



Progetto Nr: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

LA CASSETTA DEGLI ATTREZZI ARTY PER LA SALUTE MENTALE DEGLI ADOLESCENTI



L'impatto del COVID-19 sulla salute mentale dei giovani: come combattere lo stigma e sensibilizzare l'opinione pubblica



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.



Indice dei contenuti

Perché questo Toolkit?	3
A cosa serve questo toolkit di sensibilizzazione?.....	5
Gli obiettivi del Toolkit.....	6
A chi è rivolto questo Toolkit?	6
Premesse e principi sulla salute mentale e sui giovani.....	7
Strategia europea per la gioventù (2019 - 2027).....	7
L'Azione comune per la salute mentale e il benessere (JA MH - WB).....	8
Gli obiettivi di sviluppo sostenibile	8
Come è stato sviluppato il Toolkit?.....	10
Pianificazione	10
Profilo dei partecipanti	11
Comprendere la situazione attuale della salute mentale dei giovani colpiti dalla pandemia da COVID-19.....	13
Lo stato di salute mentale dei giovani.....	14
L'impatto sociale e relazionale	14
L'impatto cognitivo	19
L'impatto emotivo	22
Le sfide rilevate.....	27
Strumenti di consapevolezza creativa	31
Segnali di allarme del disagio emotivo nei giovani.....	33
Risorse artistiche e creative per promuovere il benessere dei giovani.....	34
Suggerimenti per la gestione dello stress, dell'ansia e per la riduzione dell'isolamento sociale ..	40
Cercare e chiedere aiuto: l'importanza del networking.....	45
Stabilire protocolli d'azione rivolti alle famiglie, alle scuole e alle organizzazioni sociali.....	47
Strategia di sensibilizzazione.....	49
Le basi di una campagna di sensibilizzazione: Un video passo-passo per i professionisti delle organizzazioni operanti nel settore giovanile	51
Risorse creative digitali ai fini della sensibilizzazione	55
Aumentare la consapevolezza attraverso strumenti di empowerment che coinvolgono esperti per esperienza.....	59
Raccomandazioni e linee guida.....	62
Suggerimenti pratici per chi si occupa di giovani con problemi psicopatologici esistenti o in via di insorgenza.....	65
Raccomandazioni chiave per i responsabili politici nell'affrontare le sfide della salute mentale..	68
Riferimenti	72





Altre letture.....	73
Allegato 1.- Risultati e analisi delle discussioni informali e dei focus group.....	73
Allegato 2.- Accesso rapido a strumenti e risorse digitali	103



Perché questo Toolkit?

Il progetto ARTY riunisce partner della salute mentale, del settore giovanile, dell'educazione non formale, delle arti e della cultura. Il consorzio è composto da sette organizzazioni provenienti da sei Paesi aderenti al Programma europeo Erasmus+: Grecia (KMOP), Cipro (CARDTE), Italia (ANS), Spagna (INTRAS), Regno Unito (ARTIT) e Romania (ESTUAR e HABILITAS). Queste organizzazioni si occupano di contesti molto diversi, garantendo così l'implementazione di un progetto dal carattere multilivello e interdisciplinare.

Gli obiettivi del progetto ARTY sono:

1. Ampliare le conoscenze e le competenze degli operatori socio-educativi, degli psicologi, degli assistenti sociali e di tutti coloro che lavorano in Grecia, Italia, Spagna, Cipro e Romania con giovani vulnerabili dalle condizioni di salute mentale in via di sviluppo o già esistenti. La finalità è quella di dotare questi professionisti di strumenti utili per garantire la continuità dei loro interventi anche in caso di restrizioni alla mobilità e di distanziamento sociale, adoperando le tecniche artistiche digitali.
2. Garantire l'utilizzo da parte delle organizzazioni del Terzo Settore e dei professionisti operanti a vario titolo nel settore giovanile di una guida contenente raccomandazioni, buone pratiche e strumenti operativi concreti utili per strutturare e sviluppare attività artistiche digitali online, in grado di incidere positivamente sul benessere dei giovani colpiti dalla pandemia.
3. Migliorare l'accesso delle organizzazioni del Terzo Settore e delle parti interessate ad un kit di strumenti di sensibilizzazione circa l'impatto del COVID-19 sui giovani con patologie mentali in via di sviluppo o già presenti.

Fonte: Progetto ARTY

3

I risultati del Servizio di ricerca del Parlamento europeo hanno evidenziato come l'isolamento sociale e l'incertezza sul futuro originati dalla pandemia COVID-19 abbiano causato livelli significativi di stress, ansia, disturbi alimentari e persino suicidi tra i bambini e gli adolescenti. La situazione è stata particolarmente difficile per i giovani con un disagio psicologico preesistente, soprattutto per l'utenza adolescenziale femminile. Organizzazioni non governative come Save the Children e UNICEF hanno calcolato che i disturbi d'ansia e depressivi sono aumentati di quasi quattro volte, passando dall'1,1% al 4%. Inoltre, diagnosi come i disturbi della condotta e il disturbo da deficit di attenzione e iperattività sono aumentati notevolmente, passando dal 2,5% al 7%. Aspetto ancora più rilevante, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), è che il 93% dei Paesi ha subito un'interruzione dei servizi di salute mentale a causa della pandemia.

L'impatto del COVID-19 sulla salute mentale dei giovani si è fatto sentire al di là dei mesi iniziali della pandemia, durante i quali le restrizioni alla mobilità e le misure di prevenzione dell'infezione hanno costretto ciascuno di noi a modificare le proprie abitudini e a limitare le interazioni sociali. Le ripercussioni sono state persistenti e hanno lasciato un segno molto

profondo... Infatti, l'OMS prevede che i casi psicopatologici interesseranno circa il 25% della popolazione mondiale. Nonostante più della metà dei giovani abbia ammesso di avere problemi psicopatologici nel 2022, quasi la metà si è astenuta dal cercare aiuto professionale. Le ragioni di questa riluttanza includono il costo delle cure professionali, la sottovalutazione del problema, la resistenza a condividerlo con gli altri e la percezione dello stigma, che può generare sentimenti di vergogna e rendere difficile affrontarlo.



4

Fonte: Progetto ARTY

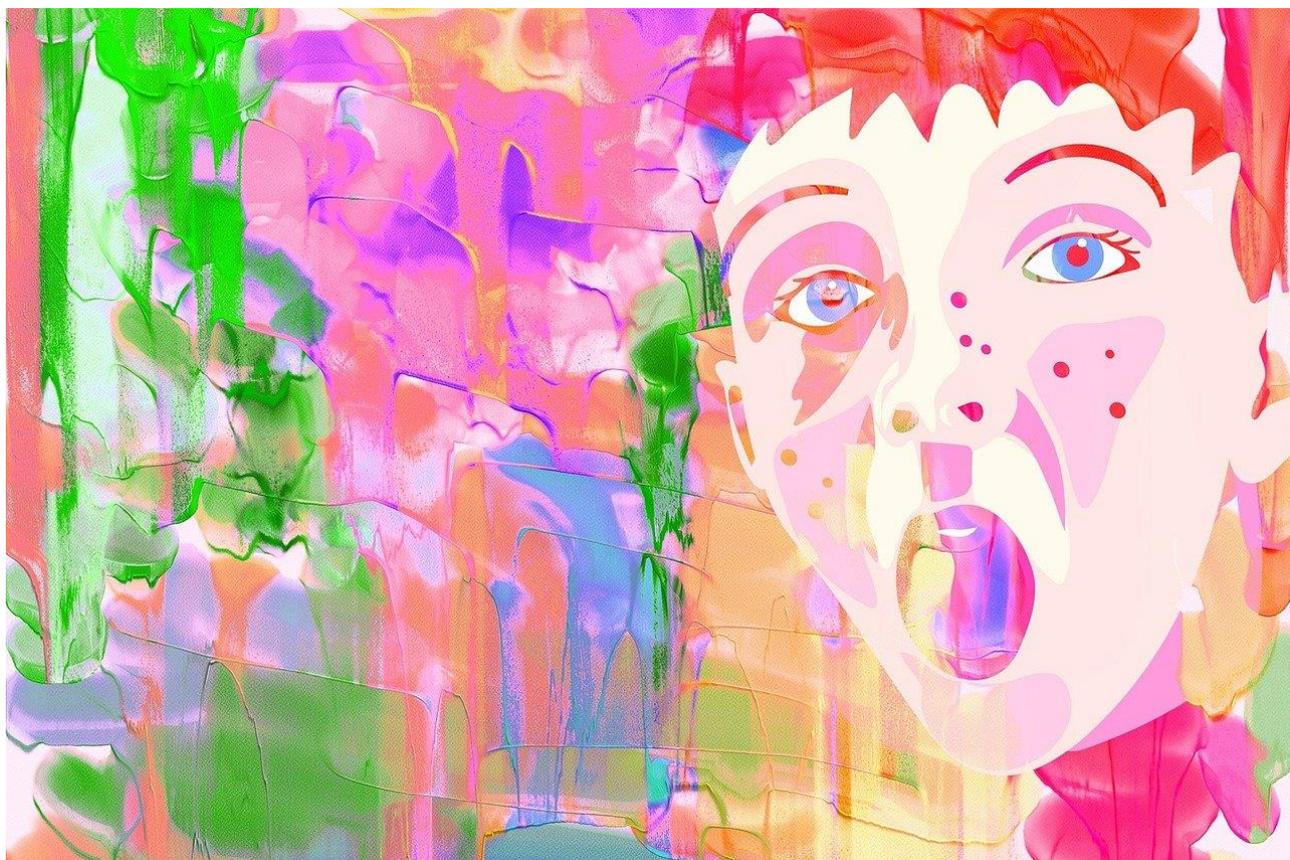


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.

A cosa serve questo toolkit di sensibilizzazione?

Il Toolkit consentirà ai beneficiari di sensibilizzare l'opinione pubblica, di guidare e contribuire allo sviluppo di politiche e strategie giovanili per supportare i giovani con disturbi psicologici ad affrontare le pressioni e i fattori di stress attraverso la **creazione e l'esplorazione artistica**, dimostrando il potenziale dell'arte come strategia di guarigione.



5

Fonte: PIXABAY



Gli obiettivi del Toolkit

Il Toolkit è stato sviluppato per fornire un quadro completo dell'impatto del COVID-19 sui giovani nei Paesi membri del progetto (Cipro, Spagna, Grecia, Italia e Romania), in linea con i seguenti obiettivi:

- Identificare e rendere comprensibile una situazione, come quella vissuta oggi dai giovani colpiti dalla pandemia, sia per agire su di essa che in termini di prevenzione primaria.
- Riflettere sullo stigma della malattia mentale nel contesto di appartenenza, promuovere il rispetto della diversità e la non-discriminazione.
- Proporre suggerimenti creativi che possano contribuire al benessere dei giovani con disturbi di salute mentale diagnosticati o in via di sviluppo.
- Affrontare una sfida comune nei paesi partner, nell'UE e nel mondo, in linea con i principi chiave e le priorità dell'Unione Europea.

A chi è rivolto questo Toolkit?

Questo toolkit vuole essere una guida per le organizzazioni e per gli operatori che si occupano a vario titolo dei giovani. In questo ambito, gli stakeholder includono le organizzazioni del Terzo Settore, le organizzazioni per la salute mentale e i giovani, nonché i professionisti del settore culturale e creativo.

6





Premesse e principi sulla salute mentale e sui giovani

La protezione e la promozione della salute mentale e del benessere dei giovani sono elementi contemplati dai principi e dai quadri fondamentali della Strategia europea per la gioventù 2019-2027.

Questa strategia si concentra anche sull'azione comune dell'UE per promuovere la salute mentale e il benessere e sugli obiettivi di sviluppo sostenibile.

Strategia europea per la gioventù (2019 - 2027)

La Strategia dell'UE per la gioventù è il quadro di riferimento per la cooperazione dell'Unione Europea in materia di politiche giovanili da sviluppare nel periodo 2019-2027. Essa si basa sulla risoluzione del Consiglio dell'Unione europea adottata il 26 novembre 2018.

L'obiettivo è promuovere la **partecipazione** dei giovani alla vita democratica, sostenere il loro **impegno** sociale e civico e **garantire** loro le risorse necessarie per svolgere il proprio ruolo nella società.

Gli **Obiettivi europei per la gioventù** identificano le aree che devono essere affrontate per consentire ai giovani di realizzare il loro pieno potenziale. Nonostante si tratti di obiettivi non vincolanti, la Strategia dovrebbe mobilitare gli strumenti e le parti interessate a livello europeo, nazionale, regionale e locale per cercare di realizzare tali obiettivi o, perlomeno, per avvicinarsi sempre di più alla realtà di cui essi sono portatori.

L'Obiettivo 5 sulla salute mentale e il benessere rappresenta una nuova grande opportunità per migliorare la salute mentale dei giovani in tutta Europa.

In occasione dell'Evento Europeo della Gioventù, i giovani di tutto il continente hanno riconosciuto la salute mentale e il benessere psicosociale come aree chiave per l'azione e la cooperazione.



#5 MENTAL HEALTH & WELLBEING

Fonte: MHE

7

L'Obiettivo 5 della Gioventù europea sulla salute mentale e il benessere intende apportare dei cambiamenti allo stato di benessere mentale attuale dei giovani e porre fine alla stigmatizzazione dei problemi psicopatologici, promuovendo così l'inclusione sociale di tutti i giovani.

L'Azione comune per la salute mentale e il benessere (JA MH - WB)

L'obiettivo della Joint Action sulla Salute Mentale ed il Benessere è quello di contribuire alla promozione della salute mentale e del benessere psicosociale, alla prevenzione dei disturbi mentali e al miglioramento dell'assistenza e dell'inclusione sociale delle persone con disturbi mentali in tutta Europa.

L'azione comune affronta questioni relative a cinque settori:

- Promozione della salute mentale nei luoghi di lavoro;
- Promozione della salute mentale nelle scuole;
- Promozione di azioni contro la depressione e il suicidio e l'implementazione di approcci e-health;
- Sviluppo di un'assistenza alla salute mentale basata sulla comunità e socialmente inclusiva per le persone affette da gravi disturbi mentali.
- Promozione dell'integrazione della salute mentale in tutte le politiche.



Fonte: JA MH-WB EU

Gli obiettivi di sviluppo sostenibile

Nel 1978 la salute mentale e il benessere psicosociale sono stati formalmente riconosciuti come parte integrante della salute da parte dell'OMS. Nonostante siano stati così considerati in molte risoluzioni delle Nazioni Unite, solo di recente la salute mentale è stata inserita all'interno dell'agenda globale unificata.



Fonte: PIXABAY



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.





Il **terzo Obiettivo per lo Sviluppo Sostenibile dell'Agenda 2030** si concentra sulla salute mentale e sul benessere. Esso intende garantire una vita di qualità e promuovere il benessere individuale e collettivo in maniera continuativa. L'Obiettivo 3 si compone di tredici sotto-obiettivi e, in particolare, l'**obiettivo 3.4 mira specificamente a ridurre la mortalità per malattie non trasmissibili e a promuovere la salute mentale.**

Fonte: Obiettivi SDG. Nazioni Unite



Come è stato sviluppato il Toolkit?

Il metodo di ricerca qualitativa dei **focus group** è stato impiegato come strategia per ottenere risultati validi e affidabili al fine di comprendere a fondo gli effetti causati dalla pandemia di COVID-19 sulla salute mentale dei giovani. I focus group hanno facilitato la raccolta e la condivisione di idee tra un gruppo di individui operanti a vario titolo nel settore giovanile e non solo, guidati e stimolati da un moderatore il quale ha posto loro domande relative al tema della salute mentale dei giovani colpiti dalla pandemia. In totale sono stati condotti 100 focus group in tutta Europa.

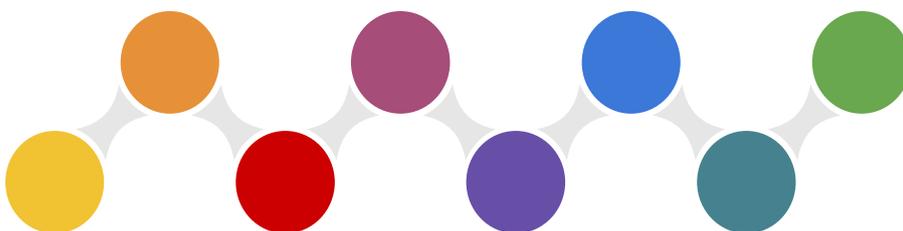
In aggiunta, sono state organizzate 100 **discussioni informali**, durante le quali l'intervistatore ha supervisionato gli scambi spontanei tra professionisti relativi al tema di interesse, senza adoperare domande strutturate, consentendo così maggiore flessibilità e variazione del processo di ricerca. Questi scambi informali hanno fornito ulteriori approfondimenti sugli argomenti di interesse.

Pianificazione

Per realizzare dei focus group efficaci e efficienti è stato essenziale disporre di una buona organizzazione. Per verificare se quanto raccolto durante i focus group è coerente con gli obiettivi di ricerca preordinati, è senza dubbio efficace scomporre gli obiettivi in risultati più concreti e tangibili. Ad esempio, sia i focus group che le discussioni informali organizzati dal partenariato ARTY sono stati concepiti per raccogliere informazioni a partire dal seguente elenco di risultati:

10

- **Problemi sociali causati dal COVID-19** in relazione al benessere mentale dei giovani;
- **Impatto cognitivo del COVID-19** in relazione al benessere mentale dei giovani;
- **Impatto emotivo del COVID-19** in relazione al benessere mentale dei giovani;
- **Problemi psicopatologici**;
- **Esigenze e le raccomandazioni**;
- **Strumenti e pratiche di sensibilizzazione** da utilizzare per ogni tipologia di pubblico;





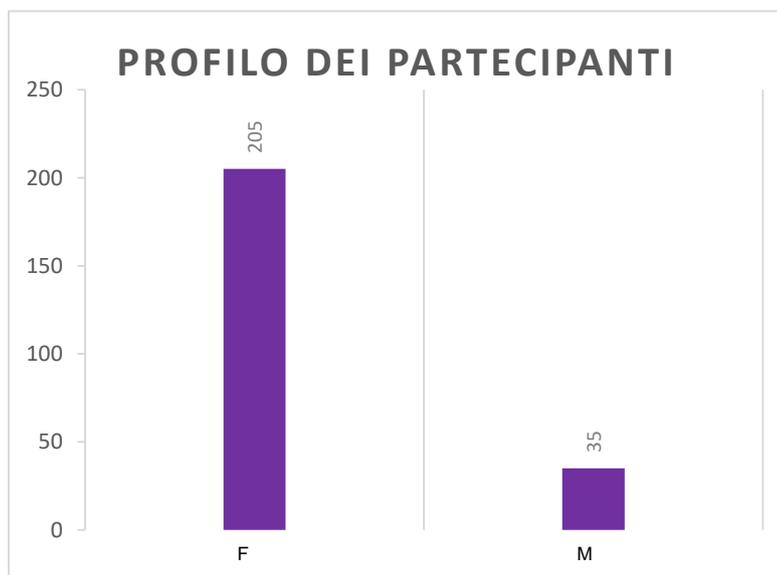
Fonte: Progetto ARTY

Profilo dei partecipanti

Dopo aver definito il piano d'azione, il passo successivo è stato quello di identificare e coinvolgere le parti interessate a partecipare ai focus group e alle discussioni informali. Tra questi, i politici, i responsabili delle politiche e dell'advocacy delle organizzazioni della società civile (OSC), le organizzazioni per la salute mentale, il settore culturale e altre professionalità che operano nel settore giovanile.

Per garantire una visione più ampia del fenomeno legato alla salute mentale dei giovani colpiti dalla pandemia, gli stakeholder sono stati selezionati in più Paesi europei: Cipro, Spagna, Grecia, Italia e Romania. Coinvolgendo gli stakeholder di più Paesi, è stato possibile condividere prospettive diverse del fenomeno e delle esperienze dei professionisti nel lavoro con i giovani durante e dopo il periodo pandemico.

11

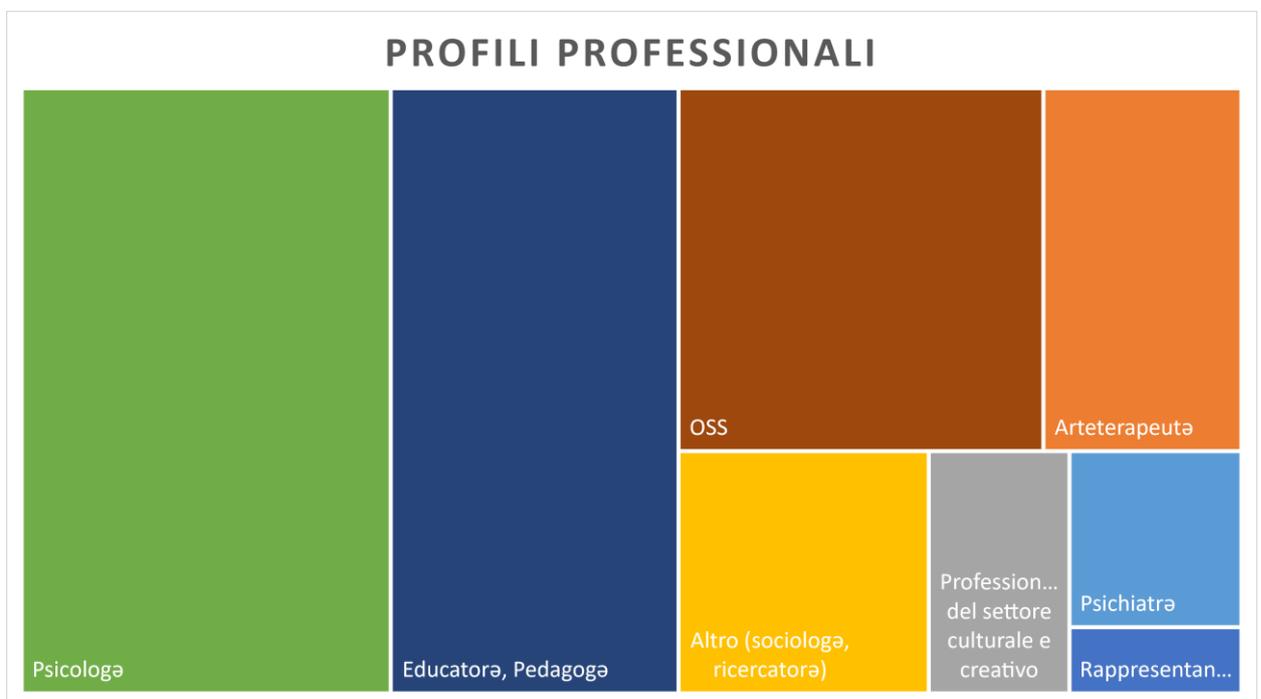


In questa fase del progetto ARTY sono stati coinvolti complessivamente **240 professionisti**, un insieme eterogeneo di professionalità dalle conoscenze ed esperienze diverse ma tutte rilevanti ai fini della ricerca. Coinvolgendo questo target così diversificato è stato possibile accedere a un'ampia gamma di prospettive e intuizioni, che hanno contribuito ad informare il piano d'azione e ad aumentare le possibilità di successo della ricerca condotta dal partenariato.



Fonte: Progetto ARTY

12



Fonte: Progetto ARTY

Una volta che tutte le discussioni informali e i focus group hanno avuto luogo, i risultati sono stati categorizzati in linea con il piano d'azione.

Comprendere la situazione attuale della salute mentale dei giovani colpiti dalla pandemia da COVID-19

Nonostante l'adolescenza sia generalmente considerata una fase della vita in cui si gode di buona salute fisica e mentale e la maggioranza dei giovani non soffra di alcun tipo di disturbo mentale, è anche vero che è il periodo della vita in cui affondano le radici i disturbi mentali più gravi¹.

Le testimonianze di oltre duecento professionisti europei operanti a titolo educativo, culturale, medico o sociologico nel settore della salute mentale e dei giovani hanno chiaramente evidenziato l'impatto della pandemia di COVID-19 sulla salute mentale dei giovani a livello sociale, cognitivo ed emotivo. Integrando queste preziose informazioni con quelle già disponibili nella letteratura più recente, sono state individuate da un lato le sfide più impellenti imposte dalla pandemia e, dall'altro, gli attuali bisogni in termini di salute mentale e benessere dei nostri giovani.

13

I risultati presentati di seguito mirano a rendere visibile una realtà impercettibile.



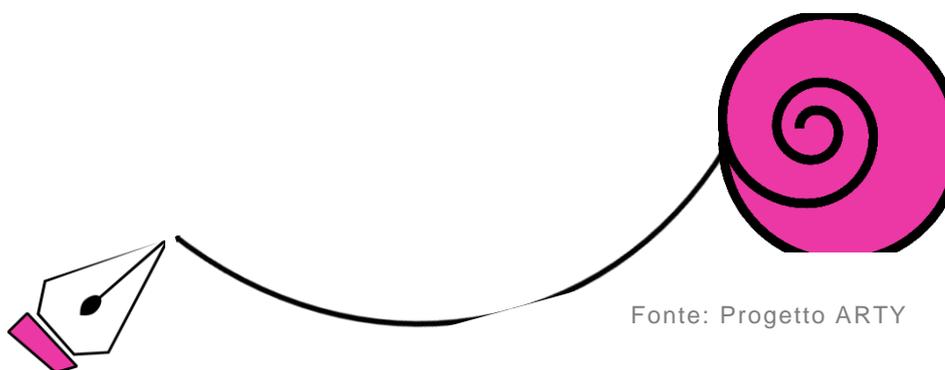
I giovani sono il nostro futuro.

Dobbiamo sostenere e prenderci cura della loro salute mentale.

¹ INJUVE (2018): Rivista di studi sulla gioventù. Promozione della salute mentale, prevenzione dei disturbi mentali e lotta allo stigma. Strategie e risorse per l'alfabetizzazione emotiva degli adolescenti.

Lo stato di salute mentale dei giovani

Fonte: PIXABAY



Fonte: Progetto ARTY

14

L'impatto sociale e relazionale





Fonte: PIXABAY

CITAZIONI RAPPRESENTATIVE

"L'impatto del COVID-19 è stato il **risultato di precedenti disuguaglianze** e, a sua volta, ne ha **perpetuate e aumentate**".

"Ricordiamoci che per l'adolescente la cosa più importante è ancora **stare con i suoi coetanei**. Cerchiamo di **immedesimarci** e di non minimizzare il loro bisogno di incontrare gli amici".

"I giovani si muovono tra i due poli dello stesso continuum: da un lato hanno un maggiore **bisogno di socializzazione**; dall'altro hanno **paura degli incontri**".

"I giovani riferiscono di essere più **ansiosi, di sentirsi isolati e soli**. Molti riferiscono anche di avere difficoltà a impegnarsi in relazioni intime e/o di amicizia".

"**Perdere le interazioni sociali** è ancora più difficile per i giovani rispetto ad altre fasce d'età per l'importanza che **l'aspetto sociale assume** durante l'età giovanile".

"D'altra parte, l'**isolamento** della pandemia ha anche fornito ai giovani buoni spunti per **sviluppare competenze e scoprire nuovi hobby**, concentrarsi maggiormente sulla famiglia e passare del tempo con i propri cari. I giovani hanno scoperto Zoom e gli **strumenti online per integrare parzialmente** l'interazione faccia a faccia".

15



Fonte:PIXABAY-

La pandemia di COVID-19 ha avuto un **impatto significativo** sulle popolazioni più fragili delle nostre società. In particolare, i bambini e gli adolescenti sono stati riconosciuti dall'OMS quali soggetti altamente esposti a fattori di stress bio-psico-sociali generati dalla pandemia (OMS, 2021, "*Action required to address the impacts of the COVID-19 pandemic on mental health and service delivery systems in the WHO European Region*"). Come evidenzia lo studio "*Compliance and Psychological Impact of Quarantine in Children and Adolescents due to Covid-19 Pandemic*" (Saurabh, 2020) la preoccupazione (68,59%), la sensazione di impotenza (66,11%) e la paura (61,98%) sono state le sensazioni più comuni vissute durante la quarantena da parte dei minori.

Dal punto di vista sociale e relazionale, molti professionisti coinvolti nei focus group e nelle discussioni informali ARTY hanno riportato che la pandemia ha prodotto e, in alcuni casi, rinforzato **disuguaglianze sociali** preesistenti, rivelando la dura realtà delle case sprovviste delle infrastrutture tecnologiche di base e generando sfide per l'apprendimento online. L'istruzione a distanza ha notevolmente ampliato il divario sociale, favorendo chi già disponeva di risorse economiche e socioculturali, con notevoli conseguenze sul diritto e qualità dell'istruzione di quei giovani appartenenti alle fasce più povere della società, in senso ampio del termine. È chiaro che l'impossibilità di frequentare la scuola in presenza è culminata in un'**interazione limitata con i coetanei**, imponendo un vuoto nella loro rete sociale, provvisoriamente fornita dall'interazione virtuale. Inoltre, a causa delle restrizioni alla mobilità, l'insufficienza di interazioni sociali ha generato **ansia sociale, paura delle relazioni e senso di isolamento**, che nel prossimo futuro potrebbero ostacolare lo sviluppo relazionale degli adolescenti e le competenze correlate. Privando privato i giovani dell'esperienza quotidiana di stare con i propri pari, la pandemia ha prodotto un **senso di disinteresse, passività e perdita del piacere di stare con l'Altro**, fattore di rischio soprattutto per i più introversi. A questo vuoto sociale si associa anche una **ridotta attività fisica, diete irregolari e aumento del tempo davanti allo schermo**. Infatti, i professionisti hanno riportato un **calo di connessione con la realtà** e del **senso di appartenenza** dei giovani con cui si interfacciano quotidianamente. Inoltre, le regole di allontanamento sociale del COVID-19 hanno in parte determinato la tendenza durante il lockdown a diventare **'invisibili alla società'** come strategia per ridurre al minimo ulteriori stress psichici - questo è stato tanto più evidente nei casi di hikikomori. Infine, l'isolamento sociale ha portato anche a livelli elevati di **disagi familiari**, che includono casi di violenza domestica o abbandoni genitoriali (Fegert et al., 2020). Lo studio "*Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance*" (Stein et al., 2020) ha approfondito il tema dell'uso di sostanze psicoattive e altri comportamenti a rischio come il gioco d'azzardo, i



videogiochi, l'uso dei social media, la navigazione su Internet. Questi sono stati utilizzati nel periodo pandemico soprattutto dagli adolescenti per ridurre lo stress e l'ansia e/o per alleviare l'umore depresso al pari delle strategie di coping. Nonostante questi comportamenti costituiscano in genere strategie di coping non problematiche, per una minoranza di individui possono causare una riduzione delle interazioni sociali e di altre attività della vita quotidiana. Di conseguenza, la tendenza a utilizzare tali sostanze e ad impegnarsi nei suddetti comportamenti come presunte strategie di coping per superare momenti critici come quello della pandemia di COVID-19, aumenta il **rischio di sviluppare una relazione di abuso e/dipendenza**.



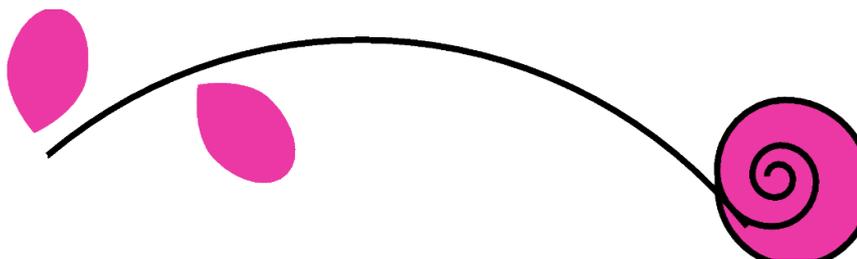
CITAZIONI RAPPRESENTATIVE

"Sì, abbiamo notato un **aumento del numero di giovani colpiti dalla** pandemia di COVID-19. Circa il 20% dei giovani che non aveva alcun tipo di difficoltà ha acquisito **problemi comportamentali**, mettendo in atto comportamenti aggressivi, fisici e verbali, ma anche ansia e stress. Credo che la pandemia abbia influito sul desiderio dei giovani di essere coinvolti in attività, acquisendo molte paure e ansie per il futuro. **I segnali di allarme** che le famiglie e gli operatori dovrebbero osservare nei giovani per **prevenire il loro deterioramento mentale** possono essere il rifiuto di impegnarsi in attività come quelle sociali e di accettare consigli, l'adozione di un linguaggio aggressivo e di comportamenti inappropriati. Le limitazioni alla mobilità hanno colpito soprattutto i giovani: ora si sentono scoraggiati riguardo alla loro sicurezza e al loro futuro. La **tecnologia può rappresentare quindi un beneficio** se, utilizzandola, i giovani adottano nei suoi confronti atteggiamenti e comportamenti proattivi; viceversa, ne saranno negativamente influenzati. **I giovani dovrebbero essere sostenuti**, istruiti su come discriminare le notizie vere da quelle false, come affinare il loro pensiero critico, **guidandoli così ad evitare le zone d'ombra del web.** "

18

"A causa della pandemia e dell'isolamento i giovani hanno sofferto molto perché **non potevano più creare relazioni normali** con chi li circondava".

"La **comunicazione online non può sostituire completamente** il contatto con gli altri. I giovani hanno perso molte **abilità sociali** e ora è difficile che si reinseriscano nelle attività sociali, mostrando così un notevole disinteresse".



Fonte: Progetto ARTY

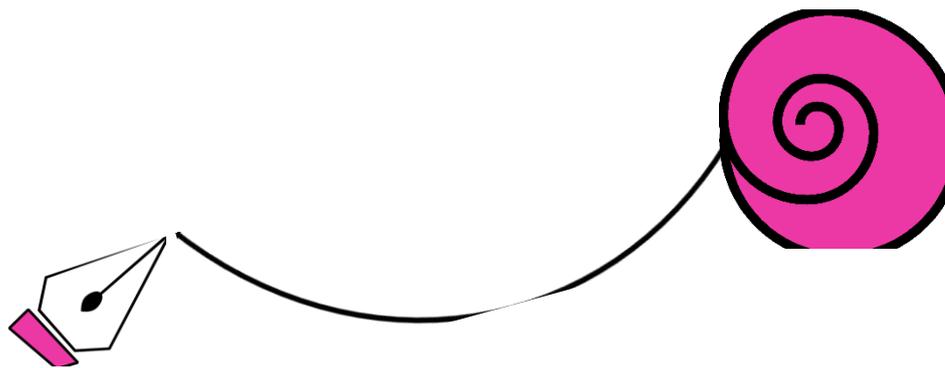


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Lo stato di salute mentale dei giovani

Fonte: PIXABAY



L'impatto cognitivo

19



Fonte: PIXABAY

CITAZIONI RAPPRESENTATIVE

"L'impronta della pandemia sta lasciando conseguenze a seconda delle capacità dei minori: **se i bambini e gli adolescenti avevano difficoltà prima, la pandemia probabilmente le ha peggiorate**".

"Come insegnanti, come genitori e come società, abbiamo **l'obbligo e la responsabilità di contrastare le carenze** derivanti dalla pandemia in ambito cognitivo, sociale e psicomotorio".

"La cosa più difficile è stata spiegare la situazione ai **giovani con disabilità cognitive**, trovare un modo per spiegare loro il motivo di questa emergenza senza spaventarli. Le loro **routine sono state alterate** e in alcuni casi abbiamo assistito a un **aumento dei comportamenti problematici**".

"Secondo gli psicologi, i giovani potrebbero non essere esposti all'interazione sociale e **perdere l'opportunità** di viaggiare, frequentare corsi di istruzione e acquisire diverse abilità. Per i giovani potrebbe essere difficile adattarsi e coltivare le competenze di cui hanno bisogno mediante **l'apprendimento online, che riduce al minimo la mobilità**".

"Abbiamo identificato i giovani che sono stati colpiti dalla pandemia. Lavoro nel sistema di protezione dei minori da 18 anni e ho notato un cambiamento. Sono **più aggressivi** verbalmente, **non hanno più pazienza** tra di loro o con gli educatori. Non hanno più pazienza nemmeno sul lavoro e per questo nascono i conflitti.

Sono più **nervosi**. Ho notato questi **cambiamenti nel 75% dei giovani** con cui lavoro. "

"Considerando l'impatto cognitivo del COVID-19, i giovani sono stati **colpiti dal punto di vista accademico**. Il modello di apprendimento che seguivano prima della pandemia è stato minato e quindi è stato più difficile per loro partecipare alle attività di apprendimento. **Nell'ambiente online non hanno avuto a disposizione i materiali necessari.**"

20



Fonte:
PIXABAY



Lo studio *“Immediate Psychological Effects of the COVID-19 Quarantine in Youth From Italy and Spain”* (Delvecchio et al., 2020) evidenzia i sintomi più frequenti della pandemia sulla salute mentale dei giovani, tra cui: **difficoltà di concentrazione** (76,6%), **noia** (52%), irritabilità (39%), irrequietezza (38,8%), nervosismo (38%), senso di solitudine (31,3%) e **preoccupazioni** (30,1%). Anche i professionisti coinvolti nei focus group e nelle discussioni informali ARTY hanno confermato quanto appena riportato, evidenziando anche un aumento dei **tassi di radicalizzazione e polarizzazione** tra gli adolescenti, **distorsioni cognitive e temporali**, **difficoltà o rifiuto di elaborare gli eventi e riduzione della creatività**. La **passività** degli adolescenti è diventata ancora più estrema a causa dell'uso degli avatar e della digitalizzazione della vita sociale e scolastica. È stato dimostrato infatti come l'uso di schermi abbia reso le persone meno empatiche, con i medesimi effetti associati all'uso di maschere. Tutto ciò ha aumentato il **divario accademico**, **la capacità di concentrazione e l'enorme difficoltà di stare negli spazi sociali e pubblici**. Oltre a ciò, gli adolescenti hanno sperimentato sintomi simili a quelli associati ai problemi psicopatologici, come **difficoltà di identificazione dei pensieri che appaiono caotici e disorganizzati**, **significativa stanchezza fisica e mentale**, **scarsa energia**, **disturbi del ciclo circadiano**, **incapacità di affrontare i problemi quotidiani o di selezionare strategie di coping efficaci per affrontare le sfide quotidiane**. Inoltre, la pandemia ha avuto un impatto anche sullo sviluppo cognitivo in senso stretto dei giovani: l'apprendimento a distanza, l'interruzione della scuola e le ridotte opportunità di socializzazione hanno condotto in alcuni casi ad un **apprendimento carente**, **riduzione della motivazione e risultati accademici insufficienti**. Inoltre, l'esposizione prolungata allo schermo e la riduzione dell'attività fisica possono avere **effetti negativi sullo sviluppo del cervello e sulle funzioni cognitive**.

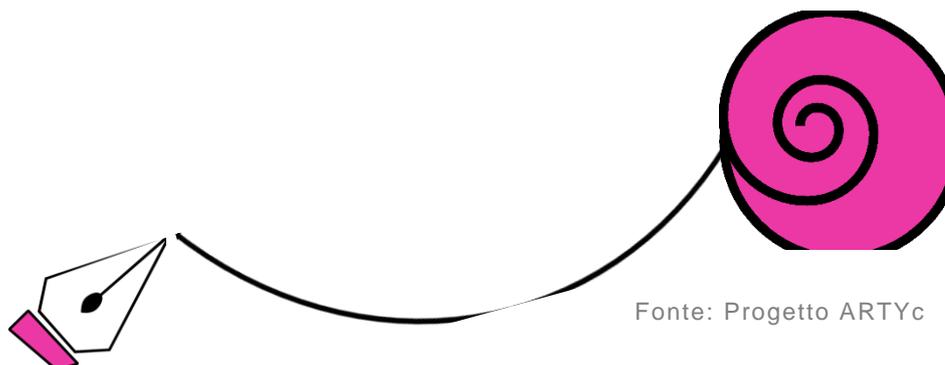
21

Anche gli adolescenti con disabilità non sono esenti dagli effetti cognitivi della pandemia: i professionisti che lavorano con loro hanno riscontrato serie difficoltà nel far comprendere la situazione di emergenza, nel pensare a come implementare interventi e garantire la continuità dei servizi in un momento così difficile che impone il distanziamento sociale.



Lo stato di salute mentale dei giovani

Fonte: PIXABAY



Fonte: Progetto ARTYc

L'impatto emotivo

22

CITAZIONI RAPPRESENTATIVE

"Non avendo nulla da fare a casa, molti adolescenti si sono rivolti a schermi/videogiochi/smartphone per passare il tempo. L'**aumento del tempo trascorso sullo schermo ha effetti diretti sulla salute mentale**, tra cui ansia, depressione e disturbi del sonno".

"La tecnologia aiuta i beneficiari a prendersi cura di sé stessi, usando **molto spesso i social network**. I giovani hanno trovato un modo interessante per comunicare attraverso la messaggistica gratuita con l'aiuto di messaggi vocali. Purtroppo, l'autismo virtuale può insorgere e può **diminuire il rendimento dei giovani in altre attività, tra cui l'igiene personale, la stanchezza cronica o anche dal punto di vista oftalmologico**. Da qui nascono i conflitti con gli adulti."

"Da un punto di vista **emotivo**, i giovani senza il supporto di un adulto, di una persona esperta che insegni i pericoli che esistono online possono diventare **preda di persone che dietro lo schermo non hanno intenzioni favorevoli**. Purtroppo, durante la pandemia, i giovani hanno avuto una **bassa capacità di autoregolazione emotiva** e quindi possono verificarsi **aggressioni fisiche, depressione, ansia e persino idee suicide**".

Fonte:PIXABAY-





Fonte: PIXABAY

La meta-analisi *“Psychological and Behavioral Impact of Lockdown and Quarantine Measures for COVID-19 Pandemic on Children, Adolescents and Caregivers: A Systematic Review and Meta-Analysis”* (Panda et al., 2021) ha evidenziato che lo stato psicologico del 79,4% dei giovani, bambini e adolescenti, è stato **influenzato negativamente dalla pandemia e dalla quarantena**.

La pandemia di COVID-19 ha avuto un impatto significativo sulla salute mentale degli adolescenti, con effetti maggiori tra le giovani donne rispetto ai giovani uomini. Lo studio *“Increases in depression and anxiety symptoms in adolescents and young adults during the COVID-19 pandemic”* (Klein et al., 2021) mette in evidenza come nei soggetti di sesso femminile ci sia stato un aumento quasi triplo del tasso di depressione dalla fase pre-COVID-19 alla fase COVID-19 e quasi la metà (49%) ha sperimentato ansia generalizzata clinicamente elevata durante la pandemia. I **sintomi depressivi** sono quelli maggiormente aumentati nel corso della pandemia. Infatti, il 41,7% dei bambini e degli adolescenti hanno manifestato disturbi depressivi durante la pandemia da COVID-19, mentre nel 34,5% della popolazione giovanile si è osservato un **incremento dei disturbi d'ansia** (Panda et al., 2021). In *“Impact of the COVID-19 Outbreak on the Behavior of Families in Italy: A Focus on Children and Adolescents”* (Nobili et al., 2021), è stato evidenziato che la popolazione 6-18 anni è stata vittima di **maggiore instabilità emotiva, deflessione dell'umore, nonché di disturbi del ciclo circadiano**. Molti professionisti della salute mentale hanno notato un incremento dei **disturbi d'ansia, attacchi di panico e irrequietezza**. Questi sintomi sono stati confermati anche da diverse ricerche, come *“Anxiety in older adolescents at the time of COVID-19”* (Smirni et al., 2020). La **separazione** da amici e persone care, la perdita di libertà e **l'incertezza sul futuro** dovuta agli effetti della pandemia hanno generato **sentimenti di rabbia, stress** e persino aumentato le **ideazioni suicidarie e i tentativi di suicidio**. Infine, la pandemia da COVID-19 ha aumentato il rischio di sviluppare **disturbi del comportamento alimentare**, come riportato dallo studio *“The impact of COVID-19 pandemic on eating disorder risk and symptoms”* (Lombardo et al., 2020). Questo aumento è stato causato principalmente dalle misure di prevenzione della salute pubblica utilizzate per ridurre la diffusione del COVID-19 che hanno influenzato negativamente l'accesso alle reti di assistenza causando ritardi nelle diagnosi e nel trattamento della patologia, oltre

24

all'isolamento sociale e all'esposizione a contenuti legati all'aspetto fisico veicolati dai media.

A conferma di quanto appena evidenziato, molti professionisti della salute mentale interrogati dal partenariato ARTY hanno riportato **un aumento dei casi di psicopatologia e delle domande di aiuto da parte dei giovani**, tanto da mettere in estrema crisi la capacità e la copertura dei servizi per le persone con problemi psicopatologici, già scarse prima della pandemia di COVID-19 (Ufficio regionale dell'OMS per l'Europa, 2019). Sulla base di queste premesse, gli adulti significativi a contatto con i minori, bambini o adolescenti, sono i primi che devono prestare particolare attenzione a qualsiasi cambiamento nel comportamento e nello stato affettivo della persona – ad esempio, riluttanza comunicativa, comportamenti inibiti e/o inspiegabili, calo dei voti a scuola, disinteresse scolastico, sintomi depressivi e sentimenti di impotenza, difficoltà comportamentali, rabbia, scarsa frequenza scolastica e motivazione, scarso coinvolgimento con i coetanei e tendenza a comportamenti a rischio. Qualsiasi cambiamento biopsicosociale persistente e impattante sul funzionamento e sulla vita quotidiana del giovane deve essere preso in considerazione e approfondito con il professionista competente. È possibile che il **minore con problemi psicopatologici emersi in seguito alla pandemia non percepisca la vera intenzione del genitore e/o del professionista, percepiti come aggressori o nemici**: è fondamentale non farsi intimidire dai conflitti relazionali, esserci per il giovane, supportarlo nella richiesta di aiuto e nel processo di cura.

Fonte: PIXABAY-



CITAZIONI RAPPRESENTATIVE

"Si raccomanda agli **adulti** che hanno in carico i minori di sforzarsi di dare l'esempio e di **esprimere anche le proprie emozioni**, non limitando la comunicazione agli aspetti pratici della patologia e di chiedere un aiuto psicologico, se necessario.

"Per un corretto sviluppo nell'infanzia e nell'adolescenza sono necessarie **routine e abitudini di vita sane**.

"La **violazione dei loro diritti e delle loro condizioni di vita** ha portato all'acquisizione di disturbi **d'ansia**, attacchi di **panico** e **sindromi di rassegnazione**".

26

"Nei gruppi di coetanei ho osservato una marcata **difficoltà a guardarsi in faccia**, in particolare tra ragazzi e ragazze e anche una discreta dose di **rabbia**".

"I bambini hanno acquisito **una maggiore familiarità con la malattia e la morte** e i genitori hanno dovuto affrontare vere e proprie sfide per spiegare ai figli la situazione pandemica. Inoltre, tutti i processi sono diventati online e i giovani hanno dovuto **adattarsi a queste nuove circostanze**. Questo risultato non è molto negativo se si considera che in due mesi tutti hanno dovuto imparare a usare gli strumenti digitali per il loro lavoro e la loro istruzione".

Lo stato di salute mentale dei giovani

Fonte: PIXABAY



Fonte: Progetto ARTY

Le sfide rilevate 27



CITAZIONI RAPPRESENTATIVE

"La **stigmatizzazione dei giovani** sul coronavirus è un terreno di coltura molto **pericoloso**".

"Il ruolo delle **nuove tecnologie nei disturbi alimentari** è un chiaro fattore aggravante. Esposizione a corpi iper-sottili, sfide virali: bisogna essere molto attenti ai sintomi per fare una **diagnosi precoce** di eventuali problemi."

"Ho sentito parlare di un **ospedale** psichiatrico in cui **gli adolescenti sono rimasti sul pavimento**, perché tutti i letti erano occupati durante la pandemia".

"La scuola è diventata sempre più distante dalle famiglie e queste ultime sono in difficoltà. Anzi, abbiamo avuto un **boom di richieste di accoglienza da parte dei servizi**".

"In generale, abbiamo riscontrato che con lo **sviluppo della tecnologia**, sempre più bambini e giovani hanno accesso ai telefoni e si **immergono nell'ambiente online**, allontanandosi così dalla realtà. Purtroppo, molti **non sanno più come socializzare**, diventano **meno empatici** e hanno più **frustrazioni**. Diventando dipendenti dall'ambiente online, finiscono per **procrastinare** molti dei doveri che hanno".

"Il **problema principale che i giovani** si trovano ad affrontare oggi, soprattutto a causa della pandemia e delle restrizioni esistenti, è dato **dal modo in cui si è sviluppata la tecnologia**. Purtroppo, i giovani sono diventati sempre più dipendenti dalla tecnologia e la usano in modi che sono sfavorevoli per il loro futuro".

Fonte: PIXABAY



La pandemia di COVID-19 ha avuto un impatto significativo soprattutto sulle fasce di popolazione più fragili, come i bambini e gli adolescenti, **umentando i fattori di rischio e diminuendo quelli di protezione**. Come riportato dal rapporto dell'OMS "*Action required to address the impacts of the COVID-19 pandemic on mental health and service delivery systems in the WHO European Region*" (2021), la sfida di salute pubblica che tutti i Paesi hanno dovuto affrontare è stata quella di come affrontare in modo appropriato i crescenti bisogni psicosociali della popolazione in generale e i bisogni di specifici gruppi colpiti, in un momento in cui la disponibilità o la continuità dei servizi è stata interrotta e alcune modalità di assistenza sono state compromesse dall'applicazione di misure di contenimento e mitigazione senza precedenti, volte a prevenire e controllare la diffusione dell'epidemia. Nel rapporto si legge che i sistemi sanitari locali e nazionali sono stati rapidamente sovraccaricati dopo i primi focolai, con una significativa riorganizzazione della forza lavoro sanitaria e sociale, prevalentemente occupata a ostacolare la diffusione del virus. I servizi di salute mentale sono stati ostacolati anche dalle restrizioni sanitarie pubbliche. In tutti i sistemi sanitari nazionali la sfida è quella di affrontare le condizioni di salute mentale delle persone colpite dagli effetti del COVID-19, in particolare i sintomi di angoscia, ansia, depressione e disturbo da stress post-traumatico presenti soprattutto nei giovani. I professionisti si trovano ora di fronte a diverse sfide riguardanti la gestione delle difficoltà mentali, relazionali, comportamentali e cognitive degli adolescenti, nonché delle loro nuove routine in alcuni casi disfunzionali. Insieme all'aumento della domanda di servizi, l'insufficienza di questi e delle condizioni di lavoro dei professionisti socio-sanitari hanno comportato nuovi livelli di stress e di pressione nel personale addetto alla salute mentale e all'assistenza sociale, rendendo così la loro salute e il loro benessere mentale una preoccupazione prioritaria a tutti gli effetti. Ulteriore sfida è quella di passare alla rapida adozione di forme nuove o alternative di erogazione dei servizi a distanza, al fine di garantire la continuità degli interventi e delle cure anche in condizione di distanziamento sociale o restrizione alla mobilità. È chiaro che durante il periodo pandemico la tecnologia ha svolto un ruolo essenziale perché ha a suo modo fornito un'alternativa alle interazioni faccia a faccia in diversi contesti, da quello scolastico, amicale a quello medico con la telemedicina. Tuttavia, ha posto e sta ponendo tuttora degli interrogativi non di poco conto rispetto alla salute mentale degli adolescenti che hanno utilizzato in alcuni casi questo strumento come strategia di coping, per fuggire alla realtà quotidiana con ripercussioni importanti in termini di abuso e/o dipendenza dal mezzo tecnologico. Inoltre, i professionisti coinvolti nello studio qualitativo ARTY hanno evidenziato come la pandemia abbia influenzato da un lato il mercato del lavoro con un aumento della disoccupazione e, dall'altro, il mondo scolastico con molti studenti che hanno abbandonato gli studi. Queste testimonianze rafforzano i risultati ottenuti dall'OMS (2021), che riportano l'impatto sociale ed economico di vasta portata del COVID-19, tra cui perdite diffuse di occupazione, di reddito e aumento dell'impoverimento, dell'esclusione sociale e delle disuguaglianze sociali ed economiche. Nel mondo post-pandemico le sfide sono molte e di spessore: dalle minacce dirette e indirette alla salute degli adolescenti che sollevano in loro timori di infezioni, malattie, decessi ai sentimenti di solitudine, paura e prospettive pessimistiche per il futuro. Disagi psicologici e familiari, sintomi depressivi e disturbi d'ansia, disturbi affettivi e comportamentali, precarietà del lavoro e disoccupazione, povertà socioculturale ed economica sono solo alcune delle sfide rilevate dai professionisti e dalle ricerche più attuali in materia che l'Unione Europea si trova ad affrontare; con l'ulteriore preoccupazione che

tali sfide riguardano i giovani, bambini e adolescenti, futuri cittadini e garanti dei valori dell'UE.

Fonte: PIXABAY



Strumenti di consapevolezza creativa

Gli strumenti di consapevolezza creativa sono stati considerati risorse importanti per conoscere ed esplorare il proprio Sé, sviluppare la propria personalità, ma anche per promuovere l'immaginazione e la creatività. La pandemia ha messo a disposizione al pubblico più vasto numerose risorse artistiche digitali, offrendo così un'occasione per esprimersi in modo creativo e per favorire l'elaborazione di vissuti emozionali difficili, ma non solo. I materiali caricati online dai professionisti del settore culturale, come tutorial di pittura, musica e danza, hanno consentito di integrare l'apprendimento di nuove abilità agli interessi personali, rendendo accessibili attività stimolanti la concentrazione, l'attenzione, il movimento e la creatività; tutti aspetti sui quali l'isolamento sociale imposto dalla crisi pandemica stava impattando negativamente.

"Per garantire l'attenzione dei giovani, è necessario innanzitutto disporre di uno spazio adeguato, di un ambiente piacevole, di una presentazione attraente del servizio, della condivisione di informazioni sul servizio per l'alloggio, della formazione preliminare e dei materiali di lavoro. Anche la capacità del formatore di catturare l'attenzione degli studenti è molto importante".

Dato che gli adolescenti sono stati tra i gruppi sociali più colpiti dalla pandemia, i professionisti del settore culturale e creativo hanno raccomandato di utilizzare l'arte e le risorse artistiche digitali in linea con le

"Le app e le piattaforme di apprendimento per la salute mentale sono essenziali per guidare gli adolescenti in questo folle ambiente online. Sappiamo che la tecnologia può essere pericolosa, ma non possiamo tornare indietro nel tempo. Quindi, concentriamoci su ciò che possiamo costruire e migliorare".

31

preferenze e gli interessi dell'utenza, al fine di avere un impatto positivo sul benessere e sulla salute mentale degli adolescenti. A tal fine, per essere efficaci, le attività artistiche come il **disegno, il collage e il lavoro manuale** devono essere selezionate in base agli interessi e alle difficoltà di quella specifica persona. Per avere dei risultati sulla salute mentale dei giovani, è consigliabile strutturare queste attività artistiche e creative un paio di volte alla settimana. **Lavorare con l'argilla, dipingere, ballare e suonare** sono attività fortemente consigliate e che dovrebbero essere praticate almeno una volta alla settimana per alleviare lo stress, soprattutto se pensate per i giovani lavoratori. **I giochi da tavolo, la ludo-terapia, la meloterapia, l'arteterapia e la fotografia** rappresentano ulteriori attività che si possono svolgere nella quotidianità in un contesto individuale o grupppale. A seconda delle preferenze e delle capacità dell'utente, si può scegliere qualsiasi attività artistica in grado di favorire la scoperta del Sé e il benessere psicosociale.



Le tecniche artistiche digitali, che combinano l'arte con il mezzo tecnologico possono offrire ai professionisti operanti nel settore giovanile e non solo enormi opportunità di aggancio e di intervento. Le risorse artistiche digitali possono veicolare messaggi importanti in un modo comprensibile e accattivante per i giovani, oltre che fornire l'opportunità di esplorare sé stessi, stimolare la propria immaginazione e sviluppare la propria personalità. Utilizzando strumenti digitali creativi, come le campagne sui social media, i video interattivi e la gamification, la comunicazione con i giovani può essere più coinvolgente e quindi efficace. Tuttavia, esse presentano anche dei pericoli intrinseci che dipendono in larga misura dal senso del limite e di consapevolezza che ha l'individuo – per questo motivo, è fondamentale che gli adolescenti vengano guidati all'uso della tecnologia e degli strumenti artistici digitali.

"Le attività artistiche aiutano i giovani perché li distraggono dalle cose negative, li scollegano dalle parti negative che incontrano nella vita e li aiutano a superare i periodi difficili".

Il seguente kit di strumenti ARTY comprende una vasta gamma di risorse specificamente progettate per aiutare le organizzazioni della società civile a identificare i **segnali di allarme del disagio emotivo dei giovani** e a **selezionare delle attività artistico-terapeutiche e/o creative appropriate per promuoverne il benessere psicofisico**. In aggiunta, il Toolkit include **suggerimenti e attività creative per aiutare a gestire lo stress, l'ansia e l'isolamento sociale**, strumenti che possono risultare molto utili per i giovani. È inoltre fondamentale che le organizzazioni comprendano le principali linee guida per la **ricerca di aiuto** e **stabiliscano protocolli di prevenzione per la salute mentale dei giovani**. I destinatari devono essere consapevoli dei passi più appropriati da compiere quando si ha a che fare con i problemi psicopatologici di un giovane o per prevenirli. Seguendo le linee guida e i protocolli, le organizzazioni possono svolgere un ruolo centrale nella promozione dei risultati positivi per la salute mentale dei giovani. Questi strumenti basati sulle risorse creative digitali sono offerti sotto forma di schede tecniche, che possono essere utilizzate in workshop faccia a faccia e anche online. Queste risorse facilitano la trasmissione di informazioni, favoriscono le discussioni e promuovono la comprensione dell'impatto della pandemia sulla salute mentale dei giovani. Inoltre, la versione digitale degli strumenti consente agli utenti di raggiungere un pubblico ancora più ampio attraverso le piattaforme dei social media, promuovendo la consapevolezza della società e avviando confronti su questo tema così attuale.

32



Titolo dello strumento:	<h2 style="color: #4F81BD;">Segnali di allarme del disagio emotivo nei giovani</h2>
Obiettivi:	<p>Al termine di questa scheda, sarai in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riconoscere i segnali di allarme più comuni che indicano un disagio emotivo nei giovani; • Integrare le informazioni teoriche sui segnali di allarme con l'esperienza professionale sul campo; • Discutere sui segnali più comuni di disagio emotivo con i colleghi e altri interlocutori.
Tecnica	<p>Infografica</p>
Descrizione:	<p>Stato emotivo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Irritabilità • Rabbia o scatti d'ira • Basso tono dell'umore • Apatia e abulia • Agitazione psicomotoria • Attacchi di panico • Ansia e nuove fobie • Senso di vuoto • Sentimenti di impotenza e senso di colpa • Oscillazione del tono dell'umore • Bassa tolleranza della frustrazione. <p>Comportamento sociale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambiamento nel modo di comunicare i propri sentimenti • Ritiro e isolamento sociale - disinteresse per le attività sociali • Scarso desiderio di interagire con chi sta intorno • Aggressività verbale e/o fisica – Scoppi d'ira e/o episodi di violenza • Riluttanza a comunicare - Comportamento inibito ed evitante • Comportamenti di "acting out" • Resistenza all'autorità <p>Segnali fisiologici</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eccessiva stanchezza/anedonia • Ipersonnia o perdita di sonno • Aumento o riduzione dell'appetito • Problemi dermatologici e/o autoimmuni • Disturbi gastrointestinali • Stanchezza o riduzione dell'energia • Mal di testa o dolore corporeo inspiegabile • Aumento della sensibilità - Sensibilità accentuata a vista, suoni, odori o tatto; evitamento di situazioni troppo stimolanti <p>Segnali cognitivi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Difficoltà a prestare attenzione e scarsa concentrazione • Difficoltà di apprendimento e memoria • Preoccupazioni ricorrenti • Pensieri intrusivi • Pensieri automatici negativi verso Sé, gli altri e il futuro

	<ul style="list-style-type: none"> • Autosvalutazione e autocritica • Perdita di speranze per il futuro • Sentimenti di impotenza e senso di colpa <p>Funzionamento nelle principali aree della vita quotidiana</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riduzione del rendimento scolastico • Evitamento di compiti e responsabilità scolastica e lavorative • Cambiamenti nei progetti di vita • Diminuzione del coinvolgimento/desiderio di accedere al mercato del lavoro • Cambiamenti/disinteresse nella cura di Sé • Cambiamenti nelle abitudini e routine • Comportamenti o azioni pericolose che potrebbero portare all'autolesionismo o al danneggiamento altrui • Sperimentazione di comportamenti ad alto rischio come il consumo di alcolici da parte di minorenni o l'abuso di farmaci da prescrizione.
<p>Riferimenti:</p>	<p>American Psychiatric Association (n.d.) <i>Segnali di allarme di una malattia mentale.</i> https://www.psychiatry.org/patients-families/warning-signs-of-mental-illness</p> <p>Camber Children's Mental Health (2020, 10 aprile). <i>Segnali di allarme per la salute mentale dei bambini da tenere d'occhio durante l'epidemia di Coronavirus.</i> https://www.cambermentalhealth.org/2020/04/10/childrens-mental-health-warning-signs-to-watch-during-the-coronavirus-outbreak/</p> <p>Nevada Division of Public and Behavioral Health (DPBH) Office of Suicide Prevention (n.d.) <i>Depressione - Segni e sintomi della depressione giovanile.</i> https://suicideprevention.nv.gov/Youth/Depression/</p> <p>SAMHSA (2022, 16 maggio). <i>Segnali di allarme e fattori di rischio per il disagio emotivo.</i> https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors</p> <p>I focus group del progetto ARTY e le discussioni informali.</p>

Fonte: PIXABAY



<p>Titolo dello strumento:</p>	<p>Risorse artistiche e creative per promuovere il benessere dei giovani</p>
---------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------



Obiettivi:	<p>Al termine di questa scheda, sarai in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le principali risorse e tecniche di arte digitale da utilizzare con gli adolescenti online o faccia a faccia; • Selezionare risorse digitali, come app e programmi, per realizzare attività artistiche individuali o di gruppo rivolte agli adolescenti; • Organizzare attività di arte digitale da svolgere in presenza, online o in forma ibrida per avere un impatto positivo sul benessere e la salute mentale degli adolescenti.
Tecnica	Infografica
Descrizione:	<p>La Black-out Poetry</p> <p>La Black-out Poetry è l'equivalente letterario del collage. Si ottiene partendo da una pagina già scritta e cancellando tutte le parole che non appartengono alla personale composizione. Il risultato finale è una poesia visiva, da leggere ma anche da guardare. La Black-out Poetry è uno strumento che si presta molto bene ad essere utilizzato in un contesto di gruppo, come quello degli adolescenti. Strutturare un'attività che adotti la Black-out Poetry con gli adolescenti colpiti dalla pandemia per riflettere sulla loro esperienza passata e presente faciliterebbe la loro espressione senza doversi esporre eccessivamente, oltre a rappresentare un'occasione per sensibilizzare sul proprio stato emotivo e sul proprio benessere. Far scegliere loro il testo di partenza può facilitare il loro sblocco espressivo, verbale e non. Per rendere possibile questa combinazione di processo cognitivo ed espressivo-artistico, prova l'app gratuita Blackout Bard per creare poesie uniche o, se preferisci, guarda questo tutorial per creare una poesia "nascosta" direttamente con Google!</p> <p>I fumetti</p> <p>Il fumetto si presta bene al racconto di sé, per la sua capacità di mescolare con semplicità la realtà con il pensiero immaginifico dell'autore, unendo la forza tipica del racconto introspettivo all'immediatezza visiva. Il manga, in particolare, è uno dei fumetti più popolari tra gli adolescenti perché racconta la vita quotidiana dei ragazzi tra scuola, primi amori, famiglia e sport, favorendo una forte identificazione. Il mondo dei Manga può quindi diventare uno strumento importante e prezioso per entrare nel mondo di questi adolescenti, per ascoltarli e per cogliere i simboli che usano per definire sé stessi e le loro sofferenze. Questo può essere fatto strutturando un laboratorio creativo utilizzando il semplice servizio web Pixton che facilita la creazione di fumetti.</p> <p>Video e digital story telling</p> <p>Il digital storytelling è la pratica di utilizzare le nuove tecnologie per raccontare storie. Digital storytelling significa integrare in modo armonioso testi, grafiche, registrazioni, video e musica al fine di raccontare qualcosa. Come lo storytelling tradizionale, le storie digitali ruotano intorno ad un argomento specifico, libero o suggerito, e partono sempre da un punto di vista soggettivo. Organizzare laboratori di digital storytelling per adolescenti significa strutturare per loro un momento di autoapprendimento e di</p>

autoriflessione. Infatti, la scelta dei diversi elementi narrativi implica un momento di riflessione e di ricerca orientato all'auto-riflessione: quale immagine mi rappresenta meglio, quali parole, quale musica? Canva, YouCut, iMovie e Video Editor di Microsoft sono alcuni strumenti digitali utili per la creazione di narrazioni digitali. Scopri [qui](#) come creare una storia digitale!

Fotografia

Fotografare è un modo per sperimentare e raccontare sé stessi, anche condividere il proprio processo di crescita con i coetanei. La fotografia può anche essere vista come un oggetto di mediazione per esprimere un'emozione, trasformare ciò che si prova in immagini e rappresentare visivamente un'esperienza. Così, organizzare laboratori fotografici per riflettere su un momento di vita vissuto collettivamente, come la pandemia di Covid-19, può essere un'ottima occasione per esprimere e riflettere insieme su ciò che è stato passato e vissuto. In alternativa, si può sempre optare per il [photo-voice](#), un metodo attraverso il quale gli adolescenti scattano foto su un particolare argomento e riflettono in gruppo per esprimere il proprio punto di vista su una situazione, come quella pandemica, suggerire e apportare dei cambiamenti positivi. In questo caso, le foto sono sempre accompagnate da una legenda per dare all'immagine un significato specifico. Strumenti utili per il fotoritocco sono Photopea, Google Foto, Snapseed, Microsoft Foto e Canva.

Collage digitale

Il collage digitale è un'opera d'arte in cui diversi contenuti digitali vengono combinati e stratificati in un'unica grande immagine, simile a un collage fatto a mano, tranne che per il fatto che non è necessario ritagliare nulla o usare carta e colla. Uno dei molti vantaggi della fotografia digitale è la possibilità di manipolare le immagini tutte le volte che lo si desidera senza modificare il file di partenza o dover tagliuzzare immagini. Un collage digitale, composto da foto digitali, può essere un ottimo modo per creare una nuova opera d'arte, per esprimere un'emozione o un'esperienza. Tra i programmi e le applicazioni che possono aiutarci a creare un collage interamente digitale, non possiamo non citare [Photoshop](#), [Canva](#), [Procreate App](#) o [Google Drawing](#).

Disegno digitale

Il disegno è la tecnica arteterapeutica per eccellenza. Con l'avvento della tecnologia, il disegno digitale, che consiste nel creare un disegno utilizzando un software grafico, è diventato sempre più popolare. Invece di usare carta e matita, gli artisti digitali utilizzano un mouse o una penna per disegnare su un tablet, un computer, un iPad o una tavoletta grafica. Perché allora non approfittare di questo strumento per organizzare un'attività artistica, libera o strutturata, per gli adolescenti colpiti dalla pandemia? Per questo avrai bisogno di:

- Dispositivi digitali come tablet, iPad, computer e tavolette grafiche e qualsiasi altro accessorio, come una penna per disegnare in digitale;

- Un'applicazione o un programma per disegnare in digitale. I grandi nomi dei software sono [Adobe Photoshop](#), [Clip Studio Paint](#) e [Paint Tool SAI](#). Per gli amanti della Street Art è molto famosa Vandaleak, l'app per aspiranti writer e street artist che permette di calarsi nei panni di un artista di strada!

Videogiochi e giochi di ruolo

I videogiochi possono essere un modo per avvicinarsi agli adolescenti, per conoscerli meglio e, infine, per sapere come influire sul loro benessere e sulla loro salute mentale. Ci sono molti videogiochi che possono aiutarci, ma quelli che uniscono creatività, immaginazione e socializzazione sono: [Scribblenauts Unlimited](#), [Minecraft](#), [The Sims](#), [Drawn To Life](#) e, per alcuni aspetti, anche [Painting VR](#). Questi giochi richiedono la creazione di avatar, mondi, oggetti personalizzati e l'interazione con altri utenti e/o personaggi, il che rappresenta un'eccellente opportunità di auto-riflessione. L'uso di avatar creati dagli stessi adolescenti può facilitare una fase intermedia di interrogazione e scelta nella scoperta e costruzione dell'identità dell'adolescente. Per questo motivo, la creazione di un avatar personalizzato può essere un'attività importante sia per l'adolescente che per il professionista. Alcuni strumenti per la creazione di personaggi o avatar sono Pixton, Gacha club, Avatar factory e Clay yourself. Oltre ai videogiochi, i giochi di ruolo possono essere uno strumento di connessione con gli adolescenti più grandi. Qui, i giocatori assumono il ruolo di personaggi in mondi immaginari o simulati, sotto la direzione di un master. Hanno ampie possibilità di iniziativa personale, di improvvisazione e di intelligenza strategica. È possibile per il professionista supervisionare gli adolescenti durante i giochi di ruolo online [Tera Rising](#), [Il Signore degli Anelli Online](#), [Star Wars: The Old Republic](#), [Aion](#) e [Rift](#); oppure organizzare sessioni di giochi di ruolo tradizionali in presenza o tramite videochiamate con un gruppo di adolescenti.

La realtà aumentata

Se anche tu pensi che tutti abbiano il potenziale per essere creativi e che la tecnologia possa svolgere un ruolo potente nel liberare questo potenziale, allora dovresti assolutamente provare l'applicazione SketchAR. Si tratta di un'applicazione progettata per facilitare il processo artistico, supportando la pratica del disegno anche in assenza delle competenze necessarie. Come? Utilizzando la Realtà Aumentata, che aggiunge dettagli al campo visivo effettivamente percepito dalla persona proiettando immagini solo in un'area limitata davanti agli occhi o mostrando informazioni aggiuntive sul display dello smartphone o del tablet. Per saperne di più su come utilizzare efficacemente l'app per realizzare attività per gli adolescenti, consultate questi [tutorial](#).

La realtà virtuale

La realtà virtuale, con i suoi caschi visori che precludono completamente il contatto con l'ambiente circostante, permette di [immergersi fisicamente ed emotivamente in opere d'arte...](#) ma anche di crearle! [Tilt Brush](#) e [Kingspray Quest](#) sono infatti applicazioni che ci permettono di creare opere d'arte 3D utilizzando la realtà virtuale come tavolozza. Una soluzione più economica e

	<p>altrettanto efficace è Google Cardboard, un casco visore e un'applicazione di Google. Perché non provare a indossare Google Cardboard per immergersi fisicamente e psicologicamente in una foto o in un luogo e contemporaneamente esprimere la propria creatività su una tavolozza reale scoprendo il risultato solo alla fine del processo?</p> <p>L'IA ART</p> <p>Sapevate che le intelligenze artificiali sono in grado di creare opere d'arte? L'intelligenza artificiale può facilitare l'espressione di chi non ha capacità artistiche particolarmente sviluppate, favorendo la condivisione del mondo interiore, dei sentimenti profondi e anche il senso di autoefficacia e autostima dell'adolescente. Midjourney è un'intelligenza artificiale che permette di produrre opere d'arte in 2D a partire da un testo chiamato 'prompt' scritto personalmente dagli utenti in lingua inglese. Se anche tu vuoi imparare ad usare Midjourney, segui questo tutorial e crea opere d'arte uniche!</p>
<p>Riferimenti:</p>	<p>Cos'è la poesia black-out https://www.twinkl.com/teaching-wiki/blackout-poetry</p> <p>5 fumetti manga che affrontano i problemi della salute mentale https://belongmentalhealth.com/listicles/5-manga-comics-that-tackle-mental-health-issues/#:~:text=Manga%20stories%2F%20narratives%20surrounding%20mental,it's%20a%20major%20plot%20point%20</p> <p>Tutorial per il creatore di fumetti Pixton https://www.whsd.k12.pa.us/userfiles/1452/classes/61202/pixton%20comic%20creator%20tutorial-1.pdf</p> <p>Che cos'è il Digital Storytelling? https://digitalstorytelling.coe.uh.edu/page.cfm?id=27&cid=27&sublinkid=29</p> <p>Perché la fotografia e i selfie (con moderazione) fanno bene a preadolescenti e adolescenti https://www.heysigmund.com/why-photography-and-selfies-are-good-for-pre-teen-and-teen/</p> <p>Collage digitale: Tutto quello che c'è da sapere https://blog.displate.com/10-digital-collage-ideas-you-must-try-now/</p> <p>Passi di arte digitale: Quando è stata inventata l'arte digitale Terapia artistica digitale - V-Art</p> <p>Suggerimenti per i principianti: Come iniziare l'arte digitale https://www.clipstudio.net/how-to-draw/archives/153315</p> <p>The Benefits of Playing Video Games", Isabela Granic, PhD, Adam Lobel, PhD, e Rutger C.M.E. Engels, PhD, Radboud University Nijmegen; Nijmegen, Paesi Bassi; American Psychologist, Vol. 69, No. 1. https://www.apa.org/pubs/journals/releases/amp-a0034857.pdf</p> <p>Giochi di ruolo usati come strumenti educativi e terapeutici per giovani e adulti, William Hawkes-Robinson, 2008 https://www.researchgate.net/publication/237074784_Role-playing_Games_Used_as_Educational_and_Therapeutic_Tools_for_for_Jouth_and_Adults</p> <p>Sito web di SketchAR https://sketchar.io/</p> <p>Cos'è la realtà aumentata? https://www.sap.com/insights/what-is-augmented-</p>

[reality.html](#)

Come VR e AR cambieranno il modo di vivere l'arte
<https://www.invaluable.com/blog/how-vr-is-changing-the-art-experience/>

Agenti del cambiamento: Artificial Intelligence - AI Art and How Machines Have Expanded Human Creativity

<https://magazine.artland.com/ai-art/>

Midjourney: Il generatore di immagini AI gotico che sfida l'industria dell'arte <https://www.sciencefocus.com/future-technology/midjourney/>



Fonte: PIXABAY

Titolo dello strumento:	Suggerimenti per la gestione dello stress, dell'ansia e per la riduzione dell'isolamento sociale
Obiettivo:	Attività – Il mio eroe L'obiettivo dell'attività è favorire la gestione dello stress e dell'ansia, nonché la riduzione dell'isolamento sociale attraverso la scoperta delle proprie qualità, il miglioramento dell'autostima e della fiducia in sé stessi, dell'individuazione di risorse interne ed esterne.
Tecnica	Disegno
Descrizione:	Ti serviranno un foglio di carta, matite colorate/ pennarelli. Traccia una linea verticale per dividere il foglio in due. Sul lato destro del foglio, disegna tutti i motivi per cui l'eroe/gli eroi scelti sono forti. Identifica le loro risorse e le loro qualità. Prima di passare alla fase successiva, chiudi gli occhi per qualche secondo, respira profondamente e lentamente. A sinistra, disegna come sarebbe la tua vita se fossi come i tuoi eroi (ad esempio, la tua vita quotidiana sarebbe diversa, saresti più rispettata, saresti presa sul serio, ecc.) Parla con il tuo professionista di riferimento/amico delle somiglianze tra te e i tuoi eroi e delle risorse che potresti prendere in prestito da loro. Scrivi le risorse e le somiglianze sul foglio. Infine, appendi i tuoi disegni in un luogo dove puoi vederli o tienili a portata di mano, in modo da consultarli nei momenti più critici e stressanti. Puoi ripetere l'esercizio ogni volta che ne senti il bisogno, utilizzando ogni volta un eroe diverso. È possibile ripetere l'esercizio anche con l'aiuto di un amico o di un professionista. Al termine dell'attività creativa e riflessiva, i partecipanti e condivideranno le loro personali conclusioni e rifletteranno insieme sulle seguenti affermazioni: "IL PROFILO DI UNA PERSONA SICURA DI SÉ <ul style="list-style-type: none"> • <i>Le persone sicure di sé sono in grado di fare affidamento sulle proprie capacità e sulle proprie decisioni. Inoltre, sono in grado di tenere il controllo della propria vita e di difendere i propri diritti.</i> • <i>Le persone sicure di sé sono realistiche. Questo non significa che siano in grado di fare qualsiasi cosa. Quando le loro aspirazioni e i loro obiettivi non si realizzano continuano ad adottare un atteggiamento ottimista.</i> • <i>Le persone sicure di sé non dipendono eccessivamente dagli altri per sentirsi bene e sono raramente autocritiche. Sono in grado di accettarsi così come sono.</i>
Riferimenti:	Un altro metodo di applicazione dell'esercizio è consultabile qui , a

	<p>pagina 28.</p> <p>Altre risorse: L'arte-terapia, un altro modo di esprimere il proprio io. https://psychologyinterns.org/wp-content/uploads/Art-Therapy.pdf Attività artistica - Mappa delle emozioni https://artwithheart.org/wp-content/uploads/2019/06/Emotions-Map-Lesson-Art-with-Heart.pdf Attingere ad approcci di arti terapie creative per migliorare le culture scolastiche inclusive e il benessere degli studenti https://www.iier.org.au/iier29/hannigan.pdf Fogli di lavoro di arteterapia https://www.carepatron.com/templates/art-therapy-worksheets</p>
Obiettivi:	<p>Attività – Mindfulness per gestire lo stress e l'ansia</p> <p>L'obiettivo dell'attività è favorire la gestione dello stress e dell'ansia.</p>
Tecnica	Mindfulness basata sul respiro
Descrizione:	<p>La mindfulness è la consapevolezza che emerge dal prestare attenzione intenzionale al momento presente con gentilezza e in modo non giudicante.</p> <p>Prima di praticare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Scegli un luogo tranquillo • Assumi una posizione comoda • Prenditi cura del tuo corpo – puoi usare dei cuscini e una coperta per coprirti <p>La pratica basata sul respiro consiste nel prestare attenzione sul respiro cercando di notare ciò che accade momento per momento. Stando all'interno in ogni ciclo di respiro. Puoi focalizzarti sui movimenti respiratori nell'addome o sull'aria che entra e esce dalle tue narici. Se la tua mente viene distratta da pensieri, osservali, e con gentilezza e in modo non giudicante, riporta l'attenzione sul respiro. Tra i molti benefici della mindfulness vi sono il favorire una migliore gestione dell'ansia, dello stress, degli attacchi di panico, del dolore e la prevenzione delle ricadute depressive. È consigliabile praticare la mindfulness tutti i giorni per 10/15 minuti.</p>
Riferimenti:	<p>Puoi accedere alle pratiche di mindfulness tramite questa traccia audio: https://www.youtube.com/watch?v=-BacXMXwtjs</p>
Obiettivo:	<p>Attività – Il mio amico diario</p> <p>L'obiettivo dell'attività è migliorare la capacità di esprimere le emozioni e di gestire lo stress.</p>
Tecnica	Disegno/pittura/collage
Descrizione:	<p>Scegli una nuova agenda/un nuovo quaderno. Consideralo come un buon amico e dagli un nome.</p> <p>Utilizza il diario ogni volta che ti senti stressato, isolato o ansioso. Utilizza pastelli, tempere o immagini per esprimere i sentimenti vissuti.</p>

	<p>Alla fine, scrivi sulla pagina come ti senti. Puoi usare la "Tavolozza delle emozioni" per identificare più facilmente l'emozione.</p> <p>Documentati su questa emozione e individua delle strategie utili per il futuro. Conserva il diario in un luogo sicuro e utilizzalo ogni volta che ne senti il bisogno.</p> <p>Un "diario creativo" può essere utilizzato per lo sviluppo personale dei giovani colpiti dalla pandemia nel contesto degli interventi rivolti a questa fascia d'utenza. In questo diario l'utente potrà disegnare mandala personalizzati – disegni che rappresentano la propria identità o le relazioni con il mondo – o potrà sbizzarrirsi con i collage, combinando immagini e testi di riviste e giornali con disegni e foto, dipinti o altri materiali...</p> <p>Tieni sotto mano il tuo diario e cerca di annotare quotidianamente tutto ciò che ti viene in mente. Ciò, aumenterà il benessere, stimolerà la tua autostima, l'espressione di emozioni e sentimenti in modo creativo, rendendo più facile la gestione e la prevenzione di stress e ansia.</p>
<p>Riferimenti:</p>	<p>Altre risorse:</p> <p>100 esercizi di arteterapia https://intuitivecreativity.typepad.com/expressiveartinspirations/100-art-therapy-exercises.html</p> <p>DIARIO D'ARTE http://artjournaling.blogspot.com/p/downloads.html</p>
<p>Obiettivo:</p>	<p>Attività – I doni dalla natura</p> <p>L'obiettivo dell'attività è migliorare il benessere attraverso l'acquisizione di nuovi punti di vista.</p>
<p>Tecnica</p>	<p>Immagini</p>
<p>Descrizione:</p>	<p>Organizza una passeggiata nella natura – nel parco locale, nella foresta o anche intorno all'isolato – ogni volta che ti senti stressate, ansiose o isolate.</p> <p>Con l'aiuto del cellulare, fotografa gli elementi della natura che possono rappresentare un dono, per te stesse o per una persona a te cara – può trattarsi di un sasso a forma di cuore, di una foglia dal colore particolare, di piccioni seduti uno accanto all'altro su un ramo o dei raggi del sole che creano ombre sull'asfalto.</p> <p>Dai sfogo all'immaginazione e raccogli quanti più "doni della natura" possibili.</p> <p>Dopo aver completato la passeggiata, utilizza la piattaforma Canva o qualsiasi altro strumento di collage digitale e crea un collage con le foto scattate.</p> <p>Rifletti sul collage e sui problemi percepiti prima di fare la passeggiata. Pensa ad una nuova prospettiva della situazione problematica con l'aiuto dei "doni" raccolti.</p> <p>Rispondi alle seguenti domande:</p>

- In che modo i "doni della natura" possono influenzare la mia situazione?
- Quale messaggio ricevo da ogni singolo elemento in relazione alla mia situazione?

Puoi anche stampare il collage e tenerlo a portata di mano per poter utilizzare i "doni della natura" come degli spunti di riflessione ogni volta che ne avrai bisogno.

Puoi fare questo esercizio ogni volta che ne senti il bisogno, individualmente o con una persona fidata. Se scegli di praticare l'esercizio insieme ad un'altra persona, puoi decidere di lavorare insieme sullo stesso collage o di creare collage diversi.

Se stai lavorando su diversi collage/situazioni critiche, condividi alla fine il nuovo punto di vista con l'aiuto dei "doni della natura" sul problema individuato.

Riferimenti:

Per ulteriori esercizi di arteterapia nella natura, accedere al seguente link:

<https://static1.squarespace.com/static/5ef35bc51f8b3552e6bf9633/t/5f1ae00e6de2eb3c560d973e/1595596817848/Nature+Therapy+for+Everyone+-+Stephen+McCabe.pdf>

Altre risorse:

The Mindfulness-Based Ecotherapy Workbook

<https://mindfulecotherapy.org/wp-content/uploads/2017/07/Mindfulness-Based-Ecotherapy-WorkbookTOC-01.20.2016.pdf>

I molti tipi di ecoterapia - Attività, programmi ed esempi

<https://www.ecotherapyheals.com/ecotherapy-activities/>

Attività creative che permettono alla Terra di insegnare <https://ecoart-therapy.org>



Titolo dello strumento:	<h2>Cercare e chiedere aiuto: l'importanza del networking</h2>
Obiettivi:	<p>Alla fine di questa infografica, sarai in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riconoscere i bisogni di aiuto, personali o altrui; • Identificare diversi modi per chiedere aiuto per sé o per gli altri; • Valutare il proprio bisogno di aiuto e intraprendere azioni appropriate per chiederlo e cercarlo.
Tecnica	<p>Infografica</p>
Descrizione:	<p>Inizia l'attività ponendo le seguenti domande di brainstorming:</p> <p>1. Definisco il mio problema</p> <p>Prova a definire il tuo problema ponendoti queste domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come mi sento? • Quando mi sento così? • Con chi mi sento così? • Quando ho iniziato a sentirmi in questo modo? E' successo qualcosa o c'è stato un cambiamento importante nella mia vita che è avvenuto prima dell'esordio del problema? • Mi sono mai sentitè così prima? • Mi sento così per la maggior parte del giorno e per la maggior parte dei giorni? <p>2. Quando dovrei chiedere aiuto?</p> <p>Potresti chiedere aiuto se:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Senti che questo problema condiziona o potrebbe condizionare in modo significativo la tua vita scolastica, lavorativa, sociale e/o relazionale. • Senti che le tue emozioni e i tuoi pensieri sono difficili da gestire o potrebbero diventarlo. • Senti che la tua qualità di vita è peggiorata. • Hai perso il contatto con le tue passioni. • Se vuoi ricevere supporto. <p>3. A chi dovrei chiedere aiuto?</p> <p>Puoi chiedere aiuto alle seguenti figure professionali/centri specializzati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il tuo medico di base • Uno psicologo o uno psicoterapeuta • Lo psicologo scolastico • Amici e famigliari

- Organizzazioni/associazioni (linee telefoniche e servizi di ascolto)
- Centro di Salute Mentale
- Centro di Psicologia Clinica/ Spazio adolescenti
- Uno psichiatra.

4. Ricorda che chiedere aiuto è un comportamento funzionale

Chiedere aiuto non è un segnale di debolezza, anzi rappresenta un importante passo di crescita personale e di promozione del proprio benessere.

- Chiedi aiuto nella modalità che preferisci.
- Permetti agli altri di aiutarti.
- Comunica agli altri i tuoi bisogni.

- E' meglio chiedere aiuto sin da subito senza aspettare la situazione si aggravi.
- Usa le affermazioni "io" e sii diretta.
- Affidati a professionisti qualificati.

Riferimenti:

[Benessere mentale - Mind](#)
[Chiedere aiuto - Ottenere il sostegno necessario senza sembrare deboli \(mindtools.com\)](#)
[La paura di chiedere aiuto: 7 ragioni mentali per cui è difficile chiedere \(kindlingzing.com\)](#)

Fonte: PIXABAY



<p>Titolo dello strumento:</p>	<p>Stabilire protocolli d'azione rivolti alle famiglie, alle scuole e alle organizzazioni sociali</p>
<p>Obiettivi:</p>	<p>Al termine di questa scheda, sarai in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riconoscere i protocolli che possono essere utili per la comunità sociale; • Capire dove devono essere stabiliti i protocolli; • Applicare i protocolli in modo efficace.
<p>Tecnica</p>	<p>Video</p>
<p>Descrizione:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Servizi di consulenza e di supporto psicologico Ogni persona dovrebbe essere in grado di chiamare per chiedere consigli e supporto. Dove: scuole, università, organizzazioni 2. Siti di supporto Queste applicazioni forniscono un accesso rapido alle risorse di emergenza, all'aiuto e alle informazioni riguardanti le minacce, i servizi di supporto, il suicidio e la segnalazione di giovani preoccupati. Dove: servizio mobile 3. Prevenzione del suicidio/Formazione



	<p>Una formazione che sarà impartita a studenti e professionisti. L'obiettivo è che ognuno possa essere un gatekeeper e avere le conoscenze di base per riconoscere i segnali e i fattori di rischio del suicidio o dell'esaurimento mentale. La formazione dovrebbe essere offerta gratuitamente. Dove: scuole, università</p> <p>4. Primo soccorso di salute mentale Un corso che fornisce istruzioni su come sostenere una persona con un problema di salute mentale, di uso di sostanze e in crisi psicopatologica. Inoltre, fornisce informazioni valide e affidabili sui problemi psicopatologici e sull'uso di sostanze per aiutare a combattere lo stigma correlato. Dove: scuole, università, organizzazioni</p> <p>5. Ufficio per la promozione della salute L'Ufficio per la promozione della salute mira a educare, responsabilizzare e stimolare la comunità a prosperare grazie ad uno stile di vita più equilibrato. Inoltre, promuove il benessere generale sensibilizzando su temi quali la salute sessuale, l'alimentazione, l'attività fisica, la gestione dello stress e l'uso di alcol, tabacco e altre droghe, Dove: scuole, università, organizzazioni, comuni</p> <p>6. Strategie per la salute della famiglia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Essere onesti con i problemi esistenti • Adottare i protocolli di sicurezza per il tempo trascorso sullo schermo • Condividere ed esprimere opinioni/pensieri • Creare un ambiente sicuro • Promuovere la comunicazione
<p>Riferimenti:</p>	<p>Risorse per la salute mentale e protocollo di crisi - Prevenzione dei suicidi Università statale del Montana jed-hemha-postvention-guide.pdf national-guidelines-for-behavioral-health-crisis-care-02242020.pdf (samhsa.gov) 10 strategie essenziali per la salute mentale della famiglia - Psicologia oggi</p>



Fonte: PIXABAY

Strategia di sensibilizzazione

La sensibilizzazione sui problemi psicopatologici dei giovani in particolare è fondamentale per garantire loro il sostegno e le risorse di cui hanno bisogno per garantire una buona qualità di vita e il loro benessere psicosociale. Per creare una strategia di sensibilizzazione di successo è essenziale coinvolgere il mondo sociale ed educativo, lanciare campagne sui social media che riportino esperienze reali e di successo, fornire risorse gratuite ai giovani. È inoltre importante promuovere la connessione tra le università e i servizi di salute mentale, rendere i servizi accessibili e attraenti per i giovani, educare i genitori e gli insegnanti sulla salute mentale e sugli strumenti accessibili online, garantendo agli adolescenti la possibilità di esprimersi e parlare per sé stessi.



Inoltre, gli effetti della pandemia sui giovani hanno evidenziato la necessità di misure che prevedano maggiore attività fisica e incontri faccia a faccia, minor tempo speso nell'ambiente digitale. Per contribuire a cambiare la percezione collettiva circa la salute mentale dei giovani, sono essenziali programmi che sostengano i giovani e diano fiducia nelle loro forze. Inoltre, i gruppi di sostegno e i programmi di socializzazione possono aiutare a combattere l'isolamento sociale e a migliorare la salute mentale.

Per sensibilizzare l'opinione pubblica si possono utilizzare diversi strumenti tra cui video, cortometraggi, storytelling digitale, campagne, festival artistici, podcast e workshop. Anche la diffusione di documenti di ricerca e di informazioni sui servizi di supporto disponibili possono essere utili. Una stretta collaborazione tra i servizi che si occupano di giovani può contribuire a creare una solida rete di supporto, in grado di intercettare precocemente i bisogni dei giovani.

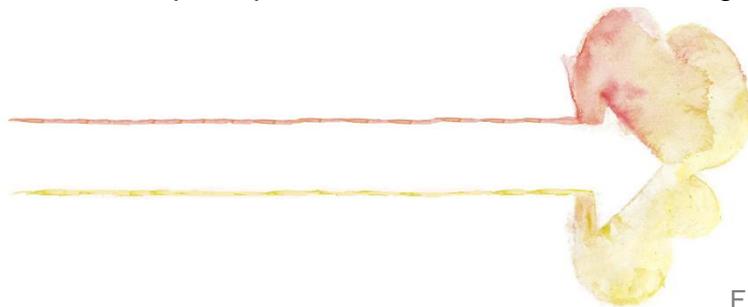
Nel complesso, la creazione di una strategia di sensibilizzazione di successo richiede un approccio multiforme che prevede il coinvolgimento dell'intera comunità, l'utilizzo di strumenti digitali, la garanzia di risorse, di supporto e la possibilità per i giovani di esprimersi e di farsi sentire.

Il Toolkit comprende degli strumenti per le organizzazioni operanti nel settore giovanile e per i vari professionisti che lavorano con i giovani al fine di sensibilizzare l'opinione pubblica sul tema della salute mentale degli adolescenti adoperando le risorse artistiche digitali. Uno di questi strumenti è il documento **“I fondamenti dell'Advocacy, una guida multimediale passo-passo** pensata per fornire consigli pratici e indicazioni utili ai professionisti per realizzare una campagna di sensibilizzazione di successo sul tema della salute mentale dei giovani.

50

Ulteriore strumento incluso in questo Toolkit sono le **Risorse creative digitali**, una raccolta di strumenti e risorse digitali che possono risultare utili per sensibilizzare l'opinione pubblica e gli stessi giovani sulla loro salute mentale.

L'ultimo strumento di cui il pubblico può beneficiare in questo Toolkit è il **Programma Experts by Experience**. Attraverso di esso, i professionisti che si occupano dei giovani possono condividere le proprie esperienze personali rispetto alle sfide imposte dalla pandemia e alle strategie vincenti per avere un impatto positivo sulla salute mentale dei giovani.



Fonte: PEXELS

<p>Titolo dello strumento:</p>	<p>Le basi di una campagna di sensibilizzazione: Un video passo-passo per i professionisti delle organizzazioni operanti nel settore giovanile</p>
<p>Obiettivo:</p>	<p>Al termine di questa scheda, sarai in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elencare i principi base per organizzare una campagna di sensibilizzazione sull'impatto della pandemia sulla salute mentale dei giovani; • Delineare le principali fasi di una campagna di sensibilizzazione; • Applicare le linee guida proposte all'iniziativa di sensibilizzazione; • Progettare una campagna di sensibilizzazione sull'impatto della pandemia di Covid-19 sulla salute mentale dei giovani.
<p>Tecnica (creativa):</p>	<p>Video</p>
<p>Descrizione:</p>	<p>Principi fondamentali per una campagna di sensibilizzazione efficace</p> <p>Accessibilità</p>

Quando si cerca di raggiungere un vasto pubblico, è necessario utilizzare diversi canali di comunicazione. I mezzi di comunicazione di massa, come la televisione, la radio, i giornali e i social media rappresentano un buon modo per raggiungere molte persone. Anche i canali basati sulla comunità, come i talk show delle radio locali, le newsletter delle organizzazioni, le attività comunitarie e gli incontri nelle scuole e nei luoghi di lavoro possono essere mezzi molto efficaci. Nella scelta dei canali è importante tenere conto delle esigenze delle persone con disabilità, come quelle visive.

Attuabilità

Lo scopo della comunicazione è capire il pubblico target e ciò che sa, sente e fa al fine di dare un messaggio forte ai decisori per intraprendere le azioni raccomandate, con la speranza di ottenere un cambiamento positivo.

Credibilità e affidabilità

Se le persone ti ritengono un professionista credibile e affidabile probabilmente considererebbero i tuoi consigli validi e apprezzabili. Puoi promuovere la tua credibilità dimostrando competenza e apertura, trasparenza, onestà, affidabilità, impegno e attenzione. Le informazioni che condividerai con i destinatari della campagna dovranno essere accurate.

Rilevanza

Quando comunichi con gli altri è importante considerare con chi ti stai interfacciando e quali potrebbero essere le sue preoccupazioni. Puoi rendere il messaggio più pertinente facendo riferimento ad esperienze personali o spiegando come la questione riguardi le persone della comunità e del pubblico più vasto. È più probabile che i responsabili politici prestino attenzione alle questioni se queste sono considerate importanti per il pubblico o legate a valori importanti per la nazione o la comunità.

Tempestività

Campagne tempestive aiutano a raggiungere i destinatari nei momenti in cui è più probabile che facciano la differenza. Può anche essere utile pianificare una sequenza di messaggi nel tempo per mantenere alta l'attenzione del pubblico.

Comprensibilità

Se desideri che le persone prendano sul serio i messaggi di sensibilizzazione, assicurati che i destinatari capiscano il senso del messaggio e della campagna. Adopera un linguaggio chiaro e conciso, fornisci materiali multilingue, riporta storie adottando una prospettiva empatica che faccia percepire i problemi come reali e urgenti, utilizza come supporto elementi visivi per far capire il vostro punto di vista.

Le principali fasi di una campagna di sensibilizzazione

Step 1: Conoscere l'argomento!

Prima di strutturare la campagna di sensibilizzazione, è necessario conoscere a fondo l'argomento! Concentrati sulla raccolta delle

informazioni disponibili a livello nazionale sull'impatto che la pandemia di COVID-19 ha avuto sulla salute mentale dei giovani e sulle conseguenze a lungo termine. Questo ti aiuterà a produrre materiali, dati ed evidenze che potrai utilizzare in seguito nel processo di advocacy!

Step 2: Definire gli obiettivi!

"Cosa vuoi ottenere con questa iniziativa?". Che siano specifici o più generali, dovrai definire chiaramente gli obiettivi della campagna di sensibilizzazione, in modo da poter sviluppare con precisione il piano d'azione.

Step 3: Selezionare e conoscere il proprio pubblico!

Chi vuoi sensibilizzare? I funzionari governativi e i responsabili politici nazionali e locali? Professionisti? Altre organizzazioni operanti nel settore giovanile? Gli studenti e i giovani in generale? Hai le competenze e le risorse per comunicare con diversi gruppi target o preferisci concentrarti su destinatari specifici e mirati? Questa riflessione è molto importante perché i messaggi e gli strumenti saranno determinati dal pubblico a cui intendi rivolgerti, dati lo scopo generale della campagna e i risultati che vuoi raggiungere.

Step 4: Sviluppare i messaggi chiave!

Pubblici diversi hanno bisogno e rispondono a tipi diversi di informazioni ed è quindi di estrema importanza personalizzare e adattare il messaggio che si intende veicolare. Inoltre, la comunicazione di advocacy non dovrebbe esclusivamente presentare la situazione critica presente, ma anche fornire soluzioni e strategie efficaci per apportare cambiamenti. Essa è caratterizzata da:

Messaggi chiari e basati sui fatti;
Mancanza di gergo tecnico-scientifico avanzato;
Numero limitato di messaggi;
Argomentazioni appassionate e convincenti, sostenute da fatti concreti;
Uso moderato di fatti e cifre;
Sostegno da parte di persone influenti.

Step 5: Selezionare i metodi e i canali di comunicazione!

Esistono vari modi per veicolare i messaggi di una campagna di sensibilizzazione. Alcuni di questi metodi possono essere più efficaci di altri, a seconda della persona con cui si comunica e del risultato che si spera di ottenere. Tra i metodi e i canali di comunicazione si citano:

- Stand informativi in luoghi pubblici con materiali stampati
- Workshop, webinar e tavole rotonde con gli stakeholder
- Manifestazioni e petizioni che invitano all'azione
- Documenti politici e di raccomandazione
- Sviluppo di una serie di casi di studio che descrivono la situazione in altri paesi europei (e non solo!)
- Opuscoli e brochure
- Articoli di giornali o riviste, trasmissioni radiofoniche o televisive, persino podcast!

	<ul style="list-style-type: none"> • Social media • Materiale audiovisivo accattivante <p>Step 6: Mantenere l'impegno preso con il pubblico! Quando ti rivolgi al gruppo target ricorda di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • essere pertinente - capire il contesto e i tempi; • essere informatə - conoscere il tema e il pubblico; • essere costruttivə - offrire soluzioni, opzioni e sostegno; • essere rispettosoə - costruire connessioni, sviluppare fiducia e valorizzare le partnership! <p>Step 7: Mantenere il dialogo con il pubblico!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seguire eventi simili e studi di ricerca; • Fornire schede informative e lettere, inviare e-mail di ringraziamento; • Fornire ai contatti nuovi risultati di ricerche e casi di studio non appena sono disponibili; • Invitare i contatti alle conferenze e agli eventi correlati al tema della campagna di sensibilizzazione; • Informare e condividere in modo proattivo le informazioni e i punti di vista degli altri stakeholder; • Offrire competenze e contatti della vostra rete; • Inviare periodicamente newsletter alla mailing-list interessata
<p>Riferimenti:</p>	<p>Associazione Europea della Malattia di Parkinson (n.d.). <i>Guida EPDA allo sviluppo di una campagna di advocacy.</i> https://www.parkinsonseurope.org/latest/parkinson-s-europe-toolkits/guide-to-developing-an-advocacy-campaign/</p> <p>Organizzazione Mondiale della Sanità (2020). <i>Guida all'organizzazione di una campagna di advocacy o di sensibilizzazione sulle vernici al piombo.</i> https://www.who.int/publications/i/item/9789240011496</p>



Fonte: PIXABAY

<p>Titolo dello strumento:</p>	<p>Risorse creative digitali ai fini della sensibilizzazione</p>
<p>Obiettivi:</p>	<p>Al termine di questa scheda sarai in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere i diversi tipi di risorse creative digitali che possono essere utilizzate per sensibilizzare l'opinione pubblica su questioni sociali; • Imparare a utilizzare efficacemente la scrittura, le immagini, le risorse audio e video come tecniche per trasmettere un messaggio e ispirare l'azione; • Riconoscere l'impatto del COVID-19 sulla salute mentale e considerare le tecniche artistiche digitali come strumento per ridurre lo stigma e promuovere l'accesso alle risorse e al supporto.
<p>Tecnica</p>	<p>Posta girevole</p>
<p>Descrizione:</p>	<p>La pandemia di COVID-19 ha avuto un profondo impatto sulla salute fisica e mentale di tutti noi, ma soprattutto dei giovani. Per questo motivo, è di estrema importanza sensibilizzare l'opinione pubblica circa l'impatto del COVID-19 sulla salute mentale dei giovani e ridurre lo stigma correlato.</p> <p>Un metodo efficace per raggiungere questo obiettivo è usufruire delle risorse creative digitali al fine di trasmettere un messaggio dinamico e coinvolgente. In questo modo, oltre a promuovere la consapevolezza dell'impatto che la pandemia ha avuto sulla salute mentale dei giovani e a ridurre lo stigma associato, è possibile anche incoraggiare l'accesso dei giovani ad una vasta gamma di risorse in grado di avere un impatto positivo sul loro benessere psicosociale.</p> <p>A questo proposito, esistono varie tipologie di video riconosciute come utili strumenti per raccontare storie di azione sociale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vlog: Abbreviazione di video blog, sono semplici video in cui una persona parla direttamente alla telecamera. In genere, sono materiali che vengono creati regolarmente al fine di aggiornare il pubblico sulle ultime novità del vlogger o di un argomento. I vlog sono spesso utilizzati da personaggi politici, persone eccentriche e persone che lavorano in progetti. • Video denuncia: Questi video coinvolgono i membri di una comunità che partecipano attivamente alla raccolta, registrazione e condivisione di notizie ed esperienze sulla loro vita. Il community reporting può fornire uno sguardo più approfondito sulla società e sulle comunità, con la fiducia e l'accesso dei membri che portano a una condivisione più aperta delle informazioni. • Documentari: Questi video riprendono in tempo reale gli eventi le persone coinvolte prima, durante o dopo determinati fatti che si intendono riportare. Possono anche includere rievocazioni di eventi passati. • Talking head video: Questi video sono incentrati su una singola persona che si rivolge direttamente alla telecamera. Spesso sono girati come una serie di

interviste a individui che forniscono prospettive diverse su un particolare tema o campagna.

- **Vox pops:** Questi video sono simili ai talking head video, ma gli intervistati sono individui casuali avvicinati per strada a cui viene chiesto di fornire il loro punto di vista su questioni attuali. I Vox pop sono utili per testare la consapevolezza del pubblico e raccogliere informazioni su come la popolazione generale percepisce argomenti di attualità.

L'utilizzo di **risorse audio** è un altro modo efficace per sensibilizzare sull'impatto che il COVID-19 sulla salute mentale dei giovani. Ecco alcune idee su come utilizzare le risorse audio e incoraggiare i giovani a dare priorità alla loro salute mentale e benessere psicosociale:

- **Podcast:** Considera la possibilità di creare una serie di podcast incentrati sulla salute mentale e sull'impatto del COVID-19 sui giovani. Potresti invitare esperti di salute mentale, giovani che hanno manifestato problemi psicopatologici e altre **persone** rilevanti con cui condividere le personali esperienze e conoscenze. In questo modo, le persone potranno condividere le loro storie e aumentare la consapevolezza dell'importanza della salute mentale.
- **La musica:** La musica ha il potere di entrare in contatto con le persone a livello emotivo. Considera la possibilità di creare una playlist di canzoni che promuovano la consapevolezza della salute mentale e incoraggino gli ascoltatori a prendersi cura di Sé. Potresti anche organizzare un concerto virtuale con la partecipazione di musicisti che sono stati colpiti da problemi psicopatologici o che sono sostenitori della salute mentale.
- **Interviste audio:** La realizzazione di interviste audio con esperti di salute mentale, giovani e altre persone affette da problemi psicopatologici può essere un modo efficace per condividere esperienze e sensibilizzare l'opinione pubblica. Potresti pubblicare queste interviste sul tuo sito web – o della tua organizzazione – e/o sui social media, o anche mandarle in onda su una stazione radio locale.

Nell'era digitale attuale, comunichiamo soprattutto attraverso i media visivi, ma alcuni ritengono che questo abbia portato ad una perdita di profondità e di ipersemplicizzazione del reale. Tuttavia, l'uso di diversi **strumenti di immagine** rappresenta ancora un mezzo potente per entrare in contatto con l'Altro, ispirare curiosità e incoraggiare gli altri ad agire:

- **Fotografia:** le fotografie sono momenti catturati. La giusta fotografia può fare molto per rivelare una storia non esplicitata verbalmente, attraverso immagini dirette, autentiche e audaci.
- **Meme:** i meme sono grafici e temi di accompagnamento che si diffondono su Internet attraverso la ripetizione e l'adattamento per raccontare esperienze comuni. Poiché

hanno un significato e un riconoscimento autonomo, possono essere uno strumento utile per creare una connessione immediata, o un momento "a-ha", con il pubblico. Possono anche essere un modo leggero e divertente per trasmettere argomenti controversi.

- **Immagini dichiarative:** le immagini dichiarative consentono di dire qualcosa, sia che si tratti di condividere una prospettiva del singolo o di sostenere una dichiarazione di convinzioni condivise. Le immagini di presentazione sono particolarmente efficaci per coinvolgere molte persone intorno ad un'esperienza comune e per dare voce a persone reali dietro ad un problema altrimenti senza nome e senza volto.
- **Infografiche:** le infografiche aiutano a dare vita a fatti o dati, ottimo strumento per trasformare concetti difficili o complessi in idee tangibili.
- **Citazioni:** la grafica delle citazioni può aggiungere credibilità mostrando che un pensiero o un'idea sono condivisi da altri. Inoltre, aggiungono un elemento umano, poiché le persone si relazionano con i pensieri, i sentimenti e le parole di persone comuni o di individui verso cui nutrono rispetto e fiducia.
- **Storie quotidiane:** le persone amano vedere e condividere le storie ispiratrici o strazianti di altri. Una tattica d'immagine efficace consiste nello scattare una foto di una persona comune e raccontare una storia avvincente su di essa nella didascalia o nel post. Spesso questo tipo di foto ha successo tra il pubblico soprattutto per la storia che racconta.
- **Il confronto tra questo e quello:** anche le immagini che mostrano un cambiamento, una differenza sono un mezzo efficace di narrazione digitale. Possibili immagini "questo o quello" potrebbero essere prima vs. dopo, allora vs. ora, o bene vs. male.

Utilizzando varie **tecniche di scrittura**, gli individui e le organizzazioni possono creare storie avvincenti in grado di coinvolgere un vasto pubblico e incoraggiare un cambiamento positivo, rendendole uno strumento prezioso per promuovere la consapevolezza e la difesa della salute mentale:

- **Articoli:** Gli articoli sono uno strumento potente per i giovani per condividere le loro prospettive e opinioni su questioni importanti legate alla salute mentale. Scrivendo articoli per giornali, riviste o altre testate, i giovani possono sensibilizzare l'opinione pubblica sui problemi della salute mentale che li riguardano e ispirare l'azione. Scrivere un blog o un articolo può essere un'opportunità per aggiungere un nuovo punto di vista ad una storia che non è stata condivisa e per amplificare le voci che spesso sono escluse dai media tradizionali.
- **Petizioni:** Le petizioni sono un modo per utilizzare le parole scritte per condividere la una storia di azione sociale e di incoraggiare l'azione diretta. I giovani possono

creare petizioni per coinvolgere molte persone su un problema urgente di salute mentale. Per creare una petizione convincente, è importante rispondere a tre domande: a chi si rivolge la petizione, cosa si intende ottenere e perché.

- **Messaggi sui social media:** Le piattaforme dei social media come Facebook e Tumblr offrono ai giovani l'opportunità di condividere le loro storie ed esperienze legate alla salute mentale. Scrivere post avvincenti sui social media può essere un modo efficace per coinvolgere un vasto pubblico e sensibilizzare l'opinione pubblica sui problemi psicopatologici. È importante strutturare i post con un inizio, una parte centrale e una fine, mantenendoli concisi e facili da leggere.
- **E-mail:** Le e-mail sono un modo comune per i giovani di comunicare tra loro e di condividere informazioni sulle cose a cui tengono. Utilizzare le e-mail per incoraggiare gli altri ad agire sui problemi psicopatologici può essere uno strumento potente. Per attirare l'attenzione del lettore, è importante avere un oggetto descrittivo o incisivo. Le prime dieci righe della e-mail devono catturare l'attenzione del lettore, indurlo a leggere e approfondire il tema – è qui che bisognerebbe far valere il personale punto di vista e offrire un invito iniziale all'azione.

In sintesi, la salute mentale dei giovani è stata significativamente colpita dalla pandemia di COVID-19 ed è un imperativo convogliare l'attenzione su questo problema. L'utilizzo delle risorse creative digitali come video, risorse audio, immagini e tecniche di scrittura può essere un mezzo efficace per trasmettere messaggi di sensibilizzazione, coinvolgere il pubblico, ridurre lo stigma e promuovere l'accesso alle risorse e al supporto. Queste tecniche sono infatti componenti essenziali di una campagna di sensibilizzazione di successo.

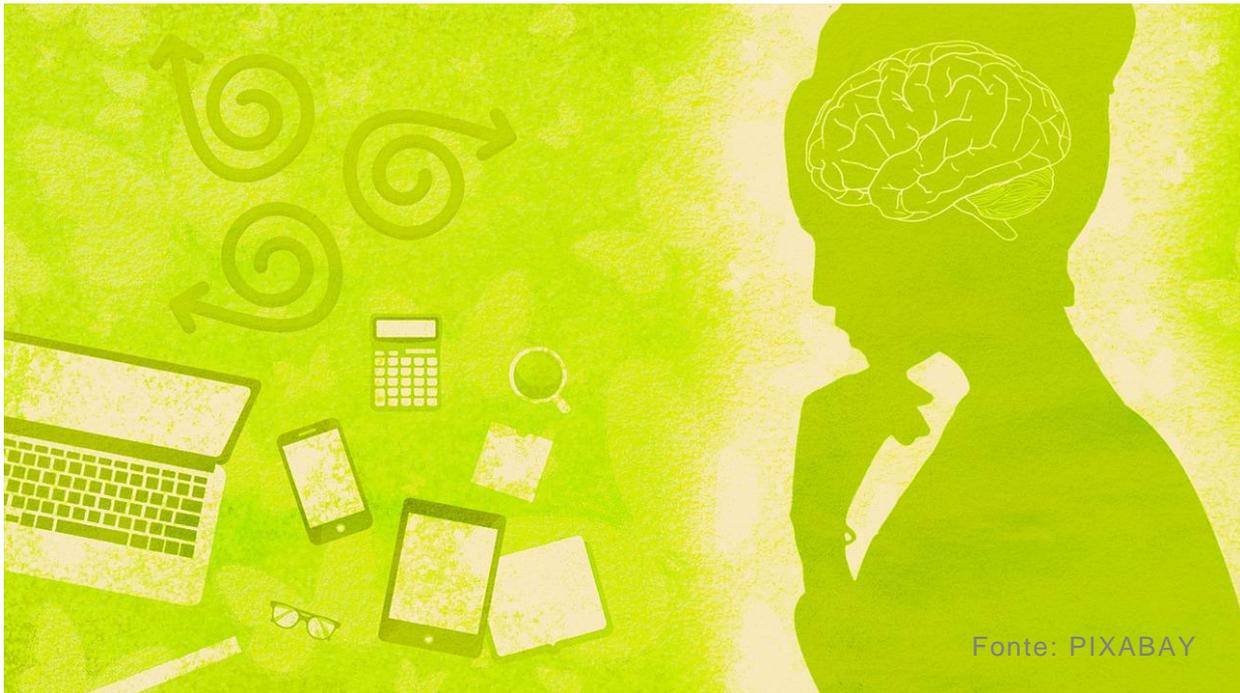
58

Riferimenti:

Campagne di sensibilizzazione per le nonprofit: La guida completa: <https://www.onecause.com/blog/awareness-campaigns/>

Comunicazione digitale e creativa: <https://resource-media.org/>

Progettare soluzioni digitali inclusive e sviluppare competenze digitali: linee guida. UNESCO 2018



Fonte: PIXABAY

<p>Titolo strumento: dello</p>	<p>Aumentare la consapevolezza attraverso strumenti di empowerment che coinvolgono esperti per esperienza</p>
<p>Obiettivo:</p>	<p>Alla fine di questo video, il pubblico sarà in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendere l'importanza degli eventi per responsabilizzare le persone con problemi psicopatologici, in particolare i giovani. • Progettare un evento di empowerment online, coinvolgendo le parti interessate nel campo della salute mentale. • Fare almeno un passo concreto su come implementare diversi eventi di empowerment nel campo della salute mentale.
<p>Tecnica</p>	<p>Video</p>
<p>Descrizione:</p>	<p>La pandemia da Covid 19 ha introdotto l'utilizzo dell'online nella</p>



routine e nella vita delle CSO, dando la possibilità di sviluppare nuove forme di eventi con budget ridotti.

La salute mentale dei giovani è stato un tema scottante, la cui importanza è aumentata in particolare nel post pandemia.

Ascoltare la voce di altri ragazzi con problemi legati alla salute mentale può essere un potente strumento di supporto. A questo proposito, dare ai giovani la possibilità di avere una voce, di vedere validate la loro esperienza, di poter essere d'aiuto per altri giovani che stanno vivendo una condizione simile e di essere ascoltati anche dai responsabili politici, diventa un aspetto fondamentale. Gli eventi online sviluppati utilizzando le piattaforme web possono raggiungere molte persone e trasferire loro motivazione, conoscenza e supporto attraverso l'empowerment.

Come? La condivisione di storie di vita, l'ascolto e l'interazione in uno spazio sicuro. Per produrre un cambiamento nella società, le storie personali condivise da esperti per esperienza (giovani con problemi psicopatologici) influenzeranno e potranno incoraggiare altre persone con problemi simili a chiedere supporto ed a parlare apertamente dei propri bisogni individuali.

Aspetti chiave

Comprendere l'argomento e la sua rilevanza

Fate ricerche sul campo, è infatti importante conoscere il contesto locale e nazionale nel campo della salute mentale. I problemi psicopatologici sono spesso accompagnati da stigma sociale e discriminazione. Organizzando un evento di sensibilizzazione, le CSO possono aiutare ad abbattere queste barriere, promuovere discussioni aperte e contribuire a creare una società più inclusiva e comprensiva. Le CSO svolgono un ruolo cruciale nel sostenere il cambiamento sociale e nell'influenzare le politiche e, attraverso eventi online, possono sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza della salute mentale e sostenere le politiche e le risorse a sostegno di chi ne ha bisogno.

60

Decidere il tema e l'obiettivo specifico

Ad esempio, potreste voler solo mettere i giovani in condizione di chiedere supporto e di non soffrire in silenzio, oppure potreste, come CSO, mettere i giovani in condizione di chiedere ai responsabili politici di cambiare una normativa del settore o di includere un nuovo programma per la salute mentale.

Scegliere le parti interessate

Gli stakeholder sono le persone interessate a partecipare all'evento e a ricevere notizie dopo l'evento. Possono essere altri giovani con problemi psicopatologici, i loro genitori, rappresentanti di altre CSO attive nel campo della salute mentale o in settori complementari, policy maker, influencer online per diffondere la notizia e creare un buzz sull'evento, studenti, rappresentanti del governo locale e centrale, ecc.

Scegliere i relatori più adatti

Scegliete saggiamente almeno quattro o cinque persone disponibili a parlare apertamente della loro vita e di come lottano o hanno lottato con problem psicologici.

Formare i relatori

Se i relatori non hanno esperienza precedente nell'ideare e parlare ad alta voce della loro esperienza, prendete in considerazione la possibilità di formarli con un esperto professionista. Dovrebbero avere un supporto per essere in grado di: progettare il loro discorso in modo pertinente e significativo e consegnarlo correttamente al pubblico online.

Scegliere i partner

Possono essere associati partner rilevanti: artisti legati al settore della salute mentale per dare consistenza e visibilità, media partner per promuovere l'evento, autorità locali e altre organizzazioni CSO con ruoli diversi come visibilità o coinvolgimento in diverse azioni future sulla salute mentale.

Stabilire l'agenda dell'evento

Preparare l'agenda finale in team con relatori e partner. Tenete presente l'obiettivo dell'evento, il setting online ed i partecipanti. Coinvolgete i partner e, alla fine, chiedete il supporto del team di comunicazione per mettere il tutto in un documento di presentazione che abbia un design attraente.

Gestione pre-evento

- Decidere la piattaforma che ospita l'evento.
- Stabilite un elenco di partecipanti in base al vostro obiettivo e invitateli. Se volete un evento pubblico, pubblicizzatelo sui social media e attraverso i media partner.
- Assicuratevi che le parti interessate partecipino all'evento.
- Lavorare con un facilitatore esperto in salute mentale; vi aiuterà a superare i momenti difficili.
- Prova più volte.

Implementazione dell'evento

- Rispettare l'ordine del giorno.
- Sostenere gli oratori.
- La pubblicità vive nei social media.

Gestione del post-evento

- Pubblicità sui social media e in vari ambienti.
- Ringraziare i relatori e i partner e mantenerli coinvolti.
- Invito all'azione!

Questo formato di evento online permette agli organizzatori di fare advocacy attraverso l'empowerment per varie cause, come la diminuzione dello stigma, per chiedere diverse forme di supporto o semplicemente per chiedere di essere inclusi come una voce forte nel prendere decisioni su se stessi.

Riferimenti:

<https://professional.dce.harvard.edu/blog/10-tips-for-improving-your-public-speaking-skills/>
<https://www.talkspace.com/blog/mental-health-awareness-how-you-può-aiutare/>



62

Fonte: PIXABAY

Raccomandazioni e linee guida

La pandemia da COVID-19 ha avuto un profondo impatto sulla salute mentale della popolazione generale e, in particolare, dei giovani. A tal proposito, l'OMS ha stilato delle raccomandazioni e linee guida per fronteggiare adeguatamente le conseguenze del COVID-19 in riferimento alla salute mentale (Action required to address the impacts of the COVID-19 pandemic on mental health and service delivery systems in the WHO European Region, 2021). Ad integrazione di queste, di seguito sintetizzate, il partenariato ARTY ha raccolto in occasione dei focus group e delle discussioni informali, diversi consigli e raccomandazioni provenienti dai partecipanti di tutta Europa al fine di supportare le famiglie, la politica, le scuole e chi si occupa dei giovani a prendersi cura di loro.

Nel documento *Action required to address the impacts of the COVID-19 pandemic on mental health and service delivery systems in the WHO European Region* (OMS, 2021), l'OMS



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.

sintetizza le principali conseguenze della pandemia da COVID-19 sui servizi di salute mentale e sulla stessa salute mentale della popolazione generale e dei gruppi più colpiti, tra cui i giovani e i professionisti sociosanitari. Rispetto alla comunità e alla popolazione generale, l'OMS raccomanda ai paesi UE di:

1. Promuovere e garantire l'accesso agli interventi di salute mentale adattati, personalizzati, validi e affidabili e al supporto psicosociale attraverso mezzi digitali o di altro tipo, compresi gli interventi per promuovere la resilienza e aiutare le persone a gestire lo stress e la solitudine. Tra questi interventi di salute mentale, l'OMS propone: interventi autoguidati digitali o di altro tipo; attività a domicilio, come l'esercizio fisico, lo yoga e il rilassamento muscolare progressivo; la psicoeducazione a bassa soglia sui rischi per la salute mentale della pandemia, compresi gli strumenti online; interventi volti a migliorare la resilienza e ad affrontare la solitudine, come l'aiuto di vicinato; le linee telefoniche di assistenza, sia in generale che per gruppi specifici. Anche le organizzazioni sportive, artistiche e altre organizzazioni comunitarie possono essere promosse e rafforzate per coinvolgere e sostenere le persone di tutte le fasce d'età, ma soprattutto i giovani e coloro che sono in difficoltà o socialmente isolati. L'adattamento culturale di questi interventi è necessario per ottimizzarne l'adozione e l'efficacia e per tenere conto delle circostanze culturali e contestuali, comprese le preferenze dei gruppi e delle popolazioni target!
2. Promuovere, sostenere e integrare iniziative di supporto psicologico sul posto di lavoro e fornire un sostegno occupazionale e/o finanziario a coloro che sono impossibilitati a lavorare o che non lo sono, o che sono in procinto di tornare al lavoro. L'OMS evidenzia in questo caso la necessità di fornire supporto organizzativo (la valutazione delle prestazioni e la garanzia che i dipendenti abbiano un carico di lavoro adeguato), supporto ai collaboratori compresa la condivisione dei compiti e la comunicazione regolare, supporto tecnologico, supporto alla gestione dei confini con orari di lavoro chiaramente definiti e supporto per affrontare le disuguaglianze di genere sul posto di lavoro. Sono necessari servizi di salute sul lavoro, compreso il sostegno alla salute mentale e psicosociale, politiche di sostegno sul luogo di lavoro per i lavoratori e interventi per prevenire lo stress legato al lavoro e promuovere il benessere mentale e la resilienza.
3. Affrontare le conseguenze sociali della salute mentale, tra cui la povertà, la disoccupazione e le disuguaglianze socioeconomiche attraverso azioni mirate per fornire sostegno finanziario alle famiglie che si trovano in condizioni di impoverimento o a rischio di impoverimento a causa della perdita di reddito o della disoccupazione, comprese le indennità di assenza per malattia per coloro che sono temporaneamente impossibilitati a lavorare.
4. Monitorare i cambiamenti nella salute mentale a livello della popolazione generale attraverso misure e strumenti validi, standardizzati e comparabili.

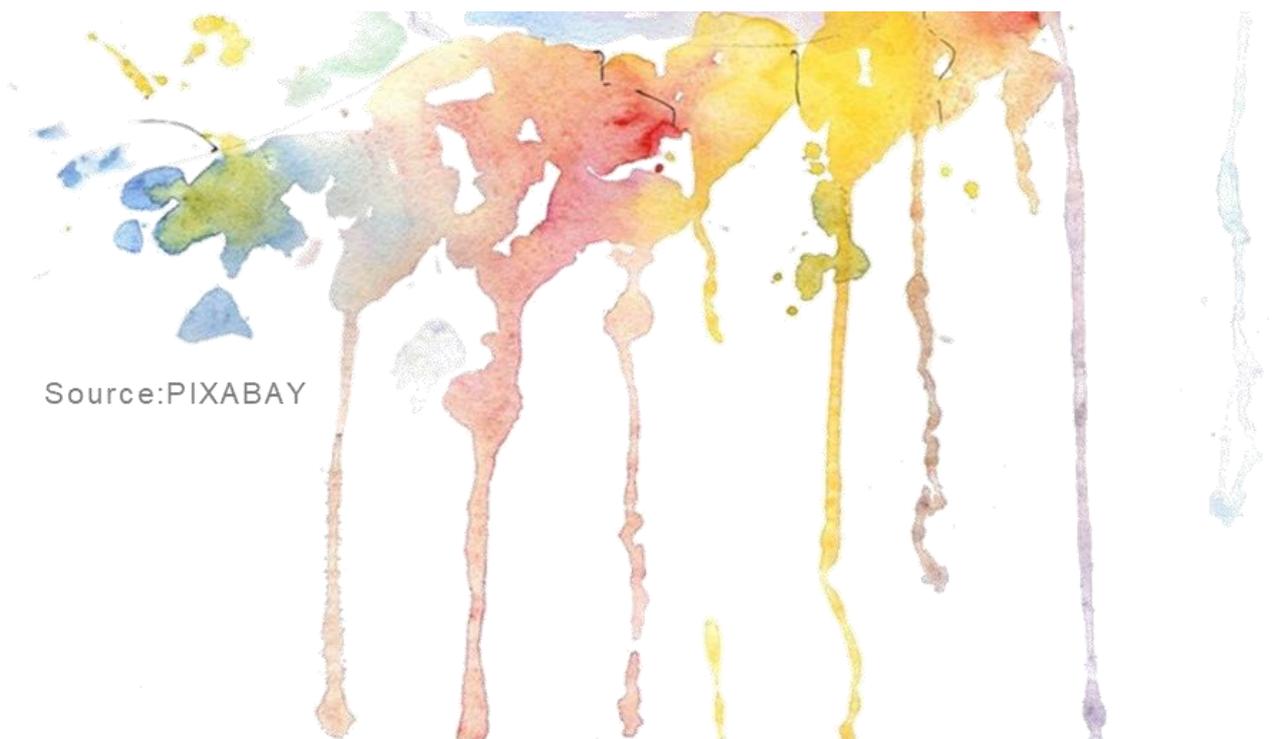
63

Inoltre, rivolgendosi specificamente ai gruppi più colpiti dalla pandemia da COVID-19, tra cui giovani, anziani, donne, stranieri, persone con disabilità e professionisti sociosanitari, l'OMS raccomanda ai paesi UE di:



5. Promuovere e sensibilizzare all'apprendimento socio-emotivo, al supporto educativo per la perdita di apprendimento, alla salute mentale e al supporto psicosociale nelle scuole e nelle università; fornire un maggiore supporto comunitario agli adolescenti e ai giovani adulti.
6. Promuovere e consentire l'accesso alla salute mentale e al supporto psicosociale per le persone direttamente colpite dalla malattia di COVID-19.
7. Sviluppare e adottare una guida in caso di emergenze per le persone con disabilità e per l'utenza sottoposta ad assistenza a lungo termine; garantire un accesso continuo a cure e assistenza di qualità e una fornitura facilitata.
8. Rafforzare e sviluppare i servizi di salute mentale e di supporto psicosociale in vista di eventuali emergenze di COVID-19 o altre emergenze di salute pubblica.
9. Garantire la salvaguardia dei servizi di salute mentale dal punto di vista legale, operativo e finanziario; supervisionare l'aumento dell'offerta di servizi centrati sulla persona e basati sulla comunità, che includono modalità di cura innovative.
10. Garantire condizioni di lavoro sicure, eque e solidali agli operatori sanitari e assistenziali in prima linea, compresa la fornitura di attrezzature protettive adeguate, retribuzioni e condizioni riviste e l'accesso alla formazione e al sostegno in materia di salute mentale e psicosociale.
11. Fornire agli operatori della salute mentale e ai soccorritori in prima linea opportunità di sviluppo delle capacità e formazione in materia di preparazione e risposta alle malattie infettive e ad altre emergenze di salute pubblica, competenze psicosociali di base e altri strumenti per mitigare l'impatto psicologico della COVID-19, sia per i loro utenti che per loro stessi.

Come sopra specificato, anche il consorzio ARTY ha raccolto **raccomandazioni e le linee guida ARTY**, suddividendole in due categorie principali. La prima, è di *natura pratica* e si rivolge alle famiglie, alle scuole e a chi si occupa di assistenza. L'obiettivo di questa prospettiva è fornire consigli pratici e di supporto a coloro che sono responsabili della cura dei giovani. La seconda prospettiva è di *natura politica ed economica* e si rivolge ai responsabili politici. Le raccomandazioni e le linee guida contenute in questa prospettiva mirano ad informare le decisioni politiche, che possono sostenere la salute mentale dei giovani nel post pandemia. Ogni livello è presentato per Paese partner, incoraggiando i lettori a prendere in considerazione i fattori contestuali e culturali presenti in ogni Paese mentre esaminano le raccomandazioni dei professionisti. Nel complesso, queste raccomandazioni e linee guida sono state concepite per fornire un approccio completo e basato sull'evidenza per sostenere la salute mentale dei giovani in seguito alla pandemia COVID-19.



Source:PIXABAY

Suggerimenti pratici per chi si occupa di giovani con problemi psicopatologici esistenti o in via di insorgenza

65

(Dalla Romania)

- Può essere utile la lettura di libri di auto-aiuto psicologici, motivazionali e di sviluppo personale.
- Insegnare ai giovani come chiedere aiuto quando ne hanno bisogno e come rivolgersi a psicologi o educatori.
- Parlare con le famiglie che si occupano quotidianamente di questi bambini/ragazzi per informarle su come avvicinarsi a loro e su come dare loro la sicurezza di potersi aprire.
- Aiutare i genitori a rivolgersi a medici di famiglia, insegnanti, psicologi scolastici e consulenti per ottenere aiuto.
- Osservare e coinvolgere costantemente i giovani nelle attività che amano per prevenire l'automutilazione e distrarli.
- Sostenere i giovani attraverso colloqui individuali, cercare di ascoltare con le loro orecchie, di vedere con i loro occhi e di immedesimarci nella loro situazione.
- Aiutare i giovani ad avere fiducia nelle proprie forze, cercando di capirli e di adattarsi alle loro esigenze.
- Incoraggiare la comunicazione stimolando la socializzazione e l'integrazione, organizzando uscite nella comunità e insegnando ai giovani come esprimere i loro problemi e con chi è consigliabile farlo.
- Siate calmi, parlate loro con gentilezza, accoglieteli nel gruppo, non emarginateli, aiutateli a integrarsi nella comunità, ascoltateli, comprendeteli e confortateli.



- Dedicare del tempo a comunicare con loro giorno per giorno, offrendo spiegazioni logiche ai bambini e incoraggiando le attività psicoeducative.
- Organizzare gite comunitarie per aiutare i giovani a riscoprire la gioia della natura.
- Sensibilizzare i giovani sui problemi che devono affrontare attraverso campagne di sensibilizzazione.
- Incoraggiare e implementare il volontariato.
- Capire la situazione del ragazzo prima di parlare di qualsiasi soluzione o problema.

(Da Cipro)

- Tenere un diario della gratitudine.
- Lavorare sui vostri punti di forza.
- Praticare Mindfulness.
- Prendetevi 30 minuti per fare una passeggiata nella natura.
- Trascorrere del tempo con la famiglia e gli amici.

(Dalla Spagna)

- Stabilire strategie di prevenzione, offrendo a madri e padri informazioni sulla genitorialità e sul comportamento positivo in situazioni di crisi, promuovendo abitudini sanitarie adeguate e fornendo loro strumenti per aiutarli a gestire le emozioni dei figli.
- Educare a sane abitudini. È fondamentale creare spazi di dialogo con loro per capire cosa stanno provando e vivendo. Impieghiamo le nostre energie per accompagnarli, ascoltarli, entrare sinceramente in empatia con loro e riuscire così a costruire abitudini e comportamenti sani.
- Comunicazione positiva.

66

(Dalla Grecia)

- Sport di squadra.
- Riduzione del tempo trascorso sullo schermo/sui social media.
- Dieta equilibrata.
- Esercizio fisico
- Yoga/Meditazione.
- Routine/rituali stabili.
- Pianificazione giornaliera.
- Lettura.
- Trascorrere del tempo nella natura.
- Interazioni sociali con gli amici.
- Connessione umana e contatto/rapporti significativi.
- Assistenza regolare, non necessariamente per risolvere una crisi / utilizzo dei centri di salute mentale.
- Auto-aiuto.
- Sperimentare ed esprimere emozioni/pensieri.
- Per i caregiver: disponibilità emotiva, accettazione senza giudizio, fiducia e rispetto dei confini.



Fonte: Progetto ARTY



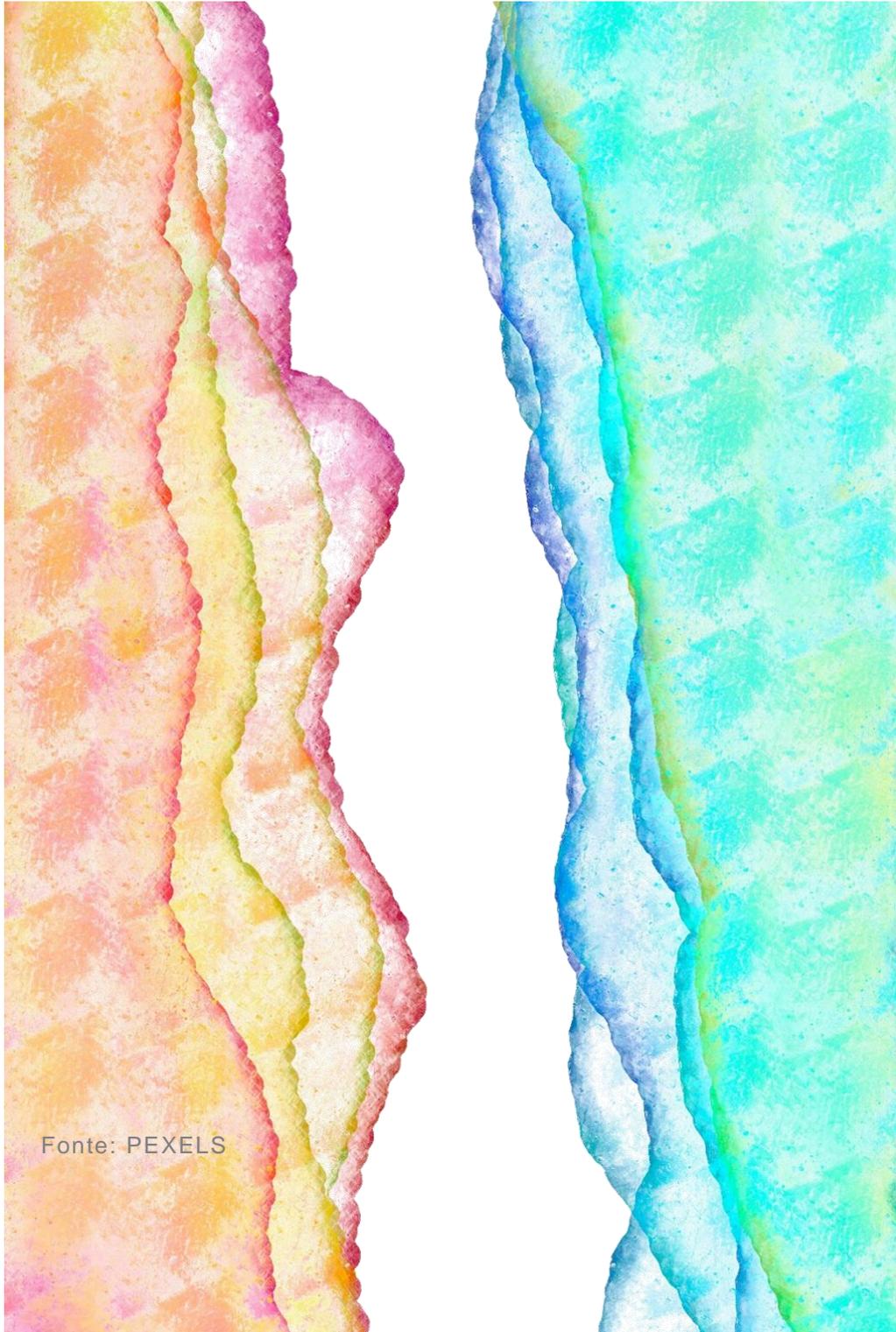


(Dall'Italia)

- Conoscersi: Chi sono? Che aspetto ho? Cosa mi piace? Cosa non mi piace? Cosa mi fa sentire bene e cosa no?
- Creare relazioni - a scuola, online, con i coetanei, con gli adulti, con i professionisti. Cercare di creare legami è essenziale per condividere emozioni, esperienze, dubbi, paure e speranze.
- Mettersi in gioco: impegnarsi in attività faccia a faccia o online che mettono alla prova la persona è una grande opportunità per confrontarsi con gli altri e imparare cose nuove. Potrebbe trattarsi di un corso di teatro, di un videogioco multiplayer o di un social network su cui condividere il proprio lavoro artistico...
- Chiedere aiuto - cercare un adulto di riferimento, che può essere un genitore, un insegnante, lo psicologo della scuola: qualcuno con cui parlare dei propri disagi. Esistono anche piattaforme online o app che permettono di ricevere supporto online.
- Conoscere l'adolescente: quali sono i suoi interessi? Quali sono le sue paure? Come si comporta? Perché si comporta così? Cosa non gli piace?
- Informatevi sulle attività di gruppo disponibili nella zona che potrebbero motivare la partecipazione dell'adolescente, come il teatro, la danza, la musica, l'arte...
- Scoprire la mente dell'adolescente, gli effetti della pandemia a livello sociale, relazionale, emotivo e cognitivo.
- Cercare aiuto e supporto esterno (scuola, genitori, professionisti) in presenza e/o online.
- In definitiva... impegnatevi come genitori e come persone!

67





Fonte: PEXELS

68

Raccomandazioni chiave per i responsabili politici nell'affrontare le sfide della salute mentale

(Dalla Romania)

- Stabilire club a livello locale per i giovani e creare programmi che ne favoriscano la continuità.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.

- Migliorare i servizi sanitari, tra cui sessioni di consulenza e psicoterapia gratuite, e promuovere campagne di informazione sulla salute mentale.
- I comuni e le amministrazioni locali dovrebbero essere coinvolti nei programmi scolastici e comunitari per integrare i giovani nella società.
- Modificare la legislazione per includere corsi di formazione obbligatori per i genitori che presentano le cartelle di disabilità dei loro figli o per i genitori in generale che si prendono cura dei loro figli.
- Occorre attuare programmi di sostegno per aiutare i giovani e far capire alla popolazione che rappresentano una risorsa.
- I responsabili politici dovrebbero ascoltare l'opinione dei giovani prima di creare programmi e campagne.
- Creare nuovi programmi che attraggano i giovani per trascorrere il loro tempo libero, come cinema, sale da ballo, pittura e palestre, e fornire trasporti gratuiti verso altre città che hanno più servizi sociali.
- Creare centri a cui si possa accedere attraverso la Casa delle Assicurazioni e programmi che facilitino l'integrazione dei giovani nel mercato del lavoro e l'ottenimento di una casa dopo l'uscita dai centri di collocamento.
- Formazione per i professionisti per lavorare con i gruppi target e sensibilizzazione attraverso campagne e workshop.

(Da Cipro)

- Sito web del governo per il sostegno ai giovani con diversi tipi di servizi.
- Gli enti pubblici potrebbero organizzare eventi a titolo gratuito.
- Le scuole potrebbero introdurre l'arteterapia a scuola.
- Focus group con artisti e giovani.
- Discussioni aperte.
- Eventi aperti ai giovani che vogliono promuovere il loro lavoro artistico.
- Programmi televisivi che informano il pubblico sui problemi mentali.
- Seminari, campagne.
- Ogni giovane ha un appuntamento gratuito con uno psicologo. (o sconto).

69

(Dalla Spagna)

- Una strategia nazionale al più alto livello per la lotta specifica alle disuguaglianze sociali nella salute come "la lezione più importante da trarre dalla pandemia".
- Rafforzare e rinnovare la sanità pubblica (in particolare servizi come le cure primarie e la salute mentale).
- Preservare i diritti delle bambine e dei bambini, la loro salute mentale e il loro sviluppo integrale, senza mettere a rischio la salute della comunità, è una sfida sociale che le autorità competenti in materia di salute devono affrontare.



- L'urgente necessità di investire nella salute mentale, dato il rischio di un massiccio aumento dei problemi emotivi nei giovani nei prossimi mesi a causa dell'impatto della pandemia.

Fonte: PEXELS



(Dalla Grecia)

- Aumentare il numero di servizi pubblici di supporto al di fuori dei centri urbani.
- Modello ibrido (consulenza offline/online).
- Ridurre la lista d'attesa nei centri di salute mentale pubblici assumendo professionisti della salute mentale in posizioni permanenti.
- Ridurre il turn over e l'instabilità del personale.
- Ridurre la burocrazia nel sistema pubblico di salute mentale.
- Mappatura dei servizi disponibile sulle pagine web dei Comuni.
- Congedo retribuito per i professionisti della salute mentale a scopo formativo.
- Psicologi scolastici permanenti in tutte le scuole pubbliche.
- Incremento e regolarità delle attività di ricerca sulla salute mentale nelle università e nei centri di salute mentale.
- Trasparenza e meccanismi di controllo indipendenti nella gestione dei fondi destinati alla salute mentale.
- Capacità dei beneficiari di scegliere il professionista con cui lavorare nei servizi pubblici di salute mentale.
- Garantire spazi sicuri e privati per le sedute nei servizi pubblici di salute mentale.
- Estensione dell'orario di lavoro per coprire le esigenze di tutti.
- Opzione di chat online collegata al sito web del servizio.
- Integrazione di lezioni/progetti sulla salute mentale nel sistema educativo formale.
- Terapie di gruppo gratuite coordinate dai Comuni.
- Relazione regolare, trasparente e sostenuta tra l'Associazione genitori e gli educatori.
- Specializzati in difficoltà mentali specifiche nelle unità di salute mentale.
- Rafforzare i servizi sociali degli ospedali pubblici.
- Deistituzionalizzazione e rafforzamento delle case di riposo semi-autonome.
- Siti web con nuovi psicologi che forniscano servizi a basso costo.

70

(Dall'Italia)

- Riconoscere e non sottovalutare il fenomeno degli adolescenti nel post pandemia.
- L'importanza di agire sistematicamente e non a macchia d'olio.
- Fornire servizi di qualità e/o rendere facilmente accessibili i servizi di sostegno alla genitorialità, fornendo specifici interventi psicologici per gli adulti che incontrano difficoltà nel loro ruolo genitoriale.
- Potenziamento del servizio di psicologia scolastica, rivolto non solo agli studenti ma anche agli insegnanti come momento di supervisione.



- Rendere più accessibile la figura dello psicologo di base, al posto del medico.
- Migliorare la comunicazione tra i professionisti del terzo settore, della scuola, della famiglia e dei servizi pubblici con un piano d'azione standard.
- Dare maggiore riconoscimento politico/sociale/economico ai professionisti del terzo settore, in particolare agli educatori, fornendo loro formazione, supervisione e sostegno psicologico.
- Investire nei centri giovanili, migliorando l'accesso dei giovani ai contesti di socializzazione.

Fonte: Progetto ARTY



Fonte: PIXABAY.



Riferimenti

- SCHOLZ, N. (2021). EPRS: Servizio di Ricerca Parlamentare Europeo. Unione Europea.
- LUCIO, C.G. (2022). L'impronta della pandemia sulla salute mentale dei bambini. Articolo di giornale. EL MUNDO.
- UNICEF (2020). L'impatto della COVID-19 sulla salute mentale di adolescenti e giovani.
- YOUNGMINDS (2021). Coronavirus: Impatto sui giovani con bisogni di salute mentale.
- COMMISSIONE EUROPEA (2018): La strategia dell'Unione europea per la gioventù 2019-2027
- NAZIONI UNITE ((2015): Gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile: Buona salute e benessere
- SALUTE MENTALE EUROPEA (2013): L'azione comune per la salute mentale e il benessere
- INJUVE (2018): Rivista di studi sulla gioventù. Promozione della salute e del benessere emotivo negli adolescenti: Panorama attuale, risorse e proposte.
- INJUVE (2018): Rivista di studi sulla gioventù. Promozione della salute mentale, prevenzione dei disturbi mentali e lotta allo stigma. Strategie e risorse per l'alfabetizzazione emotiva degli adolescenti.
- Focus group e discussioni informali sul progetto ARTY



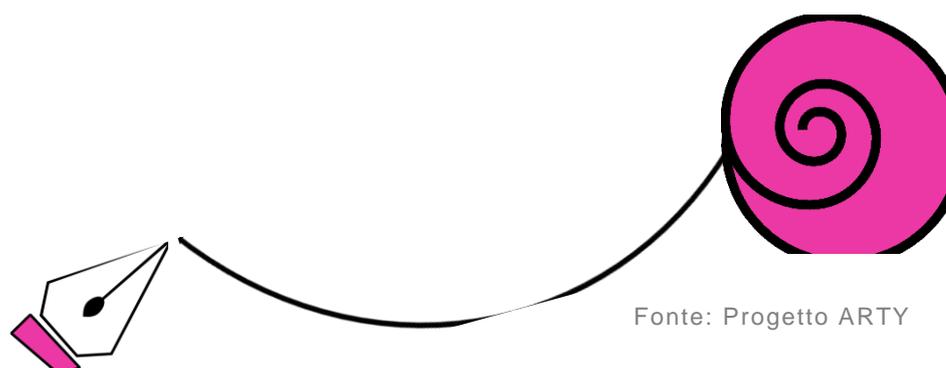
Altre letture

Allegato 1.- Risultati e analisi delle discussioni informali e dei focus group

Stato di salute mentale nei giovani



Fonte: PIXABAY



Fonte: Progetto ARTY

73

Problemi sociali





Fonte: PIXABAY

"Credo che la pandemia abbia influito sul desiderio dei giovani di impegnarsi in attività, acquisendo molte paure e ansie per il futuro".

"I segnali di allarme che le famiglie e gli assistenti dovrebbero osservare nei giovani per rilevare anticipatamente lo sviluppo di condizioni psicopatologiche possono essere la perdita di interesse per attività piacevoli, il rifiuto ad impegnarsi in attività sociali, un linguaggio aggressivo e comportamenti inappropriati".

"I giovani dovrebbero essere sostenuti, istruiti sui metodi di scelta delle notizie reali, migliorando il loro pensiero critico e guidandoli ad evitare le parti negative di Internet".

Domande:

- Come ha influito la pandemia sull'umore e sulla salute mentale dei giovani?
- Quali sono i segnali d'allarme che le famiglie e gli operatori dovrebbero prendere in considerazione con i giovani per curare e prevenire la loro salute mentale?
- In che modo le limitazioni alla mobilità possono influenzare i giovani nel loro sviluppo futuro?
- In che modo la tecnologia può essere un bene e un nemico per i giovani?

Risultati

- Per quanto riguarda i problemi sociali identificati, sono stati citati i seguenti: scarso desiderio di interagire con le persone circostanti e diminuzione del coinvolgimento/desiderio di accedere al mercato del lavoro.
- I segnali di allarme citati si riferiscono ai problemi sociali identificati. Genitori, insegnanti, psicologi e consulenti dovrebbero prestare attenzione ai problemi sociali sopra menzionati.
- Le limitazioni alla mobilità hanno già lasciato il segno nei giovani, facendoli temere per il futuro e per la propria salute e lasciandoli con difficoltà di socializzazione. Durante la pandemia sono venute a meno le occasioni in cui sperimentarsi a livello sociale e quando questo avviene in un periodo delicato come l'adolescenza può influire sullo sviluppo di alcune abilità sociali.
- Le risposte relative ai benefici e agli aspetti negativi della tecnologia per i giovani sono legate al modo in cui i giovani sono o non sono in grado di discernere tra questi aspetti. È necessario insegnare loro come adottare comportamenti sicuri online e come accedere alle tecnologie digitali a proprio vantaggio.

74

"L'isolamento pandemico ha avuto un impatto enorme sui giovani, sia dal punto di vista sociale che emotivo".

"I giovani sono stati allontanati dagli amici e dalle attività sociali a cui erano abituati, con conseguenti sentimenti di solitudine e isolamento. Inoltre, molti giovani hanno iniziato a soffrire di ansia e depressione a causa dell'isolamento e dello stress creati dalla pandemia.

D'altro canto, l'isolamento della pandemia ha anche fornito ai giovani buoni spunti per sviluppare altre competenze e hobby, concentrarsi maggiormente sulla famiglia e trascorrere del tempo con i propri familiari".

"Hanno scoperto Zoom e gli strumenti online per integrare parzialmente l'interazione faccia a faccia".

Risultati

- La pandemia COVID-19 ha avuto un impatto significativo sui giovani, soprattutto sulla loro salute mentale. Molti giovani hanno perso opportunità di istruzione e di lavoro a causa della chiusura di scuole e università e dell'economia globale. I giovani che hanno terminato gli studi e sono alla ricerca di un lavoro in questo periodo hanno incontrato grandi difficoltà nel trovare un impiego adeguato, e quelli che già lavoravano sono stati licenziati o mandati in disoccupazione tecnica. Questo ha portato a gravi problemi psicopatologici.
- La pandemia ha influito negativamente sulla salute mentale di molti giovani, che sono stati isolati e limitati nelle loro attività sociali e ricreative. Inoltre, l'assenza di interazioni sociali e la perdita di eventi importanti sono stati fattori di stress per molti giovani.
- Tuttavia, la pandemia ha avuto anche effetti positivi sui giovani, come l'adozione di uno stile di vita più sano, il miglioramento dei rapporti con la famiglia e gli amici e lo sviluppo di capacità di coping.
- La maggioranza degli intervistati ha notato un aumento dei problemi psicopatologici tra i giovani, ma in Romania solo nelle aree urbane si riconoscono i segnali e ci si rivolge ad uno specialista. Tuttavia, le persone si concentrano sulla risoluzione di altri problemi di sicurezza e lasciano da parte la salute mentale.

(Romania)

75



Fonte:PIXABAY-



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.



Fonte: PIXABAY



"I giovani riferiscono di essere più ansiosi, di sentirsi isolati, di sentirsi soli e molti riferiscono anche di avere difficoltà ad impegnarsi in relazioni intime e/o di amicizia".

"Perdere le interazioni sociali è ancora più difficile per i giovani rispetto alle altre fasce d'età, a causa dell'importanza fondamentale che l'aspetto sociale assume durante l'età giovanile".

Domande:

- Come ha influito la pandemia sull'umore e sulla salute mentale dei giovani?
- In che modo le limitazioni alla mobilità possono influenzare i giovani nel loro sviluppo futuro?

Risultati

- Dopo il periodo di Covid il numero di autosegnalazioni dei giovani è aumentato in base all'esperienza soggettiva di operatori sanitari come psicologi e psicoterapeuti.
- I giovani riferiscono di essere più ansiosi, di sentirsi isolati, di sentirsi soli e molti riferiscono anche di avere difficoltà ad impegnarsi in relazioni intime e/o di amicizia. C'è anche una generale mancanza di motivazione verso il futuro.
- I professionisti hanno spiegato che le limitazioni alla mobilità possono influire sullo sviluppo futuro dei giovani in molti modi. Innanzitutto, non hanno interazioni sociali, data l'importanza fondamentale che l'aspetto sociale assume durante l'età giovanile. Limitare questo aspetto può avere molteplici effetti sui giovani. Inoltre, la riduzione dell'interazione sociale li priva dell'opportunità di creare nuove relazioni fondamentali per il loro sviluppo, nonché dell'opportunità di scoprire se stessi e di creare la propria identità sociale.
- Inoltre, è stata segnalata anche la mancanza di connessione o di senso di appartenenza, che è un bisogno umano fondamentale e che, ancora una volta, è accentuato nei giovani.

(Cipro)

77

"L'impatto del COVID-19 è stato il risultato di precedenti disuguaglianze e, allo stesso tempo, le ha perpetuate e aumentate".

"La pandemia ha lasciato una cicatrice emotiva, profonda e socialmente diseguale".

"Ricordiamoci che, per l'adolescente, la cosa più importante è stare con i suoi coetanei".

"Cerchiamo di immedesimarci e di non minimizzare il suo bisogno di incontrare gli amici".

Domande:

- Su quali aspetti sociali direbbe che la pandemia ha influito strutturalmente in relazione ai giovani?
- In che modo il covid ha influenzato le relazioni sociali dei giovani?

Risultati

- La pandemia ha messo in luce una realtà di case prive di computer, connessione a Internet a banda larga o alternative alla mensa scolastica: solo il 5,7% degli studenti ha beneficiato di aiuti o misure alimentari alternative a questa durante il periodo in questione.
- Limitata portata trasformativa delle politiche di istruzione di base quando si tratta di affrontare le disuguaglianze.
- La pandemia ha privato i giovani dell'esperienza quotidiana di stare con i loro amici. Va detto che i giovani vivono le relazioni sociali in modo diverso dagli adulti. Hanno bisogno di stare con i loro coetanei e di socializzare più che in qualsiasi altra fase della vita. Con i loro amici si sentono compresi, entrano in empatia, perché stanno vivendo la stessa esperienza.

(Spagna)

78



Source: PEXELS

"I giovani si muovono tra i due poli dello stesso continuum:

*- da un lato, hanno un maggiore bisogno di socializzazione;
- dall'altro, hanno paura degli incontri".*

Domande:

- Come ha influito la pandemia sull'umore e sulla salute mentale dei giovani?
- In che modo le limitazioni alla mobilità possono influenzare i giovani nel loro sviluppo futuro?

Risultati

- Gli operatori della salute mentale hanno riferito che la pandemia (e le chiusure) ha influenzato il comportamento sociale dei giovani nei seguenti modi:
 - Alienazione e solitudine
 - Litigi con genitori/fratelli e partner
 - Aumento dei casi di violenza domestica segnalati
 - Aumento dell'aggressività e della delinquenza
 - Intorpidimento nelle relazioni sociali
 - Agorafobia ed evitamento degli spazi chiusi
 - Interiorizzazione delle restrizioni e del distanziamento sociale anche dopo la chiusura.
 - Internet come scudo per le interazioni sociali
- Molti hanno sostenuto che le conseguenze di cui sopra costituiranno un ostacolo al loro sviluppo sociale e alle loro abilità sociali in futuro. L'ansia sociale, la paura delle relazioni e l'isolamento possono portare ad una perdita del piacere di stare con le persone, con un rischio maggiore per gli introversi.

(Grecia)

79

Fonte: PIXABAY



"Percepisco un grande divario tra l'interno e l'esterno della casa. Lo chiamo 'essere chiusi nella scatola'. Sono scomparsi i fattori protettivi come la scuola, gli educatori, i centri di aggregazione, gli amici, mentre sono aumentati i fattori di rischio, come nel caso dei giovani che vivono in famiglie con fragilità; questi ultimi sono stati molto colpiti dalla pandemia perché sono stati costretti a vivere in un ambiente familiare disfunzionale senza poter attingere a risorse esterne che mediano l'impatto del sistema familiare sulla loro salute mentale."

Domande:

- Qual è stato l'impatto del COVID-19 sulla salute mentale dei giovani?

Risultati

- Tutti i partecipanti hanno affermato che il covid ha avuto un impatto significativo sulla salute mentale dei giovani.
- L'impatto della pandemia sui giovani è strettamente legato alla percezione della mancanza di certezze sul futuro, per questo gli adolescenti vivono alla giornata, vivendo nel presente.
- A livello relazionale, non hanno avuto l'opportunità di sviluppare le competenze necessarie per relazionarsi con gli altri e fanno fatica ad affrontare i problemi. Se prima della pandemia i giovani preferivano il grande gruppo ora preferiscono i piccoli gruppi di amici e fanno più fatica a relazionarsi con gli estranei e a conoscere nuove persone. L'adulto non è più visto come una guida, ma come qualcuno che ha il compito di rimproverare e con cui si entra in conflitto. A scuola gli adolescenti faticano a lavorare in gruppo, ognuno tende a fare la propria parte senza collaborare veramente con gli altri. Inoltre, l'istruzione a distanza ha ampliato il divario sociale e il divario tra gli adolescenti: chi aveva le risorse economiche e socioculturali è riuscito a proseguire gli studi, chi non aveva tali risorse è rimasto indietro e ora si osserva un divario significativo. La scuola ha continuato a concentrarsi soprattutto sui contenuti, tralasciando le difficoltà psicologiche e morali dei giovani. Questo ha avuto importanti implicazioni psicologiche su di loro.

(Italia)

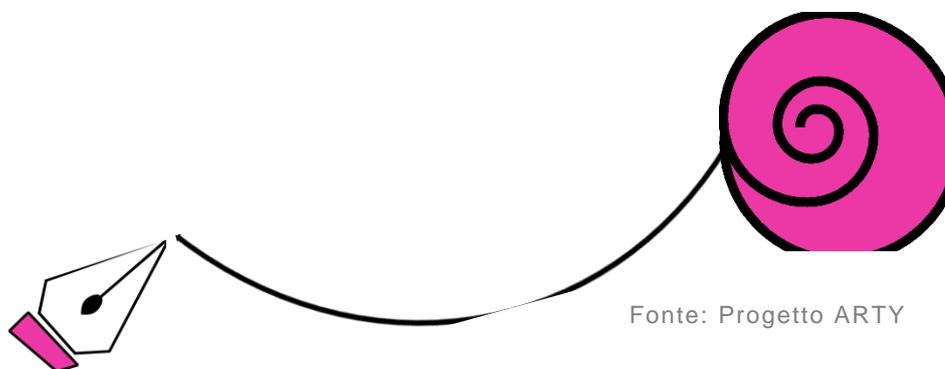
80



Source: PIXABAY

Stato di salute mentale nei giovani

Fonte: PIXABAY



Fonte: Progetto ARTY

81

Impatti cognitivi





Fonte: PIXABAY

"Abbiamo identificato i giovani che sono stati colpiti dalla pandemia. Lavoro nel sistema di protezione dei minori da 18 anni e ho notato un cambiamento.

Sono più aggressivi verbalmente, non hanno più pazienza tra di loro o con gli educatori.

Non hanno più pazienza nemmeno sul lavoro e per questo motivo sorgono conflitti. Sono più nervosi. Ho notato questi cambiamenti nel 75% dei giovani con cui lavoro".

Domande:

- Come ha influito la pandemia sull'umore e sulla salute mentale dei giovani?
- Quali sono i segnali di allarme che le famiglie e i caregiver dovrebbero prendere in considerazione con i giovani prendersi cura della loro salute mentale?
- In che modo le limitazioni alla mobilità possono influenzare i giovani nel loro sviluppo futuro?
- In che modo la tecnologia può essere un bene e un nemico per i giovani?

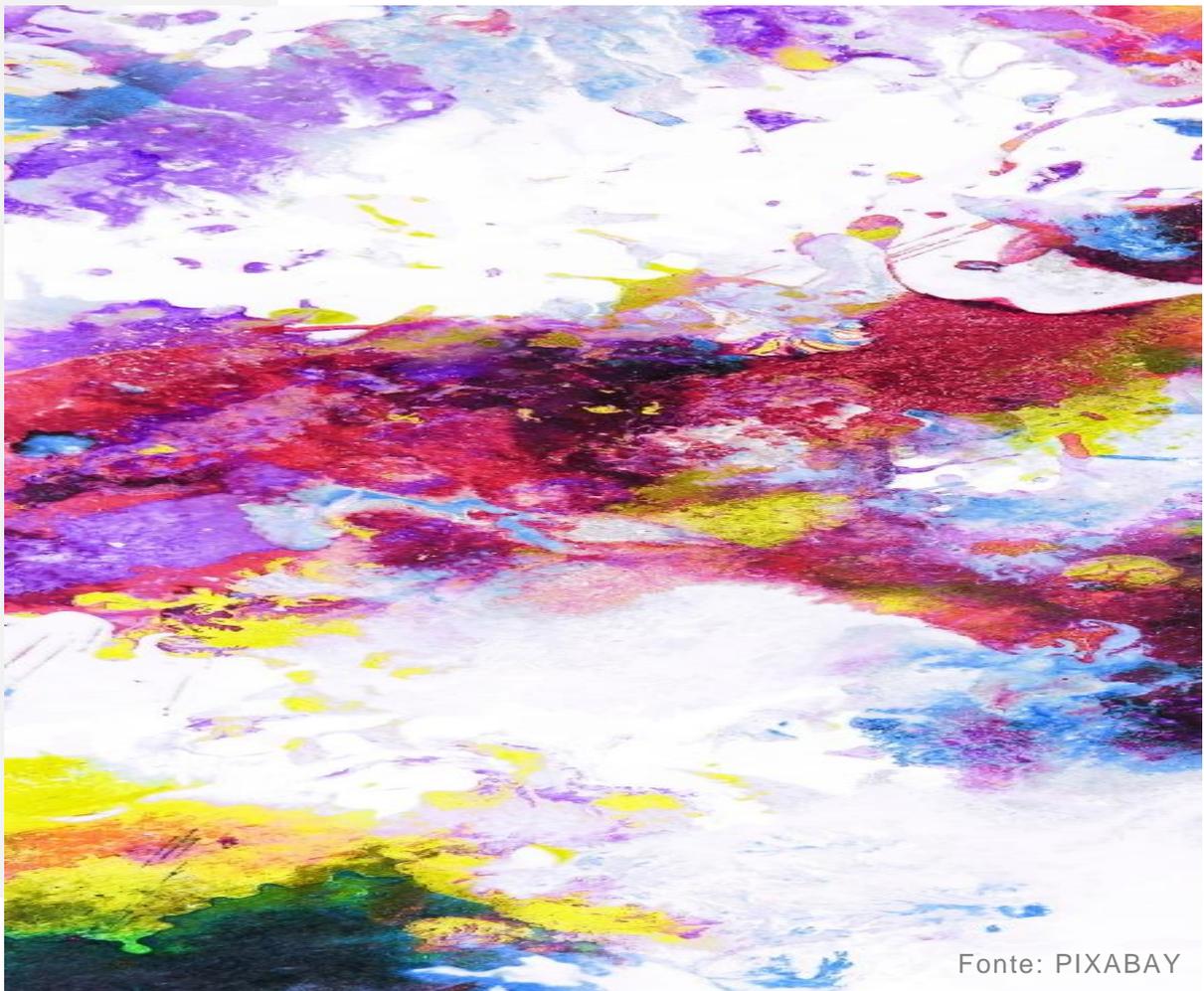
Risultati

- Durante la pandemia insegnanti ed educatori hanno trascorso più tempo con gli studenti in case di tipo familiare. I giovani hanno avuto un maggiore supporto da parte degli insegnanti e sono riusciti ad apprendere costantemente, senza perdere le attività didattiche.
- I segnali di allarme citati sono legati a problemi di dipendenza dalla tecnologia digitale. Durante la pandemia, i giovani tendevano a trascorrere più tempo online, creando così una dipendenza da alcune tecnologie.
- Un vantaggio legato all'uso della tecnologia è rappresentato dal fatto che costituisce uno strumento importante per mantenere il contatto con gli amici anche in condizioni di distanziamento ed isolamento, mentre gli aspetti negativi sono legati alla dipendenza da film e social network.

Risultati

- A livello cognitivo i professionisti intervistati hanno osservato una diminuzione dell'attenzione e della concentrazione. L'isolamento sociale ha portato a una diminuzione degli stimoli sociali e ha reso più difficile concentrarsi sui propri compiti. Disturbi della memoria - La mancanza di stimoli sociali disturba la memoria e porta a difficoltà di apprendimento e di memoria. Diminuzione della capacità decisionale - L'isolamento sociale ha portato ad una diminuzione della capacità di prendere decisioni e di analizzare situazioni complesse. Diminuzione della capacità di risolvere i problemi - La mancanza di interazione sociale ha portato ad una diminuzione della capacità di trovare soluzioni a problemi complessi. Depressione e ansia - L'isolamento sociale può portare ad un aumento del rischio di depressione e ansia, che possono influire sulle funzioni cognitive.

(Romania)



Fonte: PIXABAY



84

Domande:

- Come ha influito la pandemia sull'umore e sulla salute mentale dei giovani?
- In che modo le limitazioni alla mobilità possono influenzare i giovani nel loro sviluppo futuro?

Risultati

- Gli operatori della salute mentale hanno riferito che la pandemia (e le chiusure) ha colpito i giovani nei seguenti modi cognitivi:
 - Radicalizzazione e polarizzazione
 - Difficoltà cognitive
 - Senso del tempo distorto
 - Difficoltà ad elaborare l'accaduto
 - Riduzione della creatività
- (Grecia)

"Il divario tra le esigenze degli studenti e la preparazione scolastica evidenzia l'importanza di un sostegno più completo sia per le scuole che per gli studenti".

"L'impronta della pandemia sta lasciando conseguenze a seconda delle loro capacità: se i bambini e gli adolescenti avevano difficoltà prima, la pandemia probabilmente le ha peggiorate"

"Come insegnanti, come genitori e come società, abbiamo l'obbligo e la responsabilità di contrastare le carenze derivanti dalla pandemia in ambito cognitivo, sociale e psicomotorio".

Domande:

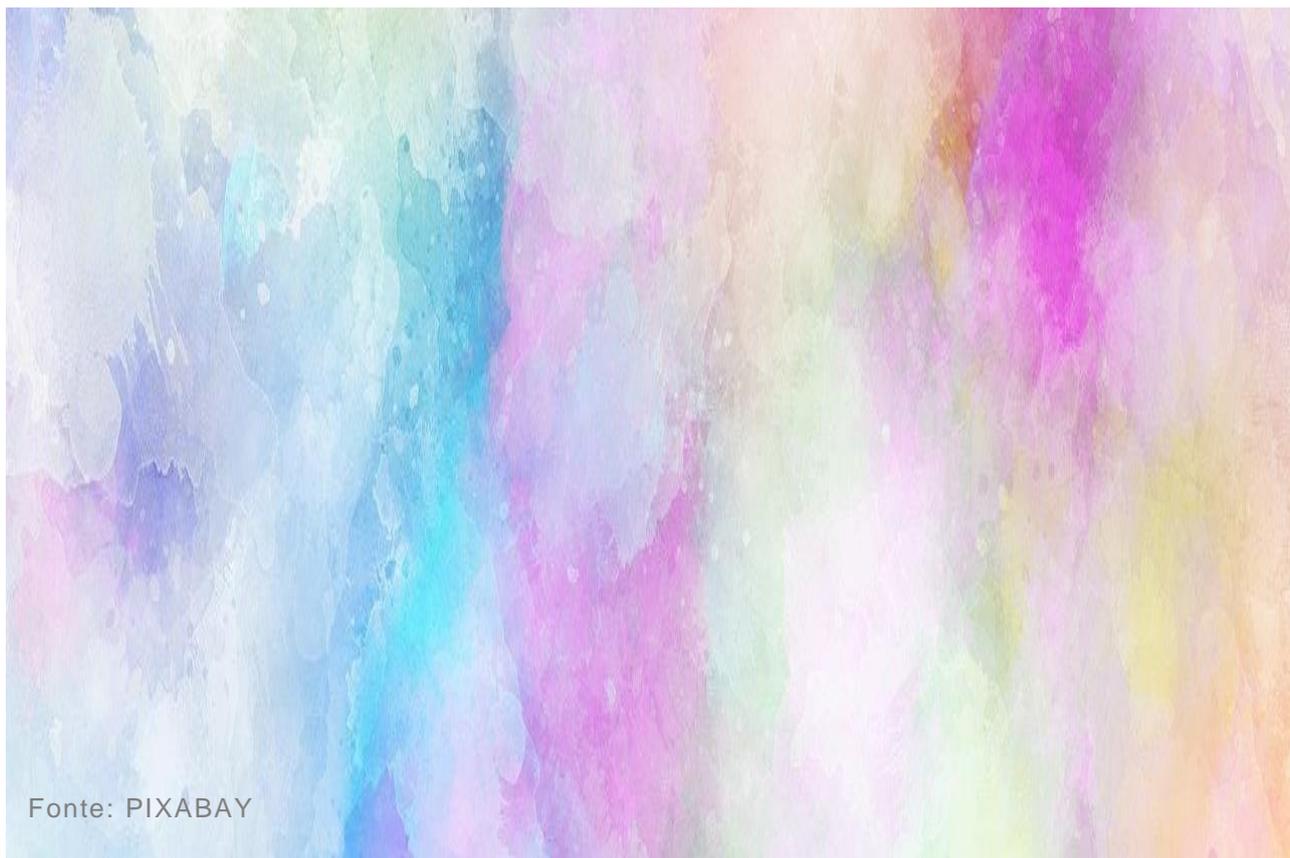
- Quali sono gli aspetti cognitivi più preoccupanti derivanti dalla pandemia?
- Quale sarà l'impatto della pandemia sullo sviluppo dei bambini/adolescenti nel lungo periodo?

Risultati

- Gli adolescenti rivelano che le loro maggiori preoccupazioni riguardo all'anno scolastico sono "rimanere indietro" dal punto di vista accademico, lamentano di aver perso la capacità di concentrarsi sugli studi e di provare ansia nei contesti sociali o negli spazi pubblici.
- C'è un picco molto alto di problemi di linguaggio ed è molto importante come genitori agire in tempo.
- La situazione diventa più preoccupante se si aggiunge l'uso degli schermi, che ha dimostrato di rendere le persone meno empatiche.

(Spagna)





Fonte: PIXABAY

"La cosa più difficile è stata spiegare la situazione ai giovani con disabilità cognitive, trovare un modo per spiegare il motivo di questa emergenza senza spaventarli. Le loro routine sono state alterate e, in alcuni casi, abbiamo assistito a un aumento dei comportamenti problematici".

Domande:

- Come ha influito la pandemia sull'umore e sulla salute mentale dei giovani?
- In che modo le limitazioni alla mobilità possono influenzare i giovani nel loro sviluppo futuro?

Risultati

- I professionisti che si occupano di giovani con disabilità cognitive hanno avuto difficoltà a spiegare la situazione di emergenza covid-19 ai loro utenti senza spaventarli. La pandemia ha alterato le routine dei giovani con disabilità cognitive e questo ha portato a un aumento della manifestazione di comportamenti problematici.

(Italia)



Fonte: PIXABAY

Domande:

→ In che modo le limitazioni alla mobilità possono influenzare i giovani nel loro sviluppo futuro?

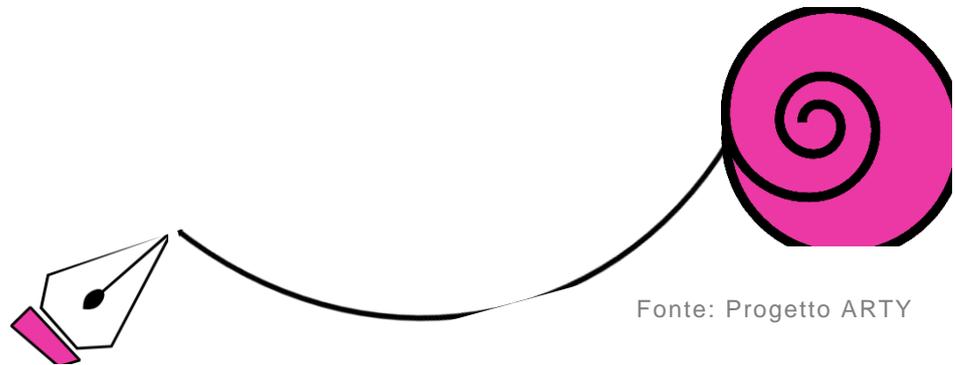
Risultati

- Secondo gli psicologi, la mancata esposizione da parte dei giovani a situazioni sociali ha portato loro a perdere opportunità di acquisire abilità fondamentali e di fare esperienze formative significative. Per i giovani può essere una sfida adattarsi e coltivare le competenze di cui hanno bisogno attraverso l'apprendimento online, riducendo al minimo la mobilità.

(Cipro).

Stato di salute mentale nei giovani

Fonte: PIXABAY



Fonte: Progetto ARTY

88

Aspetti emotivi





Fonte: PIXABAY

"La tecnologia aiuta i beneficiari di cui mi occupo; usano molto spesso i social network. Hanno trovato un modo interessante di comunicare attraverso la messaggistica gratuita con l'aiuto di messaggi vocali. Purtroppo, l'autismo virtuale può insorgere e può diminuire il rendimento dei giovani in altre attività, tra cui l'igiene personale."

Domande:

- Come ha influito la pandemia sull'umore e sulla salute mentale dei giovani?
- Quali sono i segnali di allarme che le famiglie e gli operatori dovrebbero prendere in considerazione con i giovani per prendersi cura della loro salute mentale?
- In che modo le limitazioni alla mobilità possono influenzare i giovani nel loro sviluppo futuro?
- In che modo la tecnologia può essere un bene e un nemico per i giovani?

Risultati

- I cambiamenti nel comportamento dei giovani sono stati identificati durante la pandemia, ma sono scomparsi per la maggior parte delle persone dopo la revoca dello stato di emergenza.
- I segnali di allarme che sono stati osservati nei bambini sono pianti frequenti, urla e scarsa tolleranza alla frustrazione.
- Le limitazioni alla mobilità hanno causato insonnia o, sonno eccessivo, inappetenza o alimentazione eccessiva.
- Per quanto riguarda i benefici e gli aspetti positivi della tecnologia, sono stati citati: migliore comunicazione con gli amici quando non è possibile incontrarsi faccia a faccia, come è successo durante la pandemia. Mentre per quanto riguarda gli aspetti negative un autismo virtuale.

89

"Non avendo nulla da fare a casa, molti adolescenti si sono rivolti a schermi/videogiochi/smartphone per passare il tempo. L'aumento del tempo trascorso sullo schermo ha effetti diretti sulla salute mentale, tra cui ansia, depressione e disturbi del sonno".

Risultati

- La maggior parte degli intervistati ha dichiarato che tutti i giovani con i quali hanno interagito durante e dopo la pandemia hanno affrontato forti aspetti emotivi. Avevano paura di interagire, di toccare altre persone e di entrare in relazione con le persone. Altri aspetti emotivi sono apparsi come effetti collaterali del rimanere troppo connessi online durante l'isolamento, a volte anche fino a 20 ore al giorno perché non c'erano altre attività in cui essere coinvolti. Gli adolescenti hanno mostrato segni di depressione e ansia. In Romania, molti ospedali sono stati chiusi e trasformati in ospedali Covid e ci sono state restrizioni relative ai servizi di salute mentale aperti alla popolazione. Le chiusure hanno limitato le opportunità per gli adolescenti di socializzare di persona con i loro coetanei, portando ad un aumento dei sentimenti di isolamento e solitudine. Gli intervistati hanno anche dichiarato che la chiusura delle scuole e delle attività extrascolastiche ha sconvolto la routine quotidiana degli adolescenti.

(Romania)

90



Fonte:PIXABAY-



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.



"La violazione dei loro diritti e delle loro condizioni di vita ha portato all'acquisizione di disturbi d'ansia, attacchi di panico e sindromi di rassegnazione".

"Hanno rubato la loro giovinezza, la loro spensieratezza!".

(Grecia)

Domande:

- Come ha influito la pandemia sull'umore e sulla salute mentale dei giovani?
- In che modo le limitazioni alla mobilità possono influenzare i giovani nel loro sviluppo futuro?

Risultati

- Molti professionisti della salute mentale hanno affermato di aver effettivamente notato un aumento delle condizioni psicopatologiche nei giovani, ma non sono riusciti a capire se i problemi psicopatologici fossero maggiori durante la pandemia o se i giovani avessero maggiore familiarità con i servizi di salute mentale e fiducia nel loro utilizzo. Inoltre, alcuni hanno affermato che la pandemia di per sé non ha creato problemi psicopatologici, ma ha esagerato o portato in superficie condizioni preesistenti. Le condizioni/sintomi osservati sono i seguenti, che delineano un quadro di disordine emotivo:
 - Aumento dell'irrequietezza e dell'irritabilità;
 - Aumento delle risposte all'ansia e allo stress;
 - Aumento degli attacchi di panico;
 - Disturbi dell'umore, come la depressione;
 - Disturbi del sonno e dell'alimentazione;
 - Ipocondria e comportamenti ossessivo-compulsivi di pulizia;
 - Aumento delle fobie;
 - Paura di diffondere il virus con il loro stile di vita e senso di colpa;
 - La paura costante è il risultato dei controlli e delle restrizioni dello Stato ("Avere paura è diventato qualcosa di simile ad un'abitudine");
 - Esplosioni di rabbia;
 - Sentimenti di impotenza e pessimismo;
 - Disagio dovuto alla mancanza di socializzazione;
 - Problemi psicosomatici e cutanei;
 - Piangere per gli anni e le opportunità perdute;
 - Aumento delle ricadute in persone con psicosi/disturbi dell'umore già esistenti;
 - Repulsione per l'accaduto.



Fonte:PIXABAY-

"Si raccomanda agli adulti che hanno in carico i minori di sforzarsi di dare l'esempio e di esprimere anche le proprie emozioni, non limitando la comunicazione agli aspetti pratici della malattia, e di richiedere un aiuto psicologico se necessario".

"Per un corretto sviluppo nell'infanzia e nell'adolescenza, sono necessarie routine ed abitudini di vita sane".

Domande:

- Quali sono state le ripercussioni psicologiche del COVID-19 sui giovani spagnoli?
- Avete notato un aumento dei giovani colpiti dalla pandemia COVID? In che percentuale?
- Come ha influito la pandemia sull'umore e sulla salute mentale dei giovani?

Risultati

- Il 32% dei giovani è stato colpito psicologicamente durante la pandemia.
- La pandemia ha intensificato significativamente la tendenza al peggioramento dell'umore nella popolazione adolescenziale ed ha ampliato il divario di genere. I ragazzi con disturbi dell'umore sono passati dal 18% (prima della pandemia) al 26% (durante la pandemia), mentre le ragazze sono passate dal 33% al 53%.
- La separazione da amici e persone care, la perdita della libertà e l'incertezza per il futuro generano rabbia, stress, collera e può persino aumentare le probabilità di suicidio. (Spagna)

93

Fonte: PIXABAY



"Nei gruppi di coetanei ho osservato una marcata difficoltà a guardarsi in faccia, in particolare tra ragazzi e ragazze, e anche una discreta dose di rabbia".

"Durante la chiusura, alcuni adolescenti hanno mostrato sentimenti di ansia e frustrazione, mentre altri sono stati meglio durante questo periodo, probabilmente perché c'era meno pressione sociale. Per questi ultimi, il disagio maggiore è emerso dopo la riapertura e il ritorno in classe, sviluppando sentimenti di ansia e senso di inadeguatezza".

Domande:

→ Qual è stato l'impatto di COVID-19 sulla salute mentale dei giovani?

Risultati

- A causa della pandemia, i giovani sono annichiliti, rifugiandosi in mondi paralleli con videogiochi, telefoni e social network, oppure sono diventati bombe di emozioni inesprese. Molti professionisti hanno riscontrato un aumento della rabbia nei giovani.
- L'emergenza covid-19 ha promosso pregiudizi ed una narrazione completamente generalizzata sui giovani: "I giovani si ammalano e poi passano il virus agli anziani"; "I giovani escono di nascosto". Questo ha portato gli adolescenti a sviluppare un crescente senso di colpa e la paura di uscire di casa e di incontrare i coetanei. L'emergenza Covid-19 ha colpito i giovani accentuando e peggiorando il fenomeno del ritiro sociale. Alcuni utenti sono peggiorati quando le restrizioni sono state rimosse, come se le restrizioni legittimassero i loro meccanismi di evitamento.
- Alcuni professionisti hanno notato che, a seguito della pandemia, i giovani sono più stanchi e agitati, impacciati a livello motorio e relazionale e chiusi in se stessi. Alcuni giovani hanno sviluppato un'intensa paura della morte e pensieri negativi ricorrenti. Alcuni giovani hanno manifestato un significativo appiattimento emotivo e abulia.
- Nei centri di salute mentale sono aumentati gli utenti adolescenti che sembrano cercare qualcuno a cui appoggiarsi e che possa comprendere a fondo il loro disagio emotivo.
- Per alcuni giovani, la mascherina è stata una barriera protettiva per coprire il viso e non esporsi al giudizio degli altri, tanto che quando è stata eliminata alcuni hanno avuto difficoltà a smettere di usarla per paura di essere visti a volto scoperto.

(Italia)

"Attualmente lavoro con bambini e giovani e ho notato che la pandemia ha colpito le famiglie in molti modi".

"Pertanto, l'isolamento ha provocato un calo dell'umore, un aumento dell'aggressività e dell'ansia".

"La pandemia ha avuto ripercussioni sul mercato del lavoro, poiché la disoccupazione è aumentata e molti studenti, a causa delle circostanze, hanno abbandonato gli studi".

Domande:

- Come ha influito la pandemia sull'umore e sulla salute mentale dei giovani?
- In che modo le limitazioni alla mobilità possono influenzare i giovani nel loro sviluppo futuro?

Risultati

- I bambini hanno acquisito maggiore familiarità con la malattia e la morte e i genitori hanno dovuto affrontare sfide diverse per spiegare ai bambini la situazione attuale. I giovani hanno dovuto adattarsi a nuove circostanze, come l'apprendimento online e l'acquisizione di nuove competenze digitali. Questo risultato non è molto negativo se si considera che in 2 mesi tutti hanno dovuto imparare a usare gli strumenti digitali per il proprio lavoro e la propria istruzione. Strumenti come Zoom, MS Team, Google meet hanno giocato un ruolo fondamentale in quei mesi per aiutare le persone a continuare la loro vita e a spostarla in un laptop/tablet/telefono.
- La pandemia ha causato isolamento e molteplici cambiamenti nella vita e nelle interazioni quotidiane. Quando le restrizioni erano all'apice e la maggior parte dei bambini non era a scuola, gli educatori hanno notato un notevole aumento dei problemi comportamentali e di attenzione riferiti dai genitori e correlati all'SDQ tra marzo 2020 e marzo 2021. Questi sintomi sono peggiorati durante il blocco nazionale iniziale (marzo-giugno 2020), sono diminuiti e si sono stabilizzati con l'allentamento delle restrizioni, sono peggiorati ancora una volta a partire da gennaio 2021, quando è stato attuato un nuovo blocco nazionale, e poi sono diminuiti ancora una volta quando la maggior parte dei ragazzi ha iniziato a tornare a scuola nel marzo 2021. I sintomi SDQ medi auto-riferiti dagli adolescenti in tutti i domini esaminati (comportamentale, attentivo ed emotivo), così come i sintomi emotivi riferiti dai genitori, sono rimasti sostanzialmente stabili nel tempo; tuttavia, i livelli massimi dei sintomi riferiti sia dai genitori che dagli adolescenti si sono verificati quando erano in atto gravi restrizioni e l'accesso alle scuole era vietato alla maggior parte dei bambini.
- I segnali di allarme possono essere cambiamenti nel comportamento e nell'umore dei giovani, ad esempio difficoltà comportamentali, rabbia, scarsa frequenza scolastica e motivazione, scarso coinvolgimento con i coetanei e tendenza a comportamenti a rischio. Qualsiasi cambiamento comportamentale persistente ed evidente deve essere preso in seria considerazione ed esplorare le circostanze individuali e le cause scatenanti.

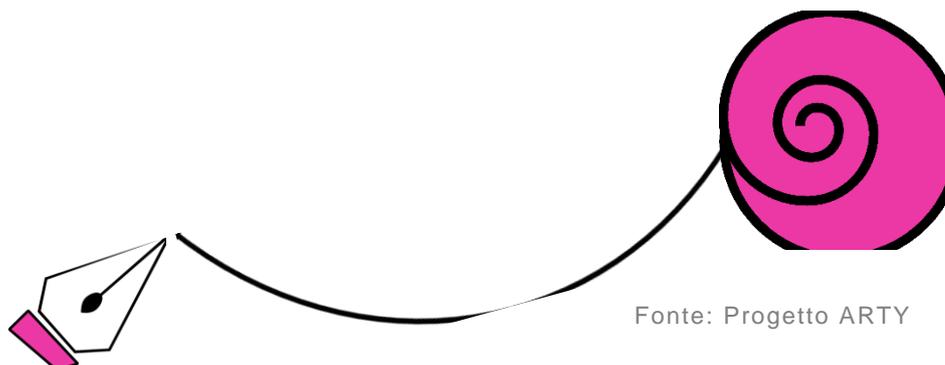


(Cipro)



Stato di salute mentale nei giovani

Fonte: PIXABAY



Fonte: Progetto ARTY

Sfide rilevate

97





Fonte: PIXABAY

"In generale, abbiamo riscontrato che con lo sviluppo della tecnologia, sempre più bambini e giovani hanno accesso ai telefoni, e quindi si immergono nell'ambiente online, allontanandosi dalla realtà. Purtroppo, molti non sanno più come socializzare, diventano meno empatici e hanno più frustrazioni. Diventando dipendenti dall'ambiente online, finiscono per procrastinare molti dei doveri che hanno".

Domande:

- Come ha influito la pandemia sull'umore e sulla salute mentale dei giovani?
- Quali sono i segnali di allarme che le famiglie e gli operatori dovrebbero prendere in considerazione con i giovani per prendersi cura della loro salute mentale?
- In che modo le limitazioni alla mobilità possono influenzare i giovani nel loro sviluppo futuro?
- In che modo la tecnologia può essere un bene e un nemico per i giovani?

Risultati

- I segnali di allarme che le famiglie devono tenere in considerazione sono legati ai cambiamenti di comportamento dei giovani. I bambini tendono a diventare più aggressivi e i giovani più ritirati/non comunicativi; entrambe le situazioni sono causate dalla mancanza di capacità di esprimere le emozioni.
- Le limitazioni alla mobilità hanno causato la dipendenza dalla tecnologia.
- Per quanto riguarda i benefici e gli aspetti positivi della tecnologia, sono stati citati i seguenti aspetti: l'opportunità di imparare online e di tenersi al passo con le attività didattiche. La pandemia ha offerto ai giovani diverse risorse digitali che non conoscevano e che sono di reale aiuto. Per quanto riguarda gli aspetti negativi è stata citata la dipendenza dalla tecnologia.

"Ho sentito parlare di un ospedale (psichiatrico) in cui gli adolescenti sono rimasti sul pavimento, perché tutti i letti erano occupati durante la pandemia".

Risultati

- Come affrontare i problemi psicopatologici e le lotte, in un ambiente online, con possibilità finanziarie limitate.
- Come affrontare la depressione e l'ansia.
- Come entrare in nuove routine/come mantenere le routine.
- Come affrontare l'isolamento e la solitudine.
- Come non rimanere troppo presi dall'online.
- Come controllare le convinzioni irrazionali legate al virus.
- Come rimanere in contatto con gli esseri umani.

(Romania)



Fonte:PIXABAY-

Fonte: PIXABAY

Domande:

- Come ha influito la pandemia sull'umore e sulla salute mentale dei giovani?
- Quali sono i segnali di allarme che le famiglie e gli operatori dovrebbero prendere in considerazione con i giovani per curare e prevenire la loro salute mentale?

Risultati

- Mancanza di concentrazione negli studi, con conseguente riduzione del rendimento scolastico.
- Difficoltà a tornare alla normalità offline.
- Difficoltà ad adattarsi a condizioni nuove e in continuo mutamento.
- Inerzia professionale e inibizione del progresso.
- Istruzione di bassa qualità durante le chiusure.
- Aumento dell'abuso di sostanze.
- Aumento della dipendenza da gioco/schermo.
- Mancanza di fiducia nel governo - Resistenza alle autorità - Rabbia nei confronti del Sistema.
- I partecipanti hanno fornito un elenco di segnali di avvertimento che dovrebbero allarmare le famiglie:
 - Cambiamenti nelle abitudini e nelle routine (ad esempio, attività, cibo, orari del sonno).
 - Cambiamenti nel rendimento scolastico.
 - Cambiamenti nella cura di sé.
 - Cambiamenti nei piani di vita.
 - Cambiamento nel modo di comunicare i propri sentimenti.
 - Ipersensibilità e scatti d'ira.
 - Ritiro e isolamento sociale.
 - Ansie e fobie che prima non esistevano.
 - Attacchi di panico.
 - Anedonia.
 - Disturbi alimentari e/o fluttuazioni di peso.
 - Problemi dermatologici e autoimmune.
 - Disturbi gastrointestinali.

100

(Grecia)

Fonte: PIXABAY-



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Fonte: PIXABAY



101

"La scuola è diventata sempre più distante dalle famiglie e queste ultime sono in difficoltà. Anzi, abbiamo avuto un boom di richieste di accoglienza da parte dei servizi".

Domande:

→ Qual è stato l'impatto del COVID-19 sulla salute mentale dei giovani?

Risultati

- Con la pandemia, i fattori di rischio sono aumentati notevolmente e i fattori di protezione sono diminuiti, gli adolescenti sono stati costretti a rimanere in casa e, per questo motivo, gli adolescenti con fragilità familiari sono stati particolarmente colpiti.
- Nell'ultimo periodo sono aumentati gli atti di vandalismo commessi da gruppi di adolescenti e le risse di gruppo, che potrebbero essere manifestazioni disfunzionali della rabbia inespressa e accumulata in seguito al periodo di restrizioni e regole rigide.
- Inoltre, i professionisti hanno riscontrato una maggiore dipendenza dai social network, gli adolescenti si innervosiscono quando si trovano senza il loro telefono.

(Italia)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.

"La stigmatizzazione dei giovani sul coronavirus è un terreno di coltura molto pericoloso".

"Il ruolo delle nuove tecnologie nei disturbi alimentari è un chiaro fattore aggravante. Esposizione di corpi iper-sottili, sfide virali, bisogna essere molto attenti ai sintomi per fare una diagnosi precoce di eventuali problemi."

"Non possiamo permetterci di essere di nuovo in ritardo per una pandemia di salute mentale".

Domande:

- Quali sono, secondo lei, le sfide più eclatanti in termini di salute mentale dei giovani derivanti dalla pandemia?
- In che modo la tecnologia può essere un bene e un nemico per i giovani?

Risultati

- Un effetto spesso associato all'uso delle nuove tecnologie è l'alterazione dei modelli di sonno.
- Nella pandemia COVID-19 è stato rilevato un aumento delle chiamate alle linee telefoniche di assistenza ai minori e delle chiamate alla polizia per episodi di violenza intrafamiliare.
- Le evidenze scientifiche sul rapporto tra maggiore utilizzo dei social network e minore autostima sono ampie da anni e la pandemia ha portato molti giovani a fare un uso brutale delle reti.
- I casi influenzati dalla tecnologia includono autolesionismo, disturbi alimentari, ideazione e tentativi di suicidio e altri problemi psicologici. Il coinvolgimento della tecnologia è maggiore nei mesi di confinamento stretto.
- Psicoterapia online.
(Spagna)

102

Fonte: PIXABAY



Allegato 2.- Accesso rapido a strumenti e risorse digitali

Titolo strumento:	dello Segnali di allarme del disagio emotivo nei giovani
Obiettivi	<p>Alla fine di questa infografica, i lettori saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riconoscere i segni più comuni che indicano un disagio emotivo nei giovani; • Fornire esempi di segnali basati sulla loro esperienza con i giovani; • Discutere i segnali più comuni di disagio emotivo con i colleghi e gli altri interlocutori.
Tecnica	Infografica
Collegamento	https://artyproject.eu/



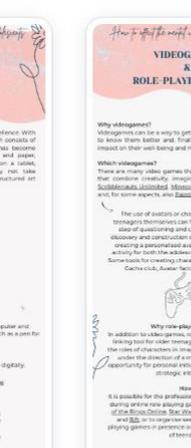
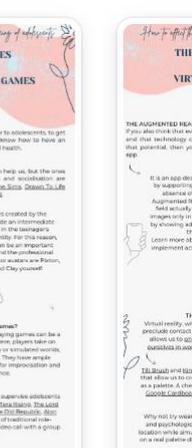
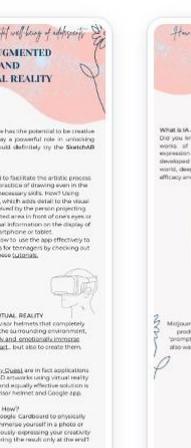
103

TITOLO dello strumento:	Selezione di risorse arteterapeutiche/creative utili per gli adolescenti
Obiettivi	<p>Al termine di questa presentazione, il discente sarà in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le principali risorse e tecniche artistiche digitali da utilizzare con gli adolescenti online o in presenza; • Selezionare risorse digitali, come app e programmi, per realizzare attività artistiche individuali o di gruppo rivolte agli adolescenti; • Organizzare attività artistiche digitali da svolgere in presenza, online o in forma ibrida per avere un impatto positivo sul benessere e sulla salute mentale degli adolescenti.
Tecnica	Infografica
Collegamento	https://artyproject.eu/








Titolo strumento:	dello	Consigli contro lo stress, l'ansia e l'isolamento
Obiettivi		<ul style="list-style-type: none"> • Combattere l'ansia e l'isolamento attraverso la scoperta delle proprie qualità, il miglioramento dell'autostima e della fiducia in se stessi. • Per ottenere un rilassamento che riduca lo stress e l'ansia. • Migliorare il benessere attraverso l'acquisizione di nuove prospettive.
Tecnica		Video
Collegamento		https://artyproject.eu/



1



2



3



4



5



6

Titolo strumento:	dello	Chiedere aiuto: l'importanza del networking
Obiettivi		<ul style="list-style-type: none"> • Riconoscere i propri e gli altrui bisogni. • Identificare diversi modi per chiedere aiuto per sé o per gli altri. • Valutare il proprio bisogno di aiuto e intraprendere azioni appropriate.
Tecnica		Infografica
Collegamento		https://artyproject.eu/



1



2

Titolo dello strumento:	Stabilire protocolli d'azione rivolti alle famiglie, alle scuole e alle organizzazioni sociali.
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Imparare a conoscere i protocolli che possono essere utili per la propria comunità sociale. • Capire dove devono essere stabiliti i protocolli. • Applicare i protocolli in modo efficace.
Tecnica	Video
Collegamento	https://artyproject.eu/



107



Titolo dello strumento:	Le basi dell'advocacy: passo-passo per i professionisti delle CSO
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Elencare le idee principali per una campagna di advocacy d'impatto; • Illustrare le fasi principali di una campagna di advocacy; • Applicare le linee guida proposte alla loro futura iniziativa di advocacy; • Progettare una campagna di sensibilizzazione sull'impatto della pandemia da Covid-19 sulla salute mentale dei giovani.
Tecnica	Video
Collegamento	https://artyproject.eu/



1



2



3



4

Titolo dello strumento:	Risorse creative digitali utili per la sensibilizzazione
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendere i diversi tipi di risorse creative digitali che possono essere utilizzate per sensibilizzare l'opinione pubblica su questioni sociali. • Imparare ad utilizzare efficacemente tecniche di scrittura, immagini, risorse audio e video per trasmettere un messaggio e ispirare l'azione. • Riconoscere l'impatto del COVID-19 sulla salute mentale e come le risorse creative possano contribuire a ridurre lo stigma e a promuovere l'accesso alle risorse e al supporto.
Tecnica	Posta girevole
Collegamento	https://artyproject.eu/



1



2



3

109



4



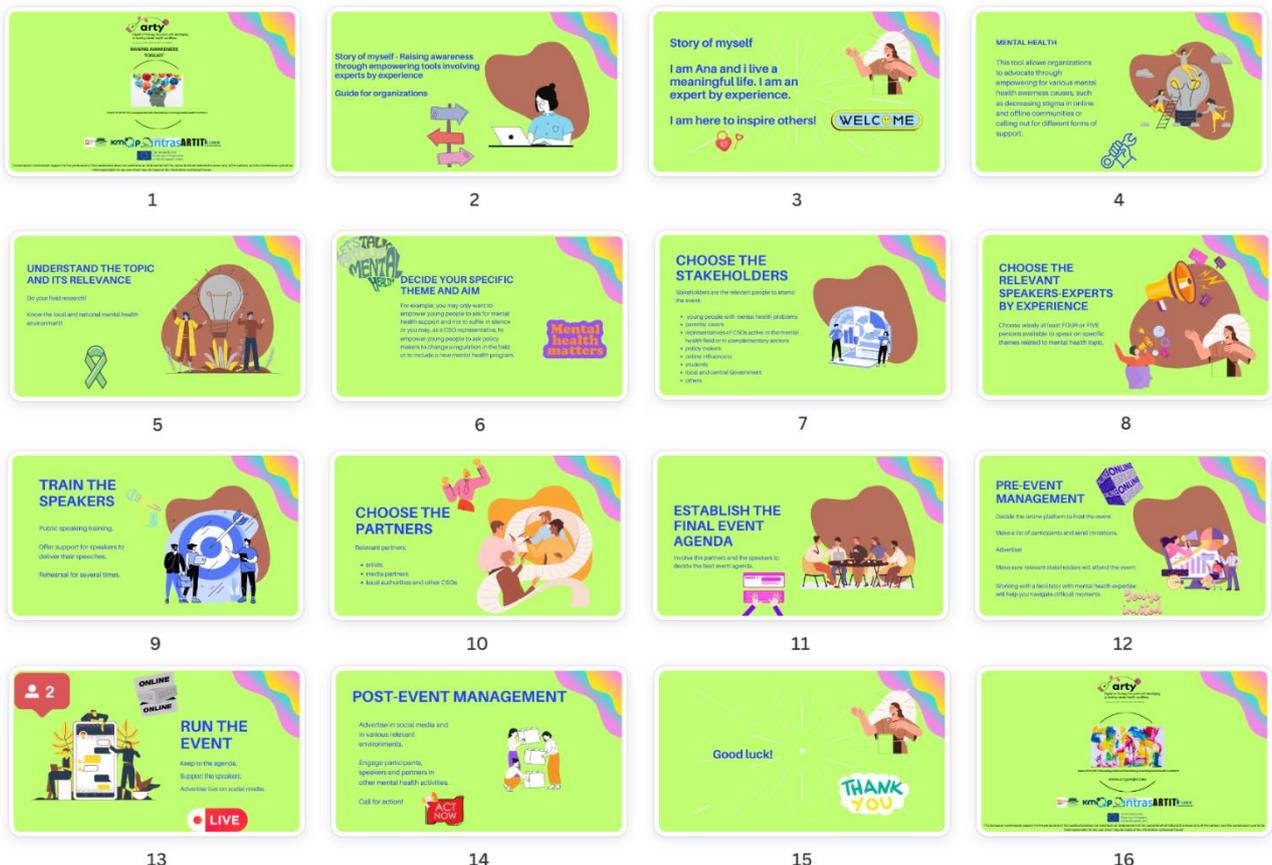
5



6



<p>Titolo dello strumento:</p>	<p>Aumentare la consapevolezza attraverso strumenti di empowerment che coinvolgono esperti per esperienza</p>
<p>Obiettivi</p>	<p>Comprendere l'importanza degli eventi per responsabilizzare le persone con problemi psicopatologici, in particolare i giovani.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Progettare un evento di empowerment online, coinvolgendo le parti interessate nel campo della salute mentale. • Fare almeno un passo concreto su come implementare diversi eventi di empowerment nel campo della salute mentale.
<p>Tecnica</p>	<p>Video</p>
<p>Collegamento</p>	<p>https://artyproject.eu/</p>





www.artyproject.eu



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.