

Gli effetti psicologici del Covid si fanno sentire sugli adolescenti

Pubblicato: Martedì 18 Maggio 2021



Da inizio pandemia sono diverse le reazioni collettive che si sono susseguite, un iniziale sconcerto, la **pandemic fatigue** ossia la fatica di dover convivere così a lungo con la paura e le limitazioni, ora siamo nella fase del **languishing**. Traducibile in italiano come “languire”, è una sensazione appiccicosa di stallo, disagio, vuoto e assenza di benessere.

I numeri delle ricerche parlano chiaro, tra le fasce d'età più colpite dalle problematiche psicologiche dovute alle restrizioni ci sono gli **adolescenti**. Di punto in bianco si sono trovati a rinunciare a quello che è il **loro pane quotidiano: la socialità**. È stato per cause di forza maggiore e lo hanno fatto. Il punto oggi è prendere atto – e prendersi cura – delle conseguenze dei cambiamenti e delle limitazioni dovuti al difficile periodo che stiamo ancora attraversando.

All'occhio dell'adulto quello richiesto ai ragazzi potrebbe apparire un “sacrificio” tollerabile. In realtà **il contatto con il gruppo dei coetanei a quell'età è fondamentale**, è uno dei perni attorno a cui ruota l'esistenza. Ed è qualcosa grazie a cui i ragazzi costruiscono buona parte della propria identità presente e futura. Per questo è importante considerare che i protratti periodi di interruzione delle attività in presenza per loro non sono stati una semplice pausa, ma una vera e propria frattura nel processo di crescita e formazione. **E come ogni frattura anche questa necessita di una ricomposizione.**

Ciò che è accaduto merita ora un **tempo per la riflessione**, per lasciar fluire le emozioni e ritrovare un

equilibrio. Lo stop forzato ha messo a dura prova anche giovani adulti e adulti. Isolamento, solitudine, tante responsabilità e poche valvole di sfogo, incertezza e precarietà hanno un pessimo influsso sull'umore.

La pandemia ha colpito pesantemente la **capacità progettuale**, la prospettiva stimolante di immaginarsi e vedersi nel futuro. Fiacchi e demotivati è facile scivolare verso **comportamenti consolatori** che sembra possano funzionare sulla breve durata (per es. consumo di alcol), ma che alla lunga risultano invece dannosi. È naturale per tutti in questo momento sentirsi confusi e non sapere bene cosa riserverà il domani, ma non è una ragione sufficiente per lasciarsi andare e rinunciare a costruire comunque la propria vita in modo soddisfacente.

Una situazione ancora più delicata è quella di chi ha **vissuto il dolore nel dolore** perdendo una persona cara. A caldo è complicato trovarsi ad affrontare le emozioni di pena legate al lutto, per questo può essere di grande aiuto la **vicinanza empatica** di chi sta attraversando la stessa esperienza e sa capire.

Di fronte alla pandemia non abbiamo avuto scelta, ma possiamo scegliere come reagire adesso. E possiamo farlo **tornando ad abitare quegli spazi di umanità e comunità** dei quali siamo stati privati così a lungo. Il gruppo è un luogo di condivisione dove puoi portare i tuoi vissuti senza paura del giudizio, perché anche gli altri si sentono come te. Se ti senti sfiduciato e messo alla prova, o sei preoccupato che lo sia tuo figlio o una persona cara che vorresti aiutare, questa può essere l'occasione per ripartire insieme.

Gruppo adolescenti "E adesso?" (età 14-18): 27 maggio, 3 e 10 giugno dalle 18.00 alle 19.30, guidato dalla psicoterapeuta **Susanna Vanetti** e dalla psicologa **Michelle Castenetto**

Gruppo adulti "Riprendi le redini della vita" (età 18+): 13 e 20 maggio dalle 18 alle 19.30, 27 maggio dalle 20.00 alle 21.30, guidato dalla psicologa **Michelle Castenetto**

Gruppo "Lutto al tempo del Covid" (età 18+): 18 maggio, 1 e 15 giugno dalle 18.00 alle 19.30, guidato dalla **psicoterapeuta Silvia Crespi** e dalla **psicologa Michelle Castenetto**

I gruppi si terranno presso **ESSERE ESSERI UMANI via Giacomo Limido 48**, Varese Per info e prenotazioni: info@essereesseriumani.it – 349.8096774

di redazione@varesenews.it