedenti, che non sono riuscite a costruire una società che abbia in qualche modo una lucidità in che pensiero, uno sguardo attento ai valori più importanti, duco quando c’è un periodo di crisi così forte rispetto al vivere civile, dopo c’è anche chi da una spinta contraria. non è facile vederla perché come sempre succede è difficile che i ragazzi di oggi riescano ad emergere... però quando ci riescono lo fanno e lo fanno bene. fiducia molto ottimista. invece nei confronti del disagio psicologico, chi lo porta, ecco lì sono molto preoccupato perché vedo nelle patologie dei ragazzi di oggi un vuoto che è molto preoccupante... nella patologia di molti adulti c’è ancora se vuoi anche nei deliri nelle allucinazioni le voci etc. c’è anche ricchezza, dei contenuti... quello che mi spaventa molto è proprio il loro esprimere il loro vuoto, questo non sapere rispondere a domande quasi elementari, perché soffri, perché senti che vuoi farla finita... le loro risposte il loro non riuscire a rispondere perché spesso rispondono non so, mentre per gli adulti nei contenuti ci sono, nei ragazzi non li vedo, e mi chiedo senza sapermi dare una risposta, vuoto, finché c’è pieno riesci anche a interagire e a cercare di entrare in relazione con la persona tramite il suo delirio quello che esprime, quando c’è il vuoto non c’è nulla a cui aggrappare e diventa più difficile entrare in relazione di aiuto. Anche la caratteristica del farsi del male molti ragazzi rispondo al perché ti fai del male, sono tagli che non vogliono essere per farla finita, per provare una sofferenza per provare a te stesso che esisti, provi dolore e quindi esisto, oppure una richiesta di aiuto...

In base a ciò che mi hai raccontato, mi racconteresti, in che modo, con quali strumenti, secondo te dal punto di vista professionale, si sarebbe potuto fare? E che cosa si può fare ora?

“A questa richiesta di aiuto, aldilà dell’intervento immediato, personalmente, spesso è abbastanza difficile da trovare una risposta è difficile capire... che cosa ha portato questo ragazzo ad arrivare fino a lì, cercare sempre e comunque una relazione per capire, entrare nel percorso di questa persona e cercare di capire il perché... e cercare di conseguenza di aiutarla... riusciamo a intervenire, ovviamente con tutte le difficoltà del momento che stiamo vivendo di relazione tra servizi cercare di farsi conoscere di più”

“mh”

“Cambierei, un intervento più in rete, intervento sulla rete, è stato lo strumento che ha permesso di mantenere le relazioni anche virtuali... avrei fatto delle campagne massicce di intervento per spiegare quello che stava succedendo per mantenere contatto più possibile tra persone

“capisco... e, cambiando un po’ argomento e introducendo il tema della fomofobia e della nomofobia, se hai presente, cosa racconteresti?”

“sì mi ero un po’ documentato quando ho saputo dell’intervista... bah... diciamo che non mi sembra ci siano differenze, non solo nei pazienti ma anche nel mondo in generale...”

(...)



(convenevoli)

“ se ti va di presentarti, dire qualcosa di te e del tuo lavoro, potremmo iniziare così”

“sono infermiere da quasi 7 anni ho lavorato in interno poi ho lavorato in salute mentale da 5 anni, il lavoro ti piace mi piacerebbe se ce lo facessero fare meglio, di base mi piace sia l'ambito che lavoro che faccio, gli ultimi due anni ho fatto questa esperienza sulla metodologia narrativa, scrittura autobiografica come strumento terapeutico e vediamo adesso che direzione andare, mi piacerebbe aggiungere alla professione di infermiere anche le abilità del counselor, potrebbe essere un'idea”

Essendo un professionista molto vicino ai pazienti, mi racconteresti come sono cambiate le problematiche portate dai pazienti tra prima e post covid? Ad esempio, prima del covid, quali erano le difficoltà più diffuse...?

La percezione è che il covid abbia fatto emergere le fragilità già presenti il ritiro sociale la psicopatologia che è aumentata parecchio, tutti gli aspetti persecutori paranoici, ossessività concetti che vengono esasperati portati livello patologico, le necessità... ha ridato valore a cose date per scontate, il potere fare certe cose, per l'utenza venire qua, venire meno, ha calato le frequenze che hanno potuto vedere meno il medico, ha rimesso in gioco tante cose che prima erano date per scontate (giustamente) ma che sono cambiate ma si è percepito che cambiava qualcosa.... Credo che ci siano tanti giovani che hanno bisogno di aiuto ma che non chiedono. perché... secondo me con le famiglie c'è stato un grosso salto generazionale, ho un fratello ho vissuto questa cosa in casa, una certa fascia di genitori non sono pronti o capace di supportare il figlio quando lo percepiscono. non

lo vedono come un problema. Mentre come ragazzo non diventa facile esprimere un disagio, soprattutto con genitori meno formati, contesti più fragili, emergono solo quando gravi, i giovani fanno molta fatica ad esprimere il disagio a dire sto male perché spesso mancano le parole, anche tutta la sintomatologia del cutting e abuso di sostanze si potrebbero leggere come metodi del sto male ma non so come dirti, chiudersi in camera. ci è capitato, cutting ormai divenuto centrale, anche qui soprattutto femminile perché maschile abuso di sostanze come linea generale

Capisco... e nei giovani?

Nei giovani, i disturbi della personalità più che ansia e depressione, c'è una fetta di grande giovani con dca, si magari si è allargata molto quella fetta di utenza... hai sempre esordi in percentuale costante, tanti giovani dca cutting abuso sostanze ritiro sociale scuola... tanti... io credo che sia un incremento generazionale più che covid, il covid ha reso più evidente, c'erano anche prima, secondo me ha ampliato questa cosa

E sempre parlando dei giovani... hai avuto modo di farti un'idea di come si pongono verso il futuro...?

Verso il futuro giovani molto pessimisti, mia opinione personale è il punto su cui bisognerebbe lavorare di più, è la prima generazione che guarda avanti e vede peggio e quando si parla non capiscono questa cosa perché guardavano avanti e vedevano il progresso, guardiamo avanti e sai che dopo andrà peggio...

E rispetto alla fomo, ti va di raccontarmi il tuo parere? Ciò che hai notato? E poi se ti va di raccontarmi anche rispetto alla nomo...

Fomo non l ho vista sinceramente no, quello che si percepisce è quello di partecipare non ossessivamente ma percezione quello che io noto è che nei giovani è come se avessero traslato la propria esperienza su internet, vivono virtualmente....

Ti va di approfondire? Quindi mi sembra di capire che quindi hai notato più nomo...

Lo smartphone è una dipendenza vera e propria tra tutti... perché, secondo me, intanto ci ha privato della noia, non ci annoiamo mai, questa cosa che il telefono è il più grande passatempo mai inventato e, secondo me, all'interno del mondo di internet che per me è già alieno e sono al limite.... Aldilà che ci vedo forma narcisistica delegare agli altri la propria vita, metti in piazza propria vita per raccogliere benessere che gli altri ti danno. nomo al limite del patologico secondo me, sembra quasi che le cose non abbiano valore se non le dai agli altri. avevo letto un bell'articolo che era una provocazione, che non si fanno più foto, verso sé stessi e non gli altri

A tuo parere Cosa si sarebbe potuto fare?

Si sarebbe dovuto creare spazi , per esempio non so anche a scuola i bisognava dare l'opportunità di stare più scuola senza fare scuola, o per esempio puntare sullo sport... io credo che tanti abbiano già smesso di fare sport quindi magari favorire le attività sportive di incontro con altre persone e si... renderli accessibili a livello economico famiglie a reddito minore...

Mh mh

Se si potesse creare un progetto, andrei direttamente nelle scuole e farei scrivere chiunque hanno bisogno di esprimersi e farlo attraverso metodi diversi come con la penna anche in altri modi portando occasioni di esprimersi, non hanno parole, dove tutto è contato, i video sono 1 min di 40 secondi, dare tempo di parlare

(...)

E una tua preoccupazione e poi un consiglio generale ad esempio?

Come consiglio il trovare un giusto bilanciamento tra uno spazio tuo e uno spazio sociale.... che alle volte ci vuole più coraggio... Una cosa che mi preoccupa come operatore del settore è banale, le difficoltà mantenere un servizio che sia funzionale secondo me, e anche secondo me il fatto che lavoriamo tanto sulle criticità e poco sulla prevenzione quasi niente... Come operatore, io penso che come sempre la salute mentale è stata proprio dimenticata, c'erano altre urgenze terapia intensiva non lo escludo giustamente prima salute fisiologica pero prima anche gestione delle cose del periodo covid ancora una volta della salute mentale non interessa a nessuno e credo che ancora oggi non interessi a nessuno, mi viene in mente una cosa che ha detto a cappato fine vita, per salute mentale =, i ns pazienti non esistono o sono ultimi o strano del paese e si parla di salute mentale quando c'è qualcosa di mezzo che alimenta circolo vizioso.



(...)

Se ti va, inizierei chiedendoti di raccontarmi qualcosa di te... ciò che vuoi, dal tuo lavoro alla tua vita privata...

“ (...) Ho fatto 16 anni in casa di riposo e sono qua da 8 anni in salute mentale. Ho un figlio che ha 18 anni, e un compagno di 64 anni... mi piace come lavoro, sono più cose, per la relazione con i pazienti, comunque, qua hai più tempo per relazionarti con i pazienti, altra relazione che entra più nel personale e trovo che lavorare qua mi trovo bene nel gruppo di lavoro, salute mentale è difficile perché cominci a inserirti in un gruppo ambiente, è stato faticoso, imparare da chi è più anziano, è stato fondamentale imparare ad ascoltare in questo lavoro...”

Avendo qualche anno di esperienza nella salute mentale... hai notato qualche differenza nell'insorgere di situazioni psicologiche e di difficoltà?

Assolutamente sì, il carico secondo me è aumentato molto specialmente nei giovani c'è uno stacco netto tra prima del 2020 e quello che è successo dopo, è come se adesso queste generazioni quando hanno subito chiusura che c'è stata del covid chi era più fragile si sono accentuate, si vedono i risultati di questa cosa qua di questa chiusura questa cosa di fare tutto online che è continuata, questo online ha creato ancora più online quasi come esclusiva, ripresa leggera, andiamo verso un piccolo miglioramento tante richieste di aiuto nei giovani non solo solitudine ma innesco di qualcosa di profondo... poi abbiamo difficoltà con i genitori, non sempre accettano perché vengono da altre generazioni hanno un altro modo di vedere le cose, non accettano e tendono a sottovalutare tante cose e non

solo non di aiuto ma intralciano tante cose come la nostra relazione, dovrebbero essere complianti capire loro stessi, oppure accentuano maggiormente un problema di semplice risoluzione... sono pochi i genitori che sono bilanciati e che riescono a capire dove è il problema e come cercare di risolverlo...

E rispetto ai giovani... cosa potresti raccontarmi della loro situazione?

Nei giovani le patologie più diffuse sono disturbi del comportamento... episodi frequentissimi di autolesionismo... anche fuori del lavoro si tagliano nei bagni per un brutto voto o qualcosa, succedono queste cose qua... ce ne sono tanti... tanti non si rivolgono ai servizi, non parlano con i genitori... molto diffuso...

E dopo il covid ....

L'ansia sociale e depressione nei pazienti... qui tanti... dopo il covid, vanno comunque a scuola, le problematiche sono molto legate alla chiusura che c'è stata, ha creato un rientro nella società, il confronto diretto con il professore il compagno di scuola ... in chi già era depresso si è accentuata, l'ansia da qualsiasi prestazione, perché al pc è più facile, mentre in realtà ti confronti dal vero con i compagni, diventa un rientro in società che è difficoltoso, ansia da prestazione da compito e della scuola e società.

E dei giovani cosa ti preoccupa...?

sono DISORIENTATI, disorientamento, forse colpa delle famiglie che si impostano qualcosa e magari anche la scuola dovrebbe cambiare... l'impostazione della scuola è sbagliata, si dovrebbe affiancare anche una parte pratica...esci studiato ma non hai le basi per mettere in pratica.... Manca molto di questo.... Da parte della società famiglia e ragazzi stessi... una volta eravamo più consapevoli che mondo del lavoro era partire dal nulla e poi riuscire, adesso dai per scontato... c'è una fretta, voglia di crescere senza

rendersi conto che devi avere delle basi solide e da lì costruire una casa la famiglia o  
indipendenza... stipendio sicuro

e rispetto alla sfera psicologica...?

Della sfera psicologica intanto le relazioni non solo tra ragazzo e ragazza ma anche quelle  
tra compagni in classe e rete amicale, hanno c'è questo atteggiamento di non interesse, io  
quando succedeva qualcosa mi preoccupavo, ora come se niente fosse, è una generazione  
sentimentalmente asettica, sono io mi vedo di me e il resto ma si succede così è caduto  
uno , psicologicamente c'è qualcosa di diverso e poi prima di essere chiusi dentro a dopo  
è un disastro... nelle relazioni nella psicologia proprio manca mia mamma diceva manca  
la testa pensiero per l'altro pensi solo a te stesso e non ti rendi conto della difficoltà altrui,  
noi ci aiutavamo tanto di più, molte le relazioni online, feste molto individuale io vado la  
tu vai lì non creano il gruppo, lo vedo generale, in tutta la mia esperienza

E una paura confidata dai ragazzi?

Da parte dei ragazzi paura di non riuscire nello studio, riuscire a uscire da queste superiori  
da questi esami... hanno paura di queste forme di bullismo che non sono solo fisiche ma  
sono molto più fini questa preoccupazione qua, io vedo la violenza che si scatena in  
generale....

Mh mh

E poi l' Autolesionismo e suicidio come preoccupazione...

E cosa si potrebbe fare a riguardo...?

Parlare ai ragazzi prevenzione, chiedere cosa sta succedendo, riuscire a parlare con questi  
ragazzi---

E per quanto riguarda le relazioni sociali nei giovani...

Le relazioni sociali molto faticose e diffidenti. (...)

E rispetto alla fomo?

La fomo, oh sì, sentita... ho conosciuto qualcuno tra i pazienti che non riusciva a stare solo... cercava continuamente la presenza di qualcuno disponibile a fare compagnia, si tranquillizzava solo se era in compagnia...

(...)

E rispetto al mondo virtuale...

Le relazioni sono basate sulla foto del profilo di wa, è una cosa incredibile, anche i giochi online, si andava fuori con le bicilette, si ritrovano online. parlano virtualmente... beh, intanto, la tecnologia appunto crea una barriera tu ti puoi schermare le difficoltà vengono schermate dietro, utilità indiscussa, ora si riesce c'è una cosa positiva ma l'eccesso no. sarebbe da limitare... insicurezza e ansia e ah bon anche pigrizia, più semplice virtuale. svogliatezza proprio non so non c'è l'interesse è tutto più semplice, mezzo troppo difficile E, secondo te, si sarebbe potuto fare qualcosa durante il ld?

Durante ld sarebbe stato utile coltivare le relazioni familiari, era un'occasione per essere presenti in casa, ma ha creato l'opposto, ha finito di disintegrare quello che già c'era l'essere umano non è fatto per essere chiuso, h 24 , in casa e appartamento. Se fossimo esseri intelligenti, avremmo dovuto prendere i ragazzi e parlarci, coltivare quello che è la famiglia e tirare fuori qualcosa a questi ragazzi che ne avevano bisogno, la scuola ha fatto, secondo me, il possibile, per il resto se non puoi uscire, seconda fase si poteva realizzare, e ci parliamo, si poteva fare, anche le scuole stesse, ci troviamo fuori e parliamo con questi ragazzi, nella scuola ma senza scuola, e tirare fuori le problematiche, e un consiglio generale...?

rivolgersi alla prima persona di cui si fida e chiedere aiuto, assolutamente non importa chi è chiedere aiuto



(...)

Ti va di iniziare raccontandomi qualcosa di te, ad esempio del tuo lavoro da quanto lavori...

Lavoro come assistente sociale dal 2009, ho scelto di lavorare nella salute mentale dal 2013 per occuparmi di tutte le questioni legate al benessere delle persone, ti piace molto, perché molto vario, e stimolante e mi consente di essere da un lato creativa e dall'altro impiegare mia creatività non solo al servizio in carico direttamente al servizio e anche nel territorio

Avendo quindi una formazione di diverso tempo... cosa potresti dire rispetto alle problematiche insorte negli ultimi anni facendo se possibile un confronto tra prima e post covid?

Prima del covid abbiamo iniziato a seguire alcuni ragazzi appena maggiorenni, ma principalmente mi occupavo di questioni legate ad aspetti sociali casa lavoro formazione per persone tra età tra 35 e 50 anni, dopo il covid alcune delle situazioni in carico da diverso tempo in situa di compenso hanno avuto dei periodi di acuzie legate dovuto al lungo periodo di isolamento e dall'acuirsi dinamiche relazionali familiari già presenti prima del covid. Inoltre, abbiamo iniziato a seguire sempre più giovani o in alcuni casi pre-maggiorenni. Le problematiche che portano sono sintomi di restrizione alimentare, o con agiti autolesivi ma in tutti i casi sono accomunate da forte isolamento sociale da un abbandono scolastico e da una grossa difficoltà del percorso scolastico. Rispetto ad ansia e depressione, generalizzando, i giovani portano soprattutto vissuti ansiosi da loro

descritti con questo termine sebbene non abbiano chiaro cosa significhi e cosa sia effettivamente vivere un vissuto ansioso, in alcuni casi questi tratti ansiosi oscillano in episodi depressivi, anche se è difficile fare una diagnosi ufficiale, sintomatologia molto forte, che va poi a nascondere i vissuti personali, quindi si si parla di tratti ansia e depressivi, ritardare diagnosi anche per evitare di confermare pregiudizio. Autolesionismo e suicidio colpiscono indipendentemente dall'età in questo caso, soprattutto agiti autolesionisti numero un po' superiore perché c'è un'attenzione da parte della famiglia, negli adulti è anche più difficile accorgersi di alcune situa perché c'è una rete sociale più scarsa.

E quindi una tua preoccupazione nei giovani...?

Mi preoccupa soprattutto la difficoltà che vedo nel dare un nome alle emozioni che provano e la necessità di manifestarle con sintomi o dando già il nome di una patologia definita, mi preoccupa la difficoltà delle famiglie di ragionare sulle loro dinamiche relazionali, che molto spesso queto richiede un lungo lavoro a scapito però della richiesta che loro fanno di interventi sempre urgenti e immediati che può essere ricovero farmacologia mentre disponibilità anche nello stare nella complessità crisi e affrontare un lavoro più impegnativo delle dinamiche familiari è molto più raro...e poi mi preoccupa la posizione della scuola perché molto spesso coglie questi segnali di disagio ma fa fatica a utilizzare e trovare altri strumenti di supporto che non siano quelli che ci sono già ma che rischiano di categorizzare i ragazzi in un percorso spesso frustrante.

Mh mh e un punto di forza...?

Un punto di forza la disponibilità a stare nelle relazioni perché anche i ragazzi più chiusi e isolati che vengono da situa più complesse comunque dopo un primo momento di

resistenza si affidano agli operatori, accettano gli spazi, movimento condivisione proposti e comunque riconoscono e utilizzano il servizio come un punto di riferimento, anche se chiaramente non è risolutivo ma punto di forza, un ragazzo che chiama senza passare per i genitori è molto importante, molte volte soprattutto nei primi colloqui è capire che sono responsabili e corresponsabili del loro percorso, i genitori fondamentali, i responsabili siamo noi, un altro pdf è comunque il fatto che siano ancora molto malleabili quindi c'è una freschezza mentale diversa per forze di cose e la possibilità di cambiamento sicuramente maggiore da molta più soddisfazione

(...)

E rispetto al futuro... i giovani...

Molte volte giovani hanno ambizioni a volte anche a molto grandiose rispetto a quello che è il loro presente, a volte hanno delle ambizioni talmente grandi e forti nel futuro ma nel breve e medio termine non mostrano particolari propensioni desideri sembra tutto proiettato nel futuro non realizzabile mentre avere prospettiva concreta di oggi manca....sono più in grado di dirti cosa ti immagini tra 20 anni che è già un bene capacità di futurarsi è un indice di assoluta salute mentale ma hanno pochissima capacità nel breve termine perché vorrebbe dire realizzarlo.

E rispetto a ciò come si colloca il covid...?

Il covid non è causa di tutti i problemi ma ha potenziato le fragilità e le difficoltà a mantenere un funzionamento sociale psicologico accettabile.

Capisco. e cambiando argomento. le relazioni sociali dei pazienti come ti sembrano?

Le relazioni sociali sono scarse per non dire limitate alla loro cerchia familiare, spesso sono si creano all'interno del servizio degli spazi e attività proposte dal servizio difficoltà

a stare nei pari, e poi c'è minore difficoltà a stare in relazione con gli adulti e anziani rispetto che ai coetanei. perché il coetaneo ti rispecchia mentre l'adulto no...

E rispetto a nomo e fomo...

In realtà come termini ho dovuto cercare perché non sono termini utilizzati clinicamente diciamo... però sì, sia fomo che nomo riscontrate, sicuramente nella predisposizione a rimanere in contatto con gli altri nel mondo dei social, e con alcune dispercezioni che questo mondo porta, alle volte i ragazzi che si rapportano tramite social comunque iniziano a portare alcune idee non proprio razionali, tante volte esprimono la percezione che i mondi dei sn li contaminino li controlli o influisca in maniera negativa nel loro essere.  
(...)

E, ripeto magari la domanda... il covid in questo...?

Il Covid ha accentuato rapporto tecnologia, sia nelle persone stabili che persone più fragili.

Mh mh, e rispetto alla tua esperienza, qual è il rischio psicosociale maggiore, secondo te, nel malessere che sorge oggi?

Il Rischio psicosociale, secondo me, è quello di sedimentarsi in quella condizione di non essere visti che venga sminuita la tua difficoltà attribuendola ad una manifestazione generazionale e poi il non fare esperienza formativa e che servano alla loro crescita, saltare crescita e poi non sapere rispondere alle richieste che poi vita adulta dà-

E quali strumenti si potrebbero adoperare o si sarebbero potuti adoperare?

Quali strumenti... eh non lo so non so quanto la comunità abbia la percezione, sarebbe stato necessario incrementare la percezione dove comunità si intende scuole genitori associazioni su territorio, non so quale potrebbe essere soluzione, fa fatica a ragionar e in

ottica preventiva è difficile immaginarsi delle soluzioni che vengano dai servizi e non dai ragazzi stessi, promuovere e stimolare creazione di gruppi territoriali ma che poi le proposte nascessero da loro

Capisco... E del lockdown cosa cambieresti...?

Avrei cambiato tutto del Id, avrei voluto avere la possibilità di continuare ad essere vicina alle persone che soffrono, tutti gli aspetti legati alla vicinanza erano sospesi... sono anche contenta nel male perché questo servizio rispetto a tanti altri ha comunque mantenuto la possibilità di accogliere persone rispetto a tanti siamo riusciti comunque a lavorare... anche per i giovani avrei cambiato, avrei cercato delle strategie per mantenere frequenza scolastica cosa fatta solo per i piccoli ma che per le scuole superiori sono arrivati con parecchio ritardo, i ragazzi della primaria, questo sicuramente non può averli aiutati

E ora...?

Cambierei più che nello stile di vita, cambierei è una parolona, inviterei le famiglie a ragionare sul loro stile di vita perché lo stile di vita dipende dalla famiglia mi immaginerei nel mondo ideale delle famiglie in cui ci si dedica del tempo, si ascolta l'altro, atteggiamento non giudicante, illusioni... credo che nel loro stile di vita non cambierei nulla perché è strettamente correlato ai genitori fratelli nonni famiglia allargata... poi implementerei scuola, fare interventi adesso nelle scuole che non sia solo presentazione nelle tematiche generali ma che offrano esperienze concrete più alla loro portata, salute mentale in maniera pratica già nelle scuole medie, superiori emergono difficoltà emerse ma fondamentali nelle medie, sdoganerei la salute mentale ... Costruirei progettualità sia di prevenzione che costruzione di spazi di socializzazione e poi un altro il lavoro di mediazione con le famiglie.

E concludendo... un consiglio generale...

Consiglio generale anche e assolutamente difficile è parlarne con qualcuno, non necessariamente con specialista ma con amico familiare adulto riferimento insegnante al limite alla peggio anche con un blog ma parlarne con qualcuno che può dirti rivolgerti ad uno specialista...



## **RINGRAZIAMENTI:**

Per primo, vorrei ringraziare la mia famiglia, per avermi sostenuto economicamente e non solo fino a questo traguardo.

A mio papà Paolo perché ha sempre creduto in me e mi ha sempre trasmesso l'insegnamento più grande, che bisogna sempre metterci grinta nelle cose e pensare sempre positivo, che un modo per affrontare tutto lo si trova.

A mia mamma Cristina, perché si è sempre resa disponibile a sentirmi ripetere quando l'ansia si faceva sentire, e mi ha trasmesso la sua sensibilità, insegnandomi con il suo esempio che la vulnerabilità è un segno di intelligenza.

A mio fratello Alessandro, perché negli ultimi anni è diventato un migliore amico, oltre che fratello, che ho imparato a conoscere, la vita non sarebbe la stessa senza lui con cui condividere momenti belli e brutti.

A mia zia Mac, al suo trasmettere sempre una sensazione di pace e serenità nonostante gli ostacoli. Non c'è una volta che non vi abbia trovato un abbraccio quando serviva.

A mio zio Guido, per tutti i caffè che abbiamo bevuto insieme per ridere e stare insieme e a tutti quelli che berremo.

A mio cugino maggiore, Fede, sapendo che in realtà, il rapporto di parentela è solo un nome, quando in realtà si è fratelli.

A mio cugino minore, Francy, che ho imparato a conoscere negli ultimi anni, imparando che spesso nelle persone si cela una grande sensibilità e un grande affetto anche dove non te lo aspetti.

A mio zio Pac, una delle persone più buone che abbia mai conosciuto, che mi ha insegnato che bisogna prendere le cose con la calma e con il nostro ritmo, sapendo che sarà sempre più di uno zio.

A mia nonna Sissi, che ha permesso di creare tutto questo, supportando i nostri sogni e insegnandomi con il suo esempio che posso arrivare ovunque io voglia, e che mi ha trasmesso la sua forza.

A Giorgio, per i continui confronti sulla psicologia, per il supporto e per la spiritualità condivisa, per i suoi testi poetici e per il suo “come stai?” frequente.

A Nico, per essere parte della famiglia con un sorriso sempre pronto.

Infine, ai miei nonni.

A mia Nonna Maria, che ha voluto raggiungere il nonno per festeggiare insieme a lui questo traguardo dall'alto.

E a mio Nonno Gino, che starà suonando di continuo sulle nuvole, proteggendoci dall'alto.

Oltre alla famiglia, vorrei ringraziare:

Mattia, perché questi ultimi quattro anni hanno preso una forma bellissima grazie a lui, tra momenti belli e brutti, e perché in ogni occasione, anche tutte le volte che pensavo di mollare, mi ha tenuto la mano.

Ringrazio poi la sua famiglia, Lorena, Fabrizio, Ilaria, per avermi sempre accolta con affetto.

Auro, perché è la migliore amica che potessi trovare nella mia realtà, condividendo sensibilità ed entusiasmo per tutto ciò che la Vita ci ha dato e ci darà.

Viola, perché è l'esatto esempio che gli amici sono la famiglia che ti scegli, e che si può scoprire di avere una sorella anche quando si è grandi.

Le mie amiche, Desi, Asia e Vale, perché sono fonte di affetto e supporto continuo dagli anni del liceo, sapendo che diventiamo grandi insieme, gioendo insieme dei traguardi reciproci.

A Karen, che mi sta accanto da tutta la vita e con cui ho condiviso gli anni tra l'infanzia e l'età adulta.

I miei due migliori amici;

a Leo perché mi affianca da molti anni, sapendo sdrammatizzare le mie emozioni

a Giona, che da tanto tempo mi sta accanto, passandomi a prendere ogni volta che mi serve una boccata di aria.

A Davide, con i nostri caffè filosofici e chiacchierate su tutto, sapendo che la sua sensibilità è un dono,

Ad Anna Tirab, c con la sua dolcezza, il suo essere reale e spontanea, assieme ad un iris al pistacchio, le giornate di studio sono state molto più belle grazie a te

Le mie amiche di università, Elisabetta, Sofia, Anita, perché avete reso questi ultimi due anni molto più ricchi di quanto mi aspettassi.

La mia amica Gin, la cui forza è inestimabile.

A Meg, con la quale possono passare anche anni, quando ci rincontreremo ci sarà un aggiornamento storico e le stesse risate,

Infine, al termine dell'elaborato

Vorrei davvero ringraziare il mio relatore Professore Francesco Della Puppa, perché si è reso disponibile a seguirmi come relatore ed è stato sempre disponibile in maniera costante in questi mesi di stesura dell'elaborato.

Vorrei anche ringraziare la Professoressa Brondi per aver dato la disponibilità come correlatrice.

Ringrazio la Dottoressa Claudia Quaggio, perché mi ha insegnato che l'assistente sociale è stata la scelta giusta per me, e che si può essere molto dolci e molto forti contemporaneamente, diventando non solo tutor ma anche amica e confidente. È stato poi grazie a lei che ho potuto svolgere parte di questa tesi.

A tal proposito ringrazio lo staff del Centro di Salute mentale di Cividale, che mi ha sempre accolto anche a distanza di tempo: Marco, Annamaria, Sara, Serena e Alberto in particolare, con cui sono diventata amica recentemente e che mi ha insegnato che bisogna avere cura della propria stranezza.

Ringrazio poi la Dottoressa Martina Campagnaro, perché mi ha dato la grinta di continuare a credere in questa professione e nel mio cammino, e che mi dà sempre coraggio, insegnandomi a lanciarmi anche quando la paura ti frena. È l'esempio del fatto che chi ci crede, cambia la realtà.

Infine, ringrazio Silvia Falco, sempre stata di esempio quando ero più piccola, e che mi ha dato l'opportunità di conoscere questa professione e di iniziare questo percorso di cinque anni, trasmettendomi l'entusiasmo e la dolcezza che la contraddistinguono.

Ringrazio poi tutte le persone che mi sono state accanto in questi anni, anche coloro con i quali la strada si è interrotta perché troppo diversa. È anche grazie ad alcuni di voi che sono arrivata fino a qui.



## **RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI E SITOGRAFICI:**

### OPERE CITATE:

AMERICAN, A. P. (2013). DSM 5.

Andreoli, S. (2023). Perfetti o felici, diventare adulti in un'epoca di smarrimento.

Assembly, I. G. (2014). Global definition of Social Work.

AXA. (2023). Mind Health Report.

Barcellini, B. C. (2023). L'onda lunga Gli effetti psicologici e sociali della pandemia sul mondo non-adulto. Erickson.

Barnhill, J. W. (2020). Panoramica sui disturbi d'ansia.

Carlisle, P. A. (2017). Nomofobia: a rising trend in students.

DSM-5 (2013).

Caponnetto P, Inguscio L, Valeri S, Maglia M, Polosa R, Lai C, Mazzoni G. Smartphone addiction across the lifetime during Italian lockdown for COVID-19. *J Addict Dis.* 2021 Oct-Dec;39(4):441-449. doi: 10.1080/10550887.2021.1889751. Epub 2021 Mar 3. PMID: 33655815.

E B Weller, R. A. (2000). Depression in adolescents growing pains or true morbidity?

Gesù, O. p. (2020). Roma.

Harari. (2022). POST-COVID. Solferino.

Hauenstein. (2003). Depression in adolescence.

ISS. (2020). Rapporto salute mentale.

ISS. (2022). Pandemia, neurosviluppo e salute mentale di bambini e ragazzi. Roma.

Jane Boylan, J. D.-a. (2011). Edizioni Erickson.

Lancini, M. (2023). sii te stesso a modo mio. Raffaello Cortina Editore.

Maria Augusta Nicoli, V. P. (2011). Il Pensiero Scientifico Editore.

McGinnis. (2021). Fomo Sapiens. Impara a decidere senza farti travolgere da un mondo pieno di scelte possibili. Rizzoli.

OMS. (2021). Mental health of adolescents.

OMS. (2022, MARZO 2). Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact: Scientific brief.

Orto. (2017). Nomofobia. Kimerik.

Orto, S. (2017). NOMO.

Pharma, A. (2022). A new roadpmap in mental health.

Przybylski, A. K. (s.d.). Motivational, emotional, and behavioral correlates of Fear of Missing out.

Salute mentale dei bambini e adolescenti. (2023).

JWT. Fear of Missing Out (FOMO), March 2012;

Vincent, P. (2021). La salute mentale ai tempi del COVID.

WHO. (1948, APRILE 7). CONSTITUTION OF THE WORLD HEALTH ORGANIZATION. NEW YORK.

WHO. (2004). Promoting Mental Health. GENEVA.

## **BIBLIOGRAFIA:**

AMERICAN, A. P. (2013). DSM 5.

Andreoli, S. (2023). Perfetti o felici, diventare adulti in un'epoca di smarrimento.

Barcellini, B. C. (2023). L'onda lunga Gli effetti psicologici e sociali della pandemia sul mondo non-adulto. Erickson.

Vincent, P. (2021). La salute mentale ai tempi del COVID.

McGinnis. (2021). Fomo Sapiens. Impara a decidere senza farti travolgere da un mondo pieno di scelte possibili. Rizzoli.

Lancini, M. (2023). sii te stesso a modo mio. Raffaello Cortina Editore.

Andrighetto, L. e Riva, P. (2020). Psicologia Sociale: Fondamenti teorici ed empirici. Bologna: Il

Mulino.

Post Covid. Che cosa dobbiamo sapere sulle conseguenze a lungo termine del virus per corpo e mente di Sergio Harari, Vera Martinella

La Mendola, S. (2009). "Centrato e aperto. Dare vita a interviste dialogiche". Utet.

Cardano, M. (2011). "La ricerca qualitativa". Il Mulino

Przybylski, A.K., Murayama, K., DeHaan, C.R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior. r, 29, 1841-1848;

L'ESAME DI STATO PER ASSISTENTE SOCIALE: Manuale teorico-pratico per l'abilitazione professionale di K. Dimuccio (Autore), M. Losignore (Autore), N. Moschetta (Autore) 2021

Che cos'è la psicologia DI i **Pierre Daco** (Autore) Sansoni, 1967

## **SITOGRAFIA:**

<https://www.who.int/about/accountability/governance/constitution>

<https://corporate.axa.it/-/axa-mind-health-report-2023>

<https://www.corrierenazionale.it/2019/06/26/salute-mentale-in-italia-851mila-pazienti-psichiatrici/>

[https://www.slideshare.net/doxa\\_italia/il-tempo-del-web-adolescenti-e-genitori-online](https://www.slideshare.net/doxa_italia/il-tempo-del-web-adolescenti-e-genitori-online)

<https://sip.it/2021/10/13/nellultimo-anno-aumentati-dell84-gli-accessi-di-minori-al-pronto-soccorso-per-disturbi-neuropsichiatrici/>

<https://www.epicentro.iss.it/mentale/documento-agia-iss-2022>

<https://www.angelinipharma.com/our-responsibility/headway-a-new-roadmap-in-mental-health/>

<https://www.stateofmind.it/2019/03/narcisismo-patologie-iperconnessione/>

<https://siep.it/il-focus-delloms-sulla-salute-mentale-degli-adolescenti/>

<https://www.archiviobollettino.unict.it/articoli/la-paura-di-rimanere-sconnessi-affette-pi%C3%B9-le-donne-che-gli-uomini>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

<https://www.angelinipharma.it/media/comunicati-stampa/rapporto-headway-sulla-salute-mentale-presentati-alla-camera-i-dati-italiani/>

<https://www.sanitainformazione.it/salute/disturbi-del-comportamento-alimentare-in-lockdown-aumentati-del-30-nei-piu-piccoli-migliaccio-sisa-paura-e-convivenza-forzata-le-cause/>

<https://www.studiocolamonic.it/fomo/>

<https://www.associazioneilmelo.org/2016/07/29/adolescenti-lo-smartphone-come-una-prigione/>

<https://www.strettoweb.com/2021/03/la-paura-di-rimanere-sconnessi-affette-piu-le-donne-che-uomini/1142421/>

<https://www.msmanuals.com/it-it/casa/disturbi-di-salute-mentale/disturbi-da-ansia-e-stress/panoramica-sui-disturbi-d-ansia#:~:text=L'ansia%20%C3%A8%20una%20sensazione,da%20panico%20e%20le%20fobie.>



<https://www.ilsole24ore.com/art/nomofobia-l-ansia-disconnessione-che-colpisce-sempre-piu-spesso-AEqR8FnB>

<https://www.altroconsumo.it/salute/diritti-in-salute/speciali/ansia-sociale>

<https://www.ipsico.it/sintomi-cura/fobia-sociale-ansia-sociale/>

<https://www.ipsico.it/news/la-paura-di-essere-disconnessi-cosa-e-la-fear-of-missing-out-fomo/>

[https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci\\_Brief-Mental\\_health-2022.1](https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1)

<https://www.hsr.it/news/2021/marzo/legame-depressione-post-covid-inflammation>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563213000800>

<https://www.sciencedaily.com/releases/2016/03/160330135623.htm>

<https://growcounseling.com/fomo-technology/>

[https://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_3212\\_allegato.pdf](https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_3212_allegato.pdf)

<https://www.cufrad.it/news-alcologia/nuove-dipendenze/fomo-fear-of-missing-out-l-ansia-da-prestazione-digitale/33832>

<https://www.stateofmind.it/2022/05/fomo-internet-meta-analisi/>

[https://www.ccm-network.it/imgs/C\\_27\\_MAIN\\_progetto\\_577\\_1\\_file.pdf](https://www.ccm-network.it/imgs/C_27_MAIN_progetto_577_1_file.pdf)

Fomo e nomofobia: la paura di essere tagliati fuori dalla rete [www.istitutobeck.com](http://www.istitutobeck.com)

Allarme 'nomofobia', dipendenza da smartphone è malattia - Sanità - ANSA.it  
[www.ansa.it](http://www.ansa.it)

[https://www.ansa.it/canale\\_saluteebenessere/notizie/sanita/2017/04/19/saluteallarme-nomofobiadipendenza-da-smartphone-e-malattia\\_65317299-8658-4fed-84ee-a925029e98e3.html](https://www.ansa.it/canale_saluteebenessere/notizie/sanita/2017/04/19/saluteallarme-nomofobiadipendenza-da-smartphone-e-malattia_65317299-8658-4fed-84ee-a925029e98e3.html)

<https://www.agendadigitale.eu/cittadinanza-digitale/internet-addiction-quali-sono-le-malattie-connesse-alla-dipendenza-da-internet/>

<https://www.associazioneilmelo.org/2016/07/29/adolescenti-lo-smartphone-come-una-prigione/>

[https://www.agi.it/salute/news/2018-02-22/nomofobia\\_astinenza\\_connessione\\_web\\_sconnessiday-3531073/](https://www.agi.it/salute/news/2018-02-22/nomofobia_astinenza_connessione_web_sconnessiday-3531073/)

(<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33363275/>)

(<https://www.eures.it/smartphone-addicted-vissuto-dei-giovani-e-strumenti-di-intervento/>)

(<https://www.ipsico.it/news/la-paura-di-essere-disconnessi-cosa-e-la-fear-of-missing-out-fomo/>, s.d.)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=fear+of+missing+out>

<https://www.prweb.com/releases/2012/3/prweb9265660.htm>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666354621001903>

<https://www.garanteinfanzia.org/sites/default/files/2022-05/pandemia-neurosviluppo-salute-mentale.pdf>

<https://www.insidemarketing.it/uso-o-abuso-dei-social-network-la-dipendenza-del-millennio/>

[https://www.ilmattino.it/tecnologia/app\\_e\\_giochi/social\\_network\\_sindrome\\_fomo\\_cos\\_e\\_psicolog](https://www.ilmattino.it/tecnologia/app_e_giochi/social_network_sindrome_fomo_cos_e_psicolog)

[o\\_mattia\\_della\\_rocca-7051948.html?refresh\\_ce](https://www.ilmattino.it/tecnologia/app_e_giochi/social_network_sindrome_fomo_cos_e_psicolog_o_mattia_della_rocca-7051948.html?refresh_ce)

<https://www.ilpediatranews.it/2023/04/06/disturbi-psichiatrici-quadruplicati-i-ricoveri/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8987430/>

<https://mimulus.it/fomo-fear-of-missing-out/>

[www.salute.gov.it](https://www.salute.gov.it)

<https://www.stateofmind.it/2022/05/fomo-internet-meta-analisi/>

[www.ipsico.it](http://www.ipsico.it) | La paura di essere disconnessi. Cosa è la Fear Of Missing Out (FOMO) -  
IPSICO, Firenze

<https://www.istitutobeck.com/beck-news/fomo-e-nomofobia>

<https://www.mondadoristore.it/Fomo-Sapiens-Impara-decidere-Patrick-J-McGinnis/eai978881715469/>

<https://siep.it/il-focus-delloms-sulla-salute-mentale-degli-adolescenti/>

<https://www.ospedalebambinogesu.it/disturbi-del-comportamento-alimentare-boom-di-casi-con-la-pandemia-da-sars-cov-2-149481/#:~:text=DISTURBI%20DEL%20COMPORTAMENTO%20ALIMENTARE%20E>