

“Non restare solo contro il disagio: chiedi aiuto”

Pubblicato: Mercoledì 29 Novembre 2023



Nessuno può rimanere indifferente di fronte a un **adolescente che soffre di attacchi di panico o ansia**, che preferisce il mondo virtuale a quello reale, che pratica gesti di autolesionismo. **Ma come fare nella pratica** quando, magari nella veste di genitore, di insegnante, o di allenatore sportivo, ci si trova di fronte a un ragazzo che esprime profondo disagio?

Sabato scorso, nella sede **Uisp delle Bustecche a Varese**, si è tenuto un importante incontro che fa parte del progetto **“Sostegno km0”**, ovvero «un percorso snello – ideato dal **Ponte del Sorriso** in partenariato con Gulliver, Asst Settelaghi e in rete con Univa, Uisp, Csi, Ufficio scolastico provinciale e Università dell’Insubria – che offre **risposte tempestive e concrete al disagio, latente o più evidente**, nei bambini e adolescenti, cercando di dare agli adulti (ma anche agli stessi ragazzi) i mezzi per orientarsi».

Il progetto **“Sostegno Km0”** è stato **studiato per aumentare la consapevolezza dei problemi legati al disagio** e allargare il bacino delle cure, indirizzando in tempi brevi al percorso di cura più adatto.

«Negli ultimi anni si è assistito ad un **incremento del disagio giovanile**, con disturbi del **comportamento alimentare**, condotte **autolesive** sempre più gravi fino ad arrivare a tentativi di suicidio, **isolamento** sociale fino al fenomeno **hikikomori**» ha detto **Emanuela Crivellaro** de “Il Ponte del Sorriso”.

«**Uisp è partner del progetto**, nella convinzione che lo sport e il movimento possano da una parte aiutare i giovani, e nell’altra offrire un punto di vista privilegiato per scoprire segnali di disagio» spiega

Ileana Maccari di Uisp.

I **sintomi da non sottovalutare** sono le manifestazioni tipiche dell'ansia, come la depressione o gli attacchi di panico (con tremori, sudorazioni, difficoltà respiratorie, etc). Ma anche la **diminuzione delle uscite** con gli amici, il **calo della frequenza scolastica**, l'abbandono dello **sport** o delle attività extrascolastiche. E ancora: l'eccessiva connessione a **internet**, i **disturbi** dei comportamenti alimentari, forme di autolesionismo e **abuso** di alcol o altre sostanze.

Il primo modo di aiutare un ragazzo che soffre è tenere aperto con lui un canale di ascolto, «invitandolo a **riconoscere le proprie emozioni ed esprimerle** senza timore di essere giudicato» hanno detto le esperte **Serena Ferulli e Valentina Marasco**. Anche le figure educative – come gli allenatori sportivi – devono essere capaci di entrare in sintonia con i giovani, «dimostrando comprensione».

Durante **gli attacchi di panico** è importante **non sminuire il disagio e mostrarsi vicini**, pronti ad aiutare. Possono dare sollievo anche tecniche di respirazione o la mindfulness. La cosa importante è **chiedere aiuto fin dai primi segnali**. Per contattare l'equipe multidisciplinare di "Sostegno Km0" e avere un appuntamento nel giro di pochi giorni, telefonare allo 0332-286946. Il **servizio è gratuito** e non richiede impegnativa.

SPECIALE UISP – Tutti gli articoli su VareseNews

di A cura di UISP Varese