



Milano,

30 marzo 2023 - Oltre 110mila richieste di sostegno nel solo 2022 e segnalazioni di malessere emotivo più che raddoppiate nell'arco degli ultimi tre anni, con un forte aumento di contatti da parte dei giovani e una tendenza in netta crescita. A lanciare l'allarme, in occasione della Giornata Mondiale della Salute che ricorrerà il prossimo 7 aprile, è l'organizzazione di volontariato Telefono Amico Italia, che da oltre 50 anni, attraverso oltre 500 volontari distribuiti in 20 sedi su tutto il territorio nazionale, si prende cura di coloro che attraversano un momento di fragilità emotiva aiutandoli a superare le tensioni e a ritrovare il benessere emozionale attraverso l'ascolto e il dialogo.

“Negli

ultimi tre anni - spiega la presidente dell'organizzazione Monica Petra - abbiamo riscontrato una forte crescita, iniziata con la pandemia da Covid-19: le richieste di aiuto sono raddoppiate rispetto al 2019 e continuano a crescere, nell'ultimo anno abbiamo registrato una ulteriore crescita del 9% rispetto al 2021 e oltre 50mila nuovi utenti, ovvero persone che in passato non avevano mai sentito l'esigenza di rivolgersi al servizio, gestendo una media di una richiesta di aiuto al minuto. Stiamo vivendo un momento di forte fragilità emotiva, ma anche di maggiore propensione alla richiesta di sostegno: una tendenza che è importante incoraggiare, perché parlare con qualcuno, anche in forma anonima, ed essere ascoltati può aiutare a contrastare lo sviluppo di disagi più marcati e complessi da affrontare”.

La sfera emotiva e psicologica è una componente fondamentale dell'individuo e può influenzare anche lo stato di salute. "Un disagio psicologico può fare male quanto uno fisico", sottolinea Maurizio Pompili, professore ordinario di Psichiatria dell'Università di Roma La Sapienza, direttore della UOC di Psichiatria al Sant'Andrea di Roma. "Bisogna sempre ricordarsi che siamo un tutt'uno di mente e corpo - aggiunge - è necessario non trascurare mai i segnali di malessere psicologico, che, a cascata, si ripercuotono su tutta l'esistenza dell'individuo".

### Telefono

Amico Italia supporta emotivamente le persone in difficoltà attraverso tre modalità di ascolto riservate e confidenziali: colloquio telefonico attraverso il numero unico nazionale 02 2327 2327, attivo 365 giorni all'anno dalle 10 alle 24; Mail@mica, alla quale è possibile accedere attraverso la compilazione di un form anonimo sul sito [www.telefonoamico.it](http://www.telefonoamico.it) e WhatsApp Amico, raggiungibile via chat al 324 011 72 52 tutti i giorni dalle 18 alle 21. Gli ultimi due servizi sono utilizzati prevalentemente dagli under 26, le cui richieste di sostegno sono in forte aumento.

### I dati di Telefono Amico

Nel 2022 sono state più di 20mila le ore trascorse dai volontari con le persone in cerca di aiuto, a fronte dei 7.830 e 12 minuti del 2019, con una media di 186,4 telefonate al giorno. Gli utenti che si rivolgono al numero unico nazionale sono prevalentemente uomini, a differenza della chat e della mail, e l'età è più alta degli altri servizi. L'utente tipo ha tra i 46 e i 55 anni, è disoccupato, vive da solo e proviene dal Nord Ovest. Un profilo completamente diverso da quello che emerge dal servizio Whatsapp: l'utente medio è una giovane donna dai 26 ai 35 anni, studentessa che vive in famiglia.

Per quanto riguarda le problematiche di chi contatta Telefono Amico Italia sia via telefono che via chat prevalgono quelle legate all'area del sé: in particolare, chi telefona accusa soprattutto solitudine e bisogno di compagnia, chi scrive in chat manifesta, invece, principalmente, problematiche esistenziali e disagio psicologico.

Nel

2022, inoltre, c'è stato un forte aumento di richieste d'aiuto via mail: dalle più di 1.200 mail del 2021 alle oltre 2.000 del 2022, circa il 68% in più e si è registrato un aumento del 107% di utenti del servizio. Gli utenti sono per la maggior parte donne (il 63%), vivono in famiglia, sono studenti (21%). Al primo posto con il 20% sono giovani dai 19 ai 25 anni, al secondo posto dai 26 ai 35 anni con il 13% e al terzo posto dai 15 ai 18 con il 9%. I problemi sono l'area del sé, la relazione, il senso di emarginazione.

## **Il malessere dei giovani**

“Tra

il 2020 e il 2021, come confermano i dati Istat 2022, si registra una deflessione dell'indice di salute mentale tra i ragazzi tra i 14 e i 19 anni rispetto all'andamento degli anni precedenti, soprattutto tra le ragazze”, spiega Michela Gatta direttore dell'Unità operativa di Neuropsichiatria Infantile dell'Azienda Ospedale-Università di Padova. “È davvero molto importante riconoscere e curare tempestivamente i problemi di salute mentale nei giovani per intervenire subito e sostenerli nel loro sviluppo - aggiunge - Non bisogna dimenticare che la maggior parte dei disturbi psichiatrici dell'età adulta ha origine in infanzia e in adolescenza”.

## **I segnali di allarme**

I

segnali di allarme di un malessere psicologico sono molteplici: “Spesso l'espressione di malessere psico-emotivo si rivela con manifestazioni somatiche, come nei bambini - sottolinea la neuropsichiatra Gatta - Negli adolescenti si assiste a cambiamenti del tono dell'umore, irritabilità, chiusura relazionale e minori energie spese nell'interazione e nelle attività di gruppo, disinvestimento scolastico, pensieri e verbalizzazioni negativi, autosvalutazione, disistima. Si possono associare un'alterazione del ritmo sonno-veglia e delle abitudini alimentari”.

“Viviamo

un periodo di grandi squilibri, dopo la pandemia, la guerra e le incertezze dovute ai cambiamenti socioculturali - conferma il prof. Pompili - I giovani e le ragazze in particolare sembrano pagare un prezzo maggiore, adottando comportamenti ad alto rischio. In questo periodo l'autolesionismo sta dilagando: non equivale al rischio di suicidio, non c'è volontà di morire, ma può sfociare in situazioni più gravi, mettendo a repentaglio la vita dell'individuo. Così anche per l'abuso di alcol. Bisogna infondere molta speranza e sostegno ad una popolazione giovane che diverrà il mondo adulto di domani”.

### **Le vie di uscita e il nodo dell'accessibilità delle cure**

La

Giornata mondiale della Salute quest'anno è dedicata al tema caldo dell'accessibilità delle cure e Telefono Amico Italia è un presidio aperto a tutti coloro che ne hanno bisogno.

“Lo

potremmo definire una sorta di 'pronto soccorso della salute mentale'; un primo passo per prendersi cura del proprio benessere psicologico, sin dalle prime spie di malessere come il senso di solitudine, o loneliness, ovvero l'incapacità di connettersi al mondo esterno, l'incomunicabilità”, spiega Monica Petra, sottolineando come il semplice ascolto possa aiutare a prevenire lo sviluppo di disagi più importanti che necessitano un intervento di tipo medico.

“I

servizi pubblici per la salute mentale ci sono e costituiscono un approdo per le persone in crisi. Tuttavia, alla luce delle crescenti richieste dovrebbero essere implementati e accessibili ad un'utenza spesso rappresentata dalla popolazione giovanile - spiega lo psichiatra Pompili - Negli Usa si registra un aumento tra i giovani della richiesta di pronto soccorso e dei presidi di salute mentale”.

“Per

i ragazzi - aggiunge la prof.ssa Gatta - esistono i servizi che si occupano di salute mentale in età evolutiva e che fanno parte della rete del sistema sanitario nazionale, del privato accreditato o del privato: si tratta di servizi ambulatoriali, semiresidenziali o residenziali come ad esempio ospedali, case di cura o comunità per minori. Nella maggior parte dei casi i minorenni vi accedono con il consenso genitoriale e sotto la responsabilità dell'adulto di riferimento. Accanto ai servizi, non dimentichiamo tuttavia che spazi di aggregazione, socializzazione, ma anche attività espressive ed interattive, non sanitarie o specialistiche, sono molto importanti per favorire e sostenere il benessere e lo sviluppo emotivo e sociale dei giovani".

Per

stare accanto ai ragazzi, Telefono Amico Italia ha aperto sul proprio sito una sezione dedicata a loro "Sos giovani", con focus su bullismo e cyberbullismo e altre criticità legate ai più giovani, come ad esempio i disturbi alimentari e l'autolesionismo. Una sorta di vademecum per identificare il proprio disturbo facilmente, capire come ci si sente, a chi rivolgersi, leggere alcuni suggerimenti e qualche spunto (<https://www.telefonoamico.it/sos-giovani/>).