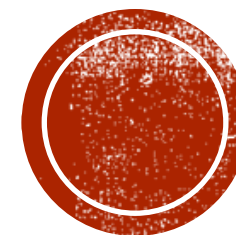
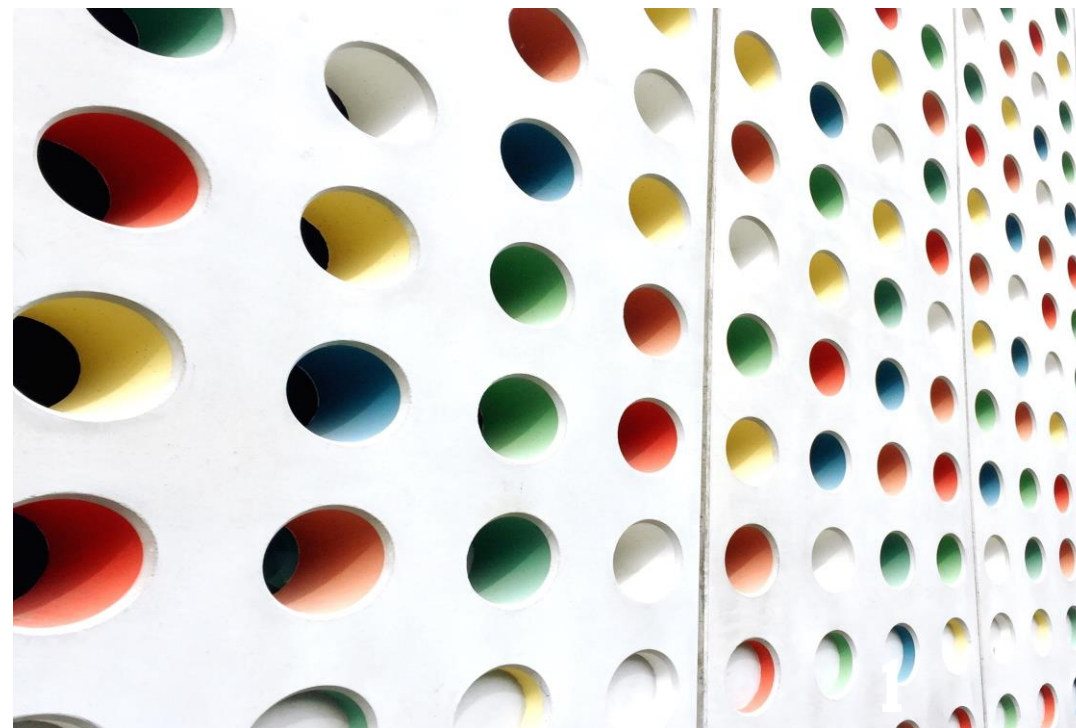
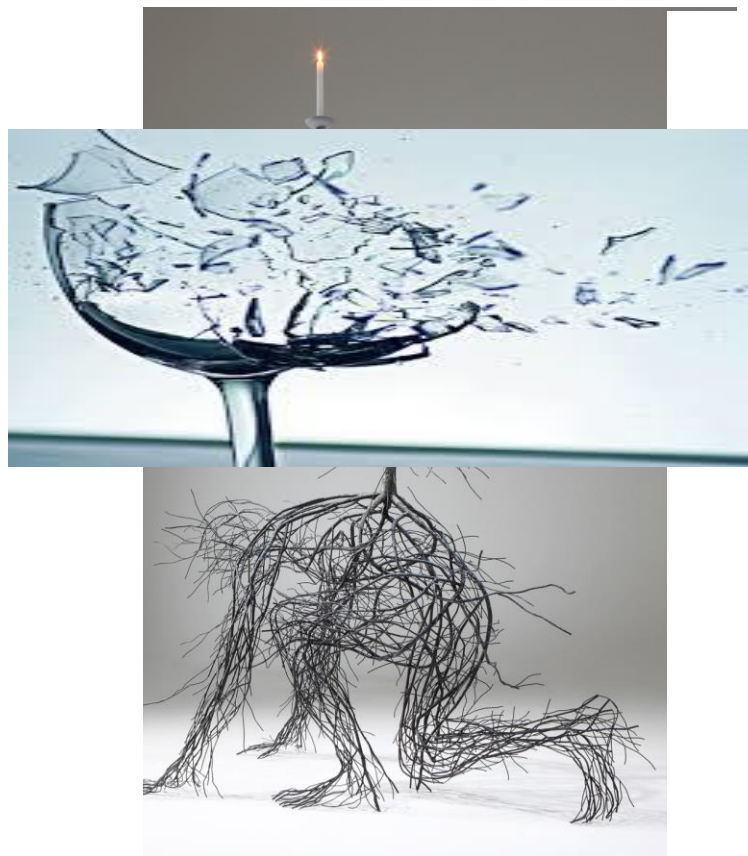
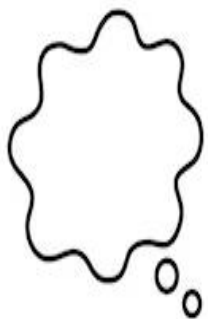


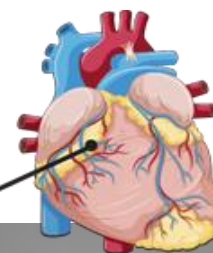
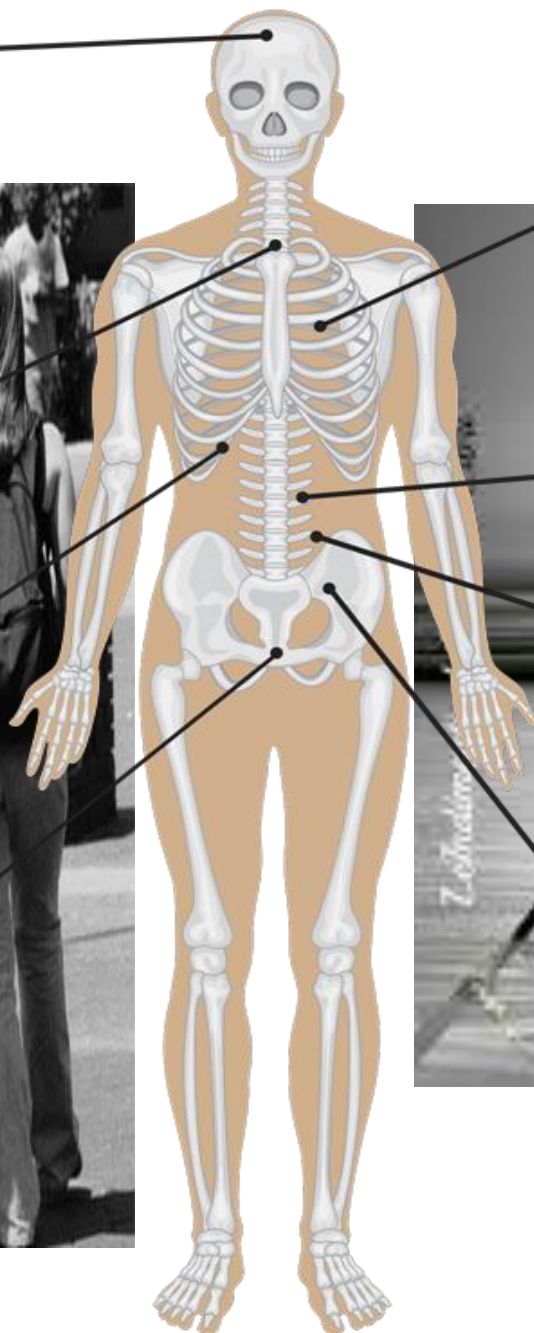
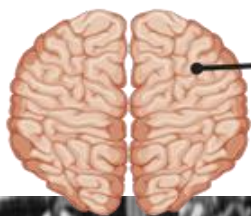
LA FRAGILITÀ DEI GIOVANI NELLA SOCIETÀ DELL'INCERTEZZA

- Michele Mattia
- www.michelemattia.ch
- 23 corso di aggiornamento per
il medico di base 15-17
ottobre Lugano



31.10.2025





LA SOCIETÀ FRAGILE

MA CHI È FRAGILE?

Adolescenti Fragili
2025



BANDO
1/25

31.10.2025

MA COS'É LA NOSTRA SOCIETÀ?

Roberto Calasso

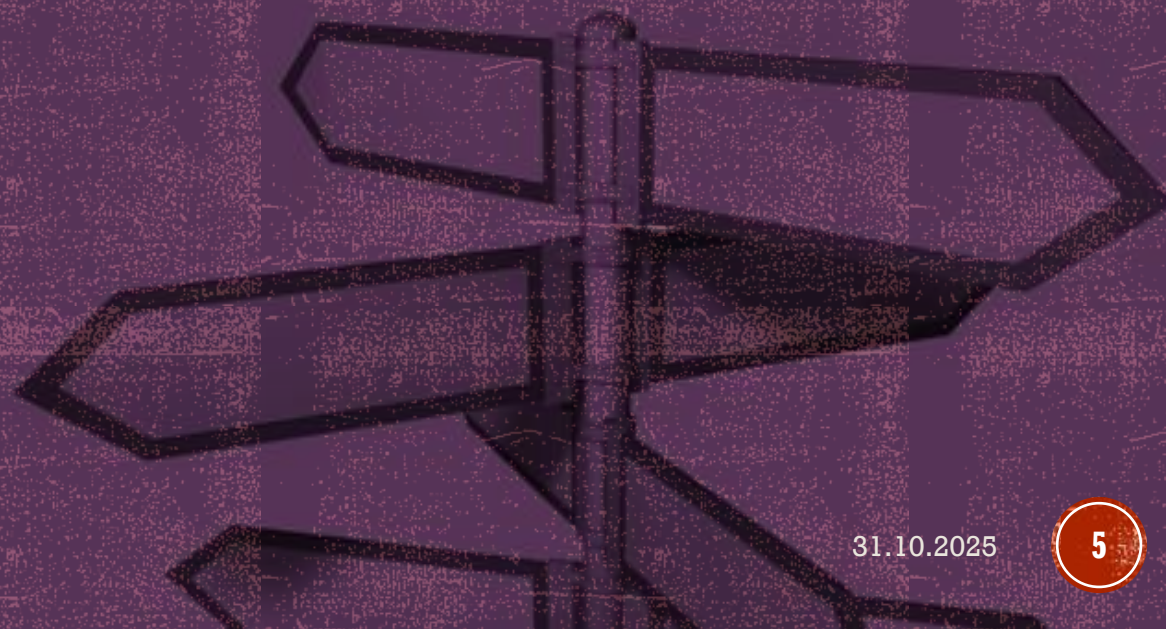
L'INNOMINABILE ATTUALE



Zygmunt

Bauman

La società dell'incertezza



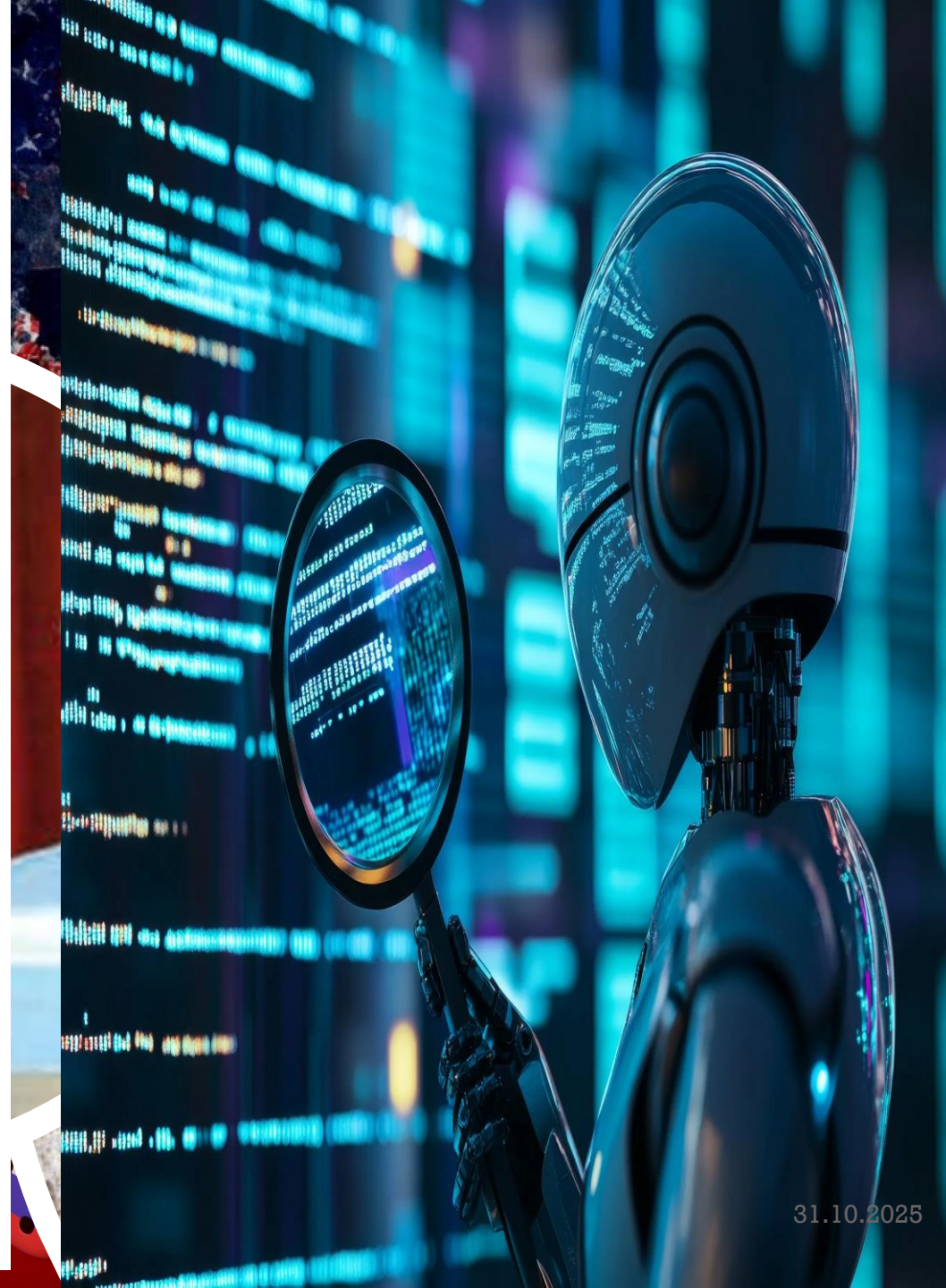
ADULTI E GIOVANI? CHI CREA FRAGILITÀ?



LA FRAGILITÀ SOCIALE DEGLI ADOLESCENTI



*Uno Tsunami per **ragazzi** e **ragazze***



31.10.2025





IL PRESENTISMO DIGITALE

- **Giovani = 15 – 24 anni (UNESCO, 2020)**
- **Comunicazione perpetua con coetanei, ma anche fonte di conflitti**
- **Prevalenza: (Anderson et al., 2023)**
 - 95% hanno accesso a smartphone
 - 90% hanno accesso a desktop o portatili
 - 83% hanno accesso alle console di gioco
 - 65% hanno accesso ai tablet
- **Mediatori: reddito familiare, età, etnia (Anderson et al., 2023)**

- # DISAGIO GIOVANILE
- ❖ Smartphone
 - ❖ incertezza sul futuro
 - ❖ solitudine
 - ❖ immagine corporea
 - ❖ cambiamenti climatici
 - ❖ conflitti familiari
 - ❖ gestione delle frustrazioni
 - ❖ Perdita senso della «corporeità»
 - ❖ Inquietudine
 - ❖ Perdita punti di riferimento
 - ❖ Società liquida, fluida....

Perdita capacità di Sacrificarsi
Perdita della gratitudine
Tutto e Subito
Iperfocalizzazione
.....



LA GENERAZIONE Z

- è la prima ad aver attraversato la pubertà con in tasca un portale verso una realtà alternativa eccitante, ma pericolosa.
- È la prima ad aver sperimentato la transizione
 - da un'infanzia basata sul gioco a
 - un'infanzia basata sul telefonino,
- ma anche da un'infanzia libera a una ipercontrollata:
 - mentre gli adulti hanno infatti iniziato a proteggere eccessivamente i bambini nel mondo reale,
 - li hanno lasciati privi di sorveglianza in quello online.

Come i social
hanno rovinato i nostri figli

Rizzoli

I GIOVANI E L'ERA DIGITALE

- **Nuove tecnologie e il processo digitale → Bisogno di adattamento alla nuova realtà e le nuove richieste della società (Radesky et al., 2023; Livingstone et al., 2011)**
 - **Telefoni e internet**
- **Tecnologie come parte integrante della quotidianità**
 - **In media l'adolescente usa lo smartphone per 4.5 ore al giorno (Radesky et al., 2023)**
 - **In media viene controllato 200-300 volte al giorno (Radesky et al., 2023)**
- **Piattaforme più usate: (Faverio, 2024)**
 - **Youtube (71%)**
 - **TikTok (58%)**
 - **Snapchat (51%)**
 - **Instagram (47%)**
- **I valori cambiano a dipendenza del genere, etnia, età e reddito familiare**



I GIOVANI E I SOCIAL NETWORK

Nuove possibilità (Ehrenreich et al., 2019)

Contatto più facilitato ed esteso
(Ehrenreich et al., 2019)

Ragazzi più introversi ne gioiscono
(Desjarlais & Willoughby, 2010)

Più facile apertura e condivisione
(Desjarlais & Willoughby, 2010)



ADDICTUS

- La parola latina addictus descriveva la condizione di chi finiva schiavo per debiti e doveva servire la persona di cui era debitore e noi stiamo diventando schiavi degli schermi!
- Lo psicologo comportamentista Skinner in affermava **“un sistema di schiavitù così ben progettato da non generare rivolte è la vera minaccia”**.

PENSIERO E SMARTPHONE

- L'Harvard Business Review ha esaminato come la semplice presenza dello smartphone nelle vicinanze influenza il pensiero.
- In due esperimenti 800 persone si sono impegnate in un compito che richiedeva calcoli aritmetici, attenzione e memorizzazione.
- **Il gruppo che ha lasciato il telefono in un'altra stanza ha ottenuto i risultati migliori, rispetto al gruppo che aveva il telefono in tasca.**
- Sentire una notifica quando si è occupata in qualcosa d'altro aumenta automaticamente il livello di ansia.
- Se non si risponde alla notifica la mente inizia a vagare e ciò influisce sulla concentrazione e sull'efficienza.
- (Duke K.2018).

SCHERMI E NEUROSVILUPPO

(CYTOWIC 2025)

- **La visione prolungata degli schermi è associata**
 - **a una riduzione del volume o un ritardo dello sviluppo della microanatomia dei lobi frontali**
 - **che governano il controllo degli impulsi,**
 - **un altro aspetto fondamentale della dipendenza.**

Richard E. Cytowic

UN CERVELLO

DELL'ETA'
DELLA PIETRA

NELL'ERA DEGLI
SCHERMI

Affrontare distrazione e ansia

31.10.2025

16

MIELINIZZAZIONE

I cervelli giovani sono distraibili perché i tratti di materia bianca e le aree esecutive impiegano tre o quattro decenni per raggiungere la piena maturità funzionale (NASS-C.I et al., 1996).

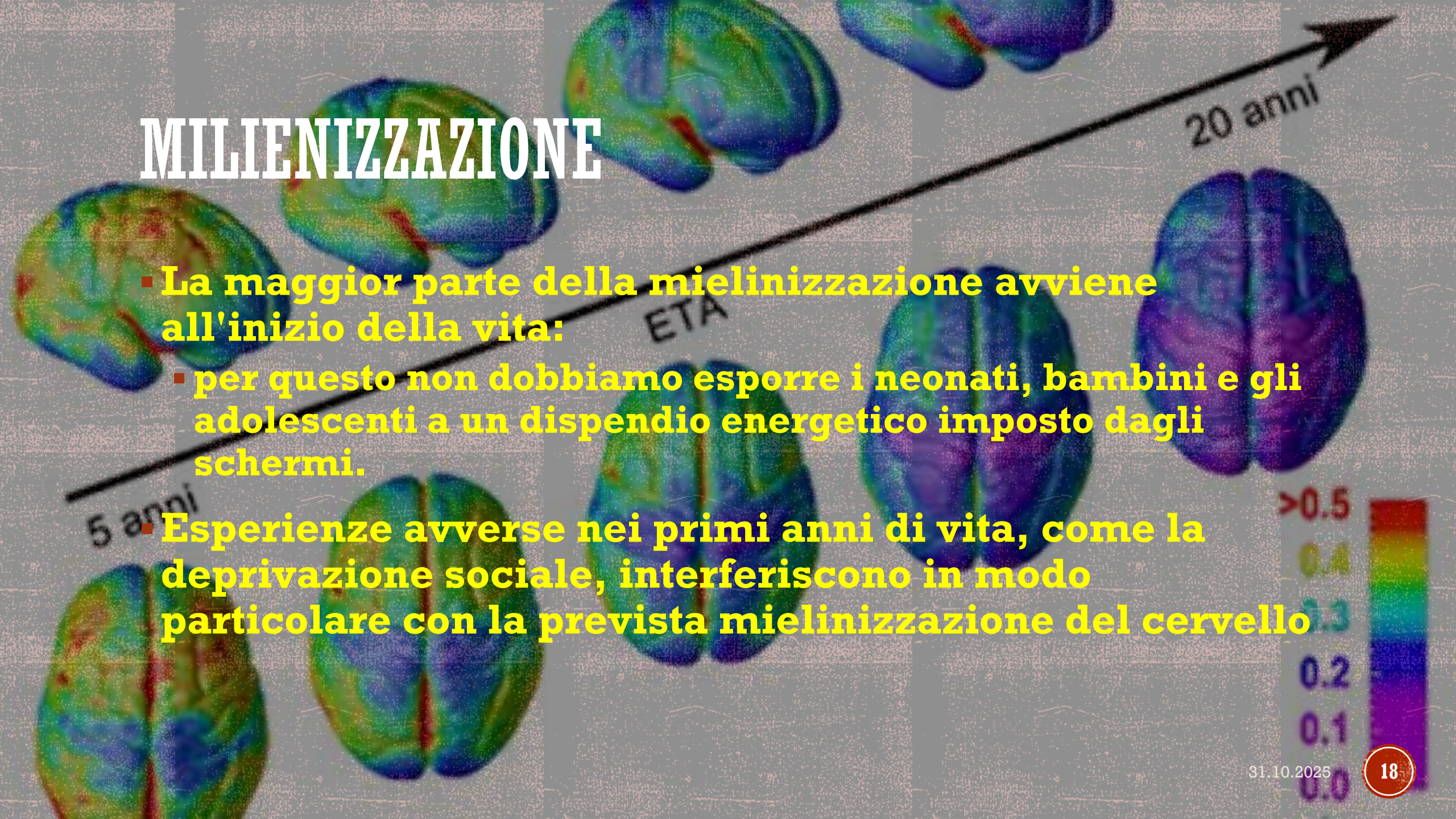
La memoria a lungo termine richiede la sintesi proteica.

Significa che il cervello deve creare non solo nuove cellule nervose, (neurogenesi) e le connessioni tra di esse (sinaptogenesi, che raggiunge il picco tra i 6 e i 9 mesi di età), ma anche le cellule gliali di sostegno che si sviluppano in risposta all'esperienza.

Il ruolo dell'esperienza diretta nella mielinizzazione la rende una forza potente alla base della plasticità anatomica e della flessibilità mentale, il che è particolarmente rilevante nelle aree prefrontali che sono coinvolte nel giudizio nella discriminazione.

MILINIZZAZIONE

- **La maggior parte della mielinizzazione avviene all'inizio della vita:**
 - per questo non dobbiamo esporre i neonati, bambini e gli adolescenti a un dispendio energetico imposto dagli schermi.
- **Esperienze avverse nei primi anni di vita, come la deprivazione sociale, interferiscono in modo particolare con la prevista mielinizzazione del cervello**



SCHERMI E NEUROSVILUPPO

(CYTOWIC 2025)

- **I dispositivi digitali soffocano il suono dei propri pensieri e portano:**
 - **a una ridotta capacità di attenzione,**
 - **unita a un bisogno di attenzione personale;**
 - **avventatezza e priorità data dalle sensazioni a scapito del pensiero sequenziale e ragionato;**
 - **una maggiore predisposizione alle dipendenze di ogni tipo;**
 - **scarso o assente capacità di relazione con le persone;**
 - **isolamento, indifferenza verso gli altri, aggressività e bullismo;**
 - **autismo virtuale;**
 - **un senso di identità traballante.**

BIMBI E SCHERMI

A cartoon illustration of a young boy with brown hair and a surprised expression, wearing an orange shirt and blue pants. He is surrounded by various electronic devices: a smartphone in his right hand, a clipboard with a checklist in his left hand, a tablet showing a social media profile, a calculator, and a red tablet. The background features green and yellow circular patterns.

Uno studio aveva rilevato come più minuti i bambini erano impegnati nel multitasking su schermo all'età 18 mesi, peggiore era la loro cognizione all'età prescolare e più problemi comportamentali presentavano dai quattro ai sei anni.

Gli autori consigliano di evitare il multitasking mediatico prima dei due anni.

(Uncapfer et al., 2020).

SCHERMI E NEUROSVILUPPO

(CYTOWIC 2025)

Il carico cognitivo imposto dagli schermi nei dispositivi degrada l'attenzione, la memoria e il pensiero, oltre che il sonno, l'umore, la concentrazione.

Gli schermi su cui fissiamo abitualmente lo sguardo competano con il nostro altrimenti naturale impulso socializzante e vi sostituiscono.

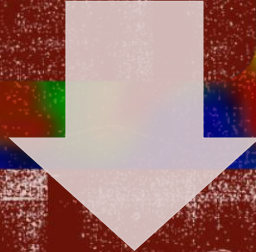
Il cervello rappresenta il 2% della massa corporea e consuma il 20% delle calorie giornaliere.

Il cervello degli adolescenti ne consuma il 50% e quello dei bambini il 60%.

Motivo per cui i giovani sono colpiti in modo sproporzionato dalla forte esposizione agli schermi.

SHERMI E NEUROSVILUPPO (CYTOWIC 2025)

A qualsiasi età le cose più costose che possiamo fare in termini di dispendio energetico sono spostare, concentrare, mantenere l'attenzione, un ciclo che i dispositivi digitali ci costringono a ripetere all'infinito come se stessimo girando intorno a uno scarico.



La maggior parte dell'energia che il cervello utilizza è addestrata a mantenere la struttura fisica, pompando ioni di sodio e potassio attraverso le membrane per mantenere la carica elettrica.

CERVELLO E SCHERMI

Pertanto il margine di riserve energetiche esiguo viene facilmente consumato dalle richieste di energie derivanti dal costante spostamento dell'attenzione reso obbligatorio delle distrazioni.

Tutto ciò porta al drenaggio del cervello le cui manifestazioni iniziano con la disattenzione, il blocco del pensiero e la cosiddetta nebbia cerebrale.

Gli studi condotti all'Istituto di Neuroinformatica di Zurigo del gruppo di Arko Ghosgh confermano che il cervello è continuamente modellato dall'uso del touchscreen

CERVELLO E SCHERMI

Il gruppo ha dimostrato che il semplice scorrere lo schermo di un telefono ridisegna la rappresentazione dell'area della mano nella corteccia sensoriale del cervello.

Più si striscia il dito sullo schermo e più si riscrivono i circuiti cerebrali in particolare quelli che sono alla base della motivazione e della gratificazione (Ginrat 2015).

Ciò porta a uno sovraccarico sensoriale.

Arriviamo quindi alla creazione dell'autismo virtuale.

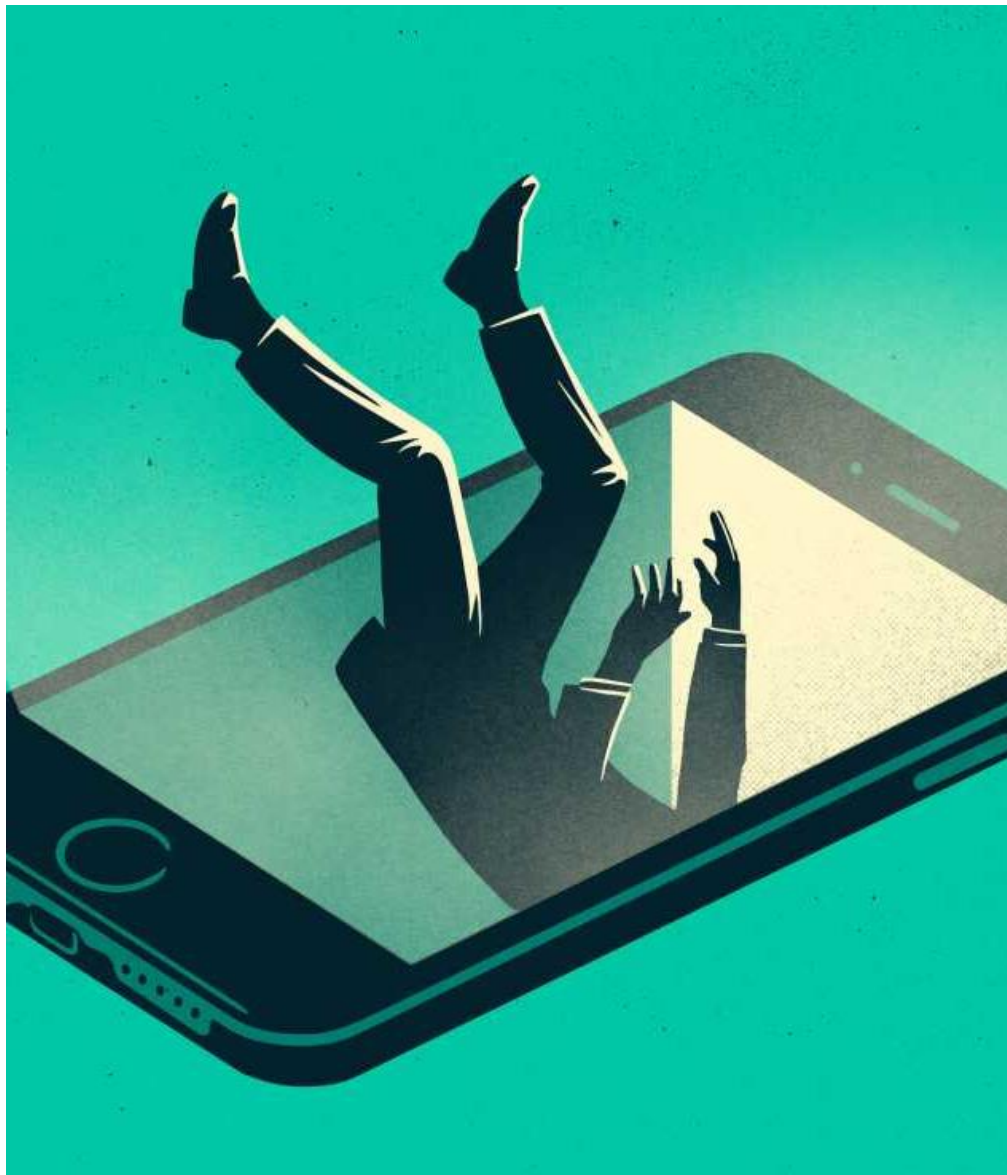
SPETTRO AUTISTICO

- I neurologi considerano il disturbo dello spettro autistico come una conseguente esclusiva di connessione aberrante della materia bianca del cervello in via di sviluppo,
- ma la biologa molecolare Lauren Orefice della Harvard Medical School ha scoperto che le mutazioni correlate all'autismo colpiscono i neuroni sensoriali dell'estremità.



AUTISMO VIRTUALE

- **I neuroni che ricevono segnali tattili dalla pelle sconvolgono lo sviluppo cerebrale centrale e causano comportamenti simili a quello dell'autismo come l'iperreattività sensoriale, la disabilità sociale e l'ansia.**
- **Negli Stati Uniti una persona su 59 viene diagnosticato con un ASD evolutivo e un numero incalcolabile di persone presenta sintomi di autismo virtuale.**
- **Se la sensibilità al tatto è perturbata durante lo sviluppo, questo potrebbe influire sullo sviluppo cerebrale centrale del giovane e portare a grandi cambiamenti del comportamento.**



LA FRAGILITÀ DEI GIOVANI E LE TECNOLOGIE

- Più ore di schermo è associato a più ansia e depressione (Twenge & Campbell, 2018).
- Oltre 4 h/giorno peggiora il benessere mentale (Boers et al., 2019).
- Uso social e smartphone associato a più ideazioni suicidarie (Twenge et al., 2018).
- FOMO, doomscrolling e phubbing comuni tra i giovani (Kuss & Griffiths, 2017).
- Adolescenti più vulnerabili per fattori evolutivi (Livingstone & Third, 2017).
- Basse competenze digitali in molti giovani (OECD, 2019).
- Scarsa capacità di riconoscere fake news (Livingstone et al., 2021).
- Serve educazione digitale e supporto emotivo

SMARTPHONE E SALUTE MENTALE. SE USATO PRIMA DEI 13 ANNI NUOCE AI GIOVANI

- *Journal of Human Development and Capabilities.*
- Secondo i dati, (MHQ) i ragazzi che hanno ricevuto il primo smartphone a 12 anni o prima sono più inclini a riportare pensieri suicidi, atteggiamenti aggressivi, distacco dalla realtà, difficoltà nella regolazione emotiva e una bassa percezione di sé tra i 18 e i 24 anni (Tara Thiagarajan et al, 2025)
- Più precoce è stata l'esposizione, più bassi sono stati i punteggi.
- Chi ha ricevuto il primo dispositivo a 13 anni ha ottenuto un punteggio medio di 30,
- ma il punteggio scende drammaticamente fino a 1 per chi lo ha avuto già a 5 anni.

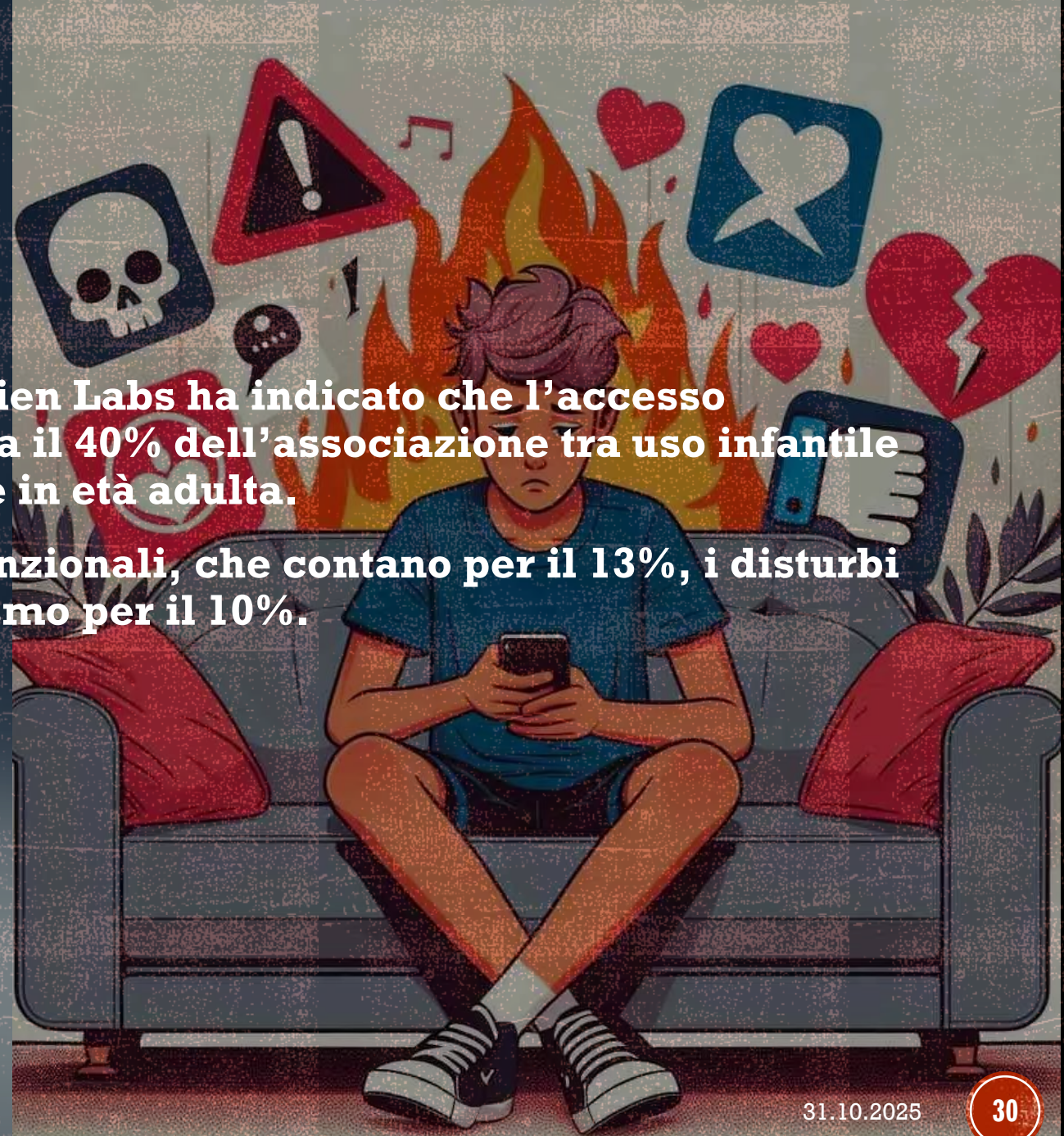


SMARTPHONE E SALUTE MENTALE. SE USATO PRIMA DEI 13 ANNI NUOCE AI GIOVANI

- *Journal of Human Development and Capabilities.*
- Allo stesso modo, la percentuale di giovani considerati in stato di disagio – ovvero con almeno cinque sintomi severi – è cresciuta del 9,5% tra le ragazze e del 7% tra i ragazzi.
- Il fenomeno è risultato omogeneo in tutte le regioni del mondo, confermando l'esistenza di una finestra di vulnerabilità comune nei primi anni dell'adolescenza.
- In particolare, le giovani donne hanno mostrato una maggiore fragilità emotiva, bassa autostima e minor resilienza,
- mentre nei coetanei maschi sono emerse instabilità emotiva, ridotta capacità empatica e scarsa autostima.

DISAGIO MENTALE

- **Un'ulteriore analisi del team di Sapien Labs ha indicato che l'accesso precoce ai social media spiega circa il 40% dell'associazione tra uso infantile dello smartphone e disagio mentale in età adulta.**
- **Seguono le relazioni familiari disfunzionali, che contano per il 13%, i disturbi del sonno per il 12% e il cyberbullismo per il 10%.**



I GIOVANI E LE DINAMICHE FAMILIARI

- **Conflitti intergenerazionali e coesione familiare:**
 - controllo o mediazione della comunicazione
 - Conflitto fra la comunicazione non mediate e stabilità dei valori sociali tradizionali
- **Equilibrio compromesso: cambiamento dell'autorità**
 - La gerarchia viene intaccata: subordinazione vs responsabilità e guida nel mondo virtuale → Maggiore "dominazione"
 - Porta a una maggiore responsabilizzazione e autonomia del ragazzo
- **Mediatori: status socioeconomico e istruzione dei genitori (Mesch, 2006)**
- **Importante come approcciano la situazione i genitori: regole e controllo, o collaborazione? (Mesch & Frankel, 2025; Cottrell et al., 2007)**

RELAZIONI NELL'ERA DIGITALE

An illustration of a young man and a young woman sitting on large, stylized smartphones. The man, on the left, is wearing a yellow jacket and red pants, and is holding a speech bubble. The woman, on the right, is wearing a red top and dark pants, and is also holding a speech bubble. The background is a dark, textured surface.

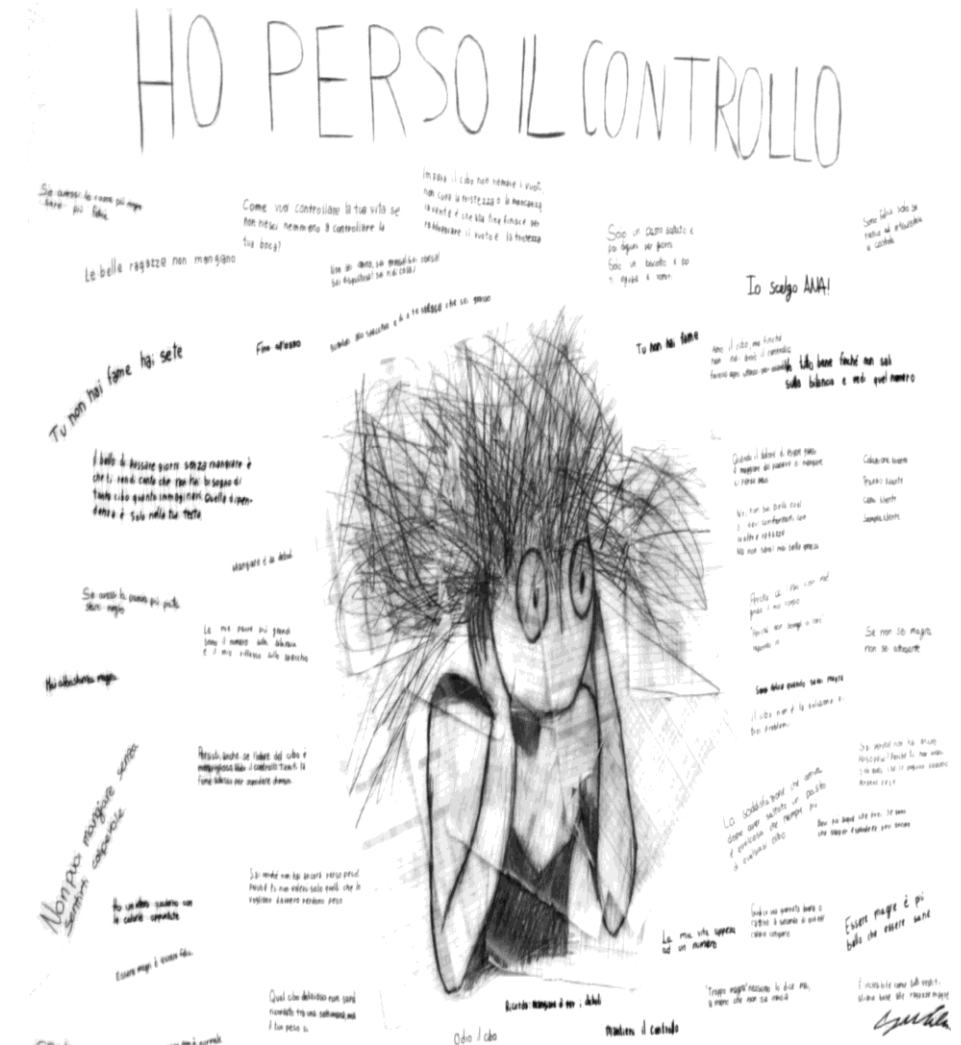
- **Aspettative distorte (Vaterlaus et al., 2017)**
 - 34% di giovani dichiara di usare i social per corteggiare (Smith, 2015)
 - Le ragazze sono più a rischio di corteggiamento indesiderato (Smith, 2015)
 - Comportamenti di controllo (Smith, 2015)
- **Sexting**
 - (Doyle et al., 2021)
 - (Madigan et al., 2018; Strasburger et al., 2019; Hinduja et al., 2022)
 - Sextortion (Strasburger et al., 2019; Hinduja et al., 2022)
 - Impatto sulla salute mentale (Doyle et al., 2021)
- **App di incontri**
 - 1 su 10 giovani trova il partner online

I GIOVANI E LA PORNOGRAFIA

- **Prevalenza: 73% a 17 anni, 44% a 13 anni e solo il 44% intenzionale (Robb & Mann, 2023)**
 - 52% esposti a pornografia con violenza, aggressione, mancanza di consenso (Robb & Mann, 2023)
- **Dipendenza dalla pornografia come crisi della salute pubblica (Siobhán Healy-Cullen et al., 2024)**
 - **Apprendimento osservativo e teoria socio-cognitiva con il mimetismo: adolescenti come incapaci di rispondere in modo adeguato alla pornografia e vulnerabili alla dipendenza (Siobhán Healy-Cullen et al., 2024)**
 - Criticato perché ha prospettiva limitata e negativa

AUMENTATI IN 10 ANNI TRA I GIOVANI I DISTURBI MENTALI COME ANSIA E DEPRESSIONE

- **Il tasso di individui che hanno riferito sintomi depressivi è aumentato del**
 - **52% negli adolescenti tra 2005 e 2017 (passando dall'8,7% al 13,2% dei teenager) e del**
 - **63% tra i giovani adulti di 18-25 anni tra 2009 e 2017 (passando dall'8,1% al 13,2%).**
 - **C'è stato anche un aumento del 71% dei giovani adulti che hanno lamentato forte stress (dal 7,7 al 13,1%) e del**
 - **43% del tasso di giovani che hanno dichiarato di pensare al suicidio (dal 7 al 10,3% dei giovani).**
- Lo studio è stato condotto da Jean Twenge, autrice del libro "iGen" e docente di psicologia presso la San Diego State University; ha coinvolto oltre 200.000 adolescenti di 12-17 anni tra 2005 e 2017, e quasi 400.000 adulti di 18 anni o più per un periodo che va da 2008 a 2017.



SVIZZERA

- **Depressive disorders are the main cause of morbidity among 15-19 year-olds, followed by anxiety disorders.**
- **In Switzerland, prevalence rates for depression range between**
 - **From 9.7% and 23.9% for females**
 - **From 3.6% to 12.9% for males,**
while for anxiety, it oscillates between 13.6% and 17.3% for females
 - **9.1% and 12.5% for males,**
- **for 10-14 year-olds,**
 - **anxiety disorders rank second for females and third for males,**
 - **while, only among males, childhood behavioral disorders are the main cause of morbidity among 10-14 year-olds and the second one among those aged 15-19**
 - **A picture of the mental health of adolescents in Switzerland and Liechtenstein**
 - **Yara Barrense-Dias, Lorraine Chok, Joan-Carles Surís, 2021**

UNICEF 2021

- Quasi **46.000 adolescenti** muoiono a causa di suicidio ogni anno – **più di uno ogni 11 minuti** – una fra le prime cinque cause di morte per la loro fascia d'età.
- Per le ragazze fra i 15 e i 19 anni è la terza causa di morte più comune, mentre per i ragazzi nella stessa fascia di età è la quarta più comune.
- In **Europa occidentale diventa la seconda causa di morte fra gli adolescenti fra i 15 e i 19 anni**, con 4 casi su 100.000, dopo gli incidenti stradali (5 casi su 100.000).

Secondo quanto emerso, i bambini e i giovani potrebbero sentire per molti anni a venire l'impatto del COVID-19 sulla loro salute mentale e sul loro benessere.

RISK FACTORS

- **Mental health disorders are also more frequent in lower socioeconomic strata (WHO. 2021)**
- **Situations like living in a**
 - **single parent household,**
 - **reporting a lower socioeconomic position**
 - **being a deprived child,**
 - **or having low social, emotional and material support have also been depicted.**
 - **Similarly, lower parental monitoring is associated with mental health problems.**
- **low academic performance** has been associated with mental health problems
- **as has suffering from a learning disability.**
- **Lower parental education** is likewise associated to poorer mental health.



CONCLUSIONE

38



31.10.2025



DAVID KHAYAT



Sottolineava l'importanza psicologica umana delle parole che si rivolgono ai pazienti e che ne rispettano, la dignità e la fragilità.

Aggiungeva che mai avrebbe potuto pensare, all'inizio della sua carriera di oncologo, che nella pratica clinica le parole gli sarebbero state utili come gli strumenti scientifici, ma è stato così.

La parte più importante del suo insegnamento sarebbe stato quella di ancorarsi, nella cura, nella bellezza morbida e plastica delle parole: al loro potere terapeutico.

DAVID KHAYAT



Per ascoltare occorre tacere.

Non soltanto attenersi a un silenzio fisico, ma un silenzio interiore.

L'ascolto è anche l'ascolto del silenzio dell'altro.

Le parole nascono dal silenzio e muoiono nel silenzio.

Non dovremmo mai lasciarci trascinare dall'impazienza e dalla fretta di aggredire il silenzio senza cercare di intuirne le motivazioni.

HOW TO HELP TEENAGERS WHO ARE STRUGGLING WITH THEIR MENTAL HEALTH



01 

Encourage them to talk openly about how they are feeling and what they are thinking

02 

Support them to find the right help by encouraging them to reach out to their local doctor or a mental health charity

03 

Regularly check in with them and ask them if there is anything you can do to help or support

04 

Work with them to come up with an actionable plan of things they can do that help them feel better

05 

Support and encourage them to look after their physical health (E.g. good sleep habits, eating well balanced meals)

06 

Encourage them to stay physically active. Exercise can be a great way to boost mood and reduce stress

07 

Remind them that you are there for them to help, guide and support

08 

Be patient and understanding. Listen to what is they are saying

09 

Guide them towards helplines or mental health websites that offer advice

10 

Work with them as a team to learn some coping skills that you can practise together



M Mattia

HOW TO ENCOURAGE FRIENDS AND FAMILY TO LOOK AFTER THEIR MENTAL HEALTH

1 

Support and encourage people to be proactive with their mental health. Encourage them to take action before things go wrong

2 

Encourage people to maintain good physical health habits. E.g. sleep habits, eating a well balanced, exercising regularly

3 

Encourage people to keep learning and practising new coping skills each month

4 

Reduce the stigma attached to mental health by educating people about the signs and symptoms of common mental health problems

5 

Praise friends or family members when they talk openly about feelings and their mental health

6 

Help people to view mental health on a continuum rather than seeing it as though people have either good or bad mental health

7 

Be a role model by demonstrating positive behaviours you engage in to look after your mental health

8 

Encourage people to stay connected to friends and family on a regular basis



 @BELIEVEPHQ

COLLOQUIO MOTIVAZIONALE:



Il colloquio motivazionale (MI Motivational interviewing) è una tecnica utilizzata per aumentare la motivazione al cambiamento. I quattro processi includono:



Stabilire una relazione basata sulla fiducia e sul rispetto.



Focalizzarsi sull'obiettivo desiderato.



Evocare le motivazioni personali dell'individuo per il cambiamento.



Pianificare una strategia specifica per raggiungere il prossimo passo (Miller e Rollnick 1991).

[illegible]