



SESSIONE 5 *Ascolta i miei silenzi – La sofferenza mentale di minori, adolescenti e giovani adulti, tra risposte deboli e rischi di medicalizzazione.*

Adolescenza e salute mentale: il ruolo degli stili di vita nelle azioni di prevenzione
di Alberto Parabiagli, Istituto Mario Negri - Milano

Adolescenza: l'età del distacco

È una fase di sviluppo critica caratterizzata da una transizione complessa e da cambiamenti sia fisici che psicologici. Può iniziare precocemente o estendersi ben oltre la maggiore età e vede l'insorgenza di circa il 75% dei disturbi psichici. La vulnerabilità psicologica si associa al distanziamento dalla società degli adulti, che si può manifestare attraverso comportamenti devianti o l'abbandono graduale dei legami istituzionali con un conseguente aumento del rischio di abbandono scolastico, isolamento sociale e di marginalizzazione. Intervenire precocemente è fondamentale per evitare che il disagio si trasformi in patologia.

In adolescenza la cura È prevenzione

Agire in senso preventivo non significa semplicemente intervenire prima che un disturbo si manifesti: è un approccio che deve essere rivolto ad ogni stadio di sviluppo del disagio ed integrato in tutte le fasi dell'intervento. In adolescenza, ogni intervento in ambito di salute mentale deve essere declinato in chiave preventiva, mirato ai fattori di rischio e protezione presenti prima, durante e dopo l'insorgenza della crisi, per ridurne l'impatto e migliorare l'efficacia dei trattamenti.

Il modello a clessidra e le coalizioni comunitarie

Il modello a clessidra è un approccio concettuale che descrive la relazione tra prevenzione e cura nella gestione del disagio psichico giovanile. Sottolinea l'importanza della prevenzione, superando l'approccio ingenuo di intervenire semplicemente 'prima' (ad esempio, in età più precoci, quando il disagio non si è ancora manifestato), e invitando invece ad agire sui fattori che, in ogni fase di crescita, possono predisporre o proteggere. L'istituzione di coalizioni comunitarie territoriali è un elemento chiave di questo approccio, poiché consente di coinvolgere le reti sociali locali per facilitare il lavoro clinico sui fattori di rischio e prevenzione.

Come e perché interveniamo sugli stili di vita

Fattori come alimentazione, attività fisica, sonno ed educazione digitale possono agire sia come fattori protettivi che di rischio nei giovani e negli adolescenti. Questo approccio, tuttavia, è spesso trascurato, e i programmi tradizionali si concentrano esclusivamente su aspetti psicologici, medico/farmacologici o risocializzanti. È utile integrare gli stili di vita nel percorso di prevenzione, proponendo attività educative e formative che coinvolgano non solo i ragazzi, ma anche le loro famiglie e la comunità locali.

Il nostro modello di intervento sugli stili di vita

Il nostro intervento psicoeducativo è strutturato secondo un approccio *user-driven* e basato su una survey condotta su circa 500 adolescenti che ci ha permesso di raccogliere informazioni sugli stili di vita dei giovani. L'intervento combina sessioni di formazione interattiva con attività pratiche, coinvolgendo attivamente la comunità locale. La coalizione comunitaria offre ai ragazzi opportunità concrete per migliorare i loro stili di vita, promuovendo la partecipazione attiva a iniziative che favoriscono il benessere psico-fisico.