

Lo stress: un fattore di rischio tra i giovani

Alcune considerazioni sui dati emersi dalle indagini sui giovani ticinesi tra gli 11 e i 20 anni

di Andrea Gianinazzi, Jacqueline Quaglia e Laura Inderwildi Bonivento*

La scuola è l'ambiente di vita in cui i giovani passano la maggior parte del loro tempo; dove vivono relazioni complesse con i propri pari, con degli adulti (i docenti) e con un sistema di conoscenze, di saperi e di valori che devono far proprio e sul quale saranno anche valutati. Da questa valutazione dipenderanno in grande misura le possibilità di scelta successive. Un sistema come questo, con il quale si perseguono contemporaneamente obiettivi diversi (della società, dell'istituzione, dell'individuo e della famiglia), finisce per esercitare una pressione sui giovani, spingendoli ad attivarsi, a darsi da fare, ad assumersi responsabilità sempre maggiori. Questa pressione può avere un influsso negativo sulla salute, soprattutto se si esercita su soggetti vulnerabili, se è eccessiva, se avviene in un quadro relazionale problematico e incapace di cogliere queste difficoltà e di darvi una risposta adeguata e tempestiva.

Se consideriamo i risultati delle due indagini ISPA e SMASH¹, svolte nel 2002, possiamo dire che la maggior parte dei giovani ticinesi tra gli 11 e i 20 anni si sentono bene o molto bene. Questa constatazione, pur se rallegrante, va comunque messa in relazione con alcune situazioni che andrebbero valutate accuratamente perché potrebbero rappresentare la parte emersa di un problema più esteso²: una minoranza significativa di ragazzi e di ragazze segnala infatti problemi di ordine fisico e psichico.

I problemi di salute fisica segnalati più spesso sono, nell'ordine, la difficoltà ad addormentarsi, il mal di testa, il mal di pancia e i dolori alla schiena. Rispetto al 1998, vi è stato, per quasi tutti i disturbi, un peggioramento della situazione sia per i ragazzi sia per le ragazze. Pur non essendo un disturbo irreversibile, la difficoltà ad addormentarsi può portare a lungo andare ad affaticamento, perdita di energia e di concentrazione, cambiamenti di umore, ecc. Circa un quarto degli allievi dagli 11 ai 15 anni dice di essere stanco praticamente tutti i giorni (4 o più volte alla settimana) o di esserlo abbastanza spesso (1-3 volte alla settimana). Il 34,2% dei ragazzi (1998: 26,1%) e il 38,6% delle ragazze (1998: 32,9%) tra gli 11 e i 15 anni dicono di aver spesso (una o più volte alla settimana) difficoltà ad

addormentarsi. Vi è poi chi dice di svegliarsi spesso durante la notte e di avere incubi. Chi è stanco si dice più stressato e depresso, dichiara pure di annoiarsi a scuola più frequentemente. Una situazione simile si riscontra anche nell'indagine sui giovani dai 16 ai 20 anni. In questa fascia di età sembra esservi un problema specifico per le ragazze e, in modo particolare, per le ragazze apprendiste: in rapporto alle loro omologhe svizzere, le ragazze ticinesi presentano infatti un quadro generale peggiore.

Stati d'animo e preoccupazioni

Tra gli stati d'animo prevalenti nella popolazione degli allievi dagli 11 ai 15 anni vi è il cattivo umore. Il 38,5% dei ragazzi e il 47,1% delle ragazze dicono di essersi trovati in questo stato d'animo più volte alla settimana negli ultimi sei mesi. Gli allievi dicono poi di essere tristi (ragazzi 24,5%; ragazze 44,5%) e nervosi (ragazzi 38,8%; ragazze 48,2%).

Anche la fatica è riconosciuta come un problema e si manifesta quotidianamente una o più volte alla settimana (ragazzi 47,1%; ragazze 58,8%).

Buona parte delle preoccupazioni degli allievi tra gli 11 e i 16 anni toccano l'ambiente familiare (il rapporto con i genitori o con i fratelli e le sorelle), l'andamento scolastico, il rapporto con

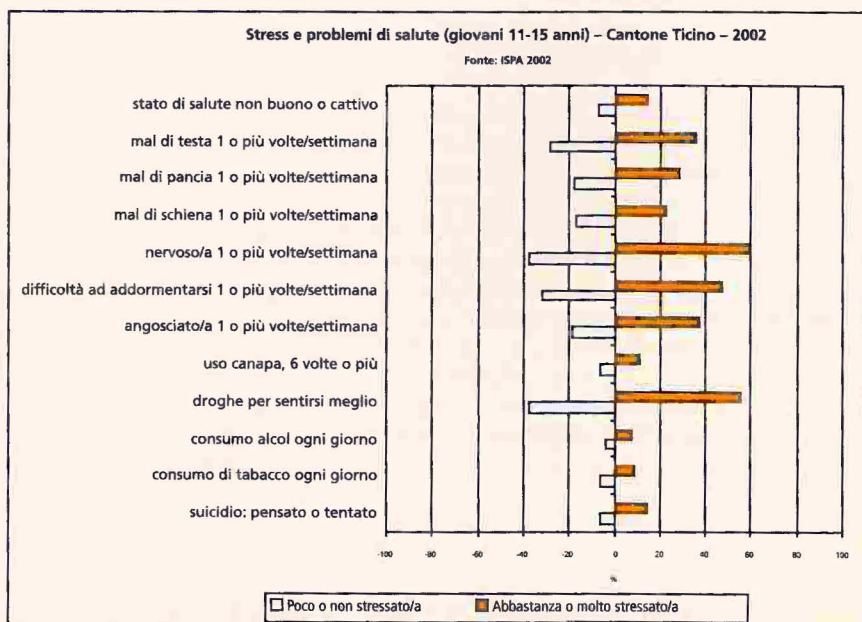
l'altro sesso. Più di una ragazza su tre e più di un ragazzo su cinque dicono di essere scontenti del proprio corpo e di esserne preoccupati. Il futuro ("Che cosa voglio fare nella vita") è al centro delle preoccupazioni di quasi 1/4 delle ragazze e di quasi 1/5 dei ragazzi.

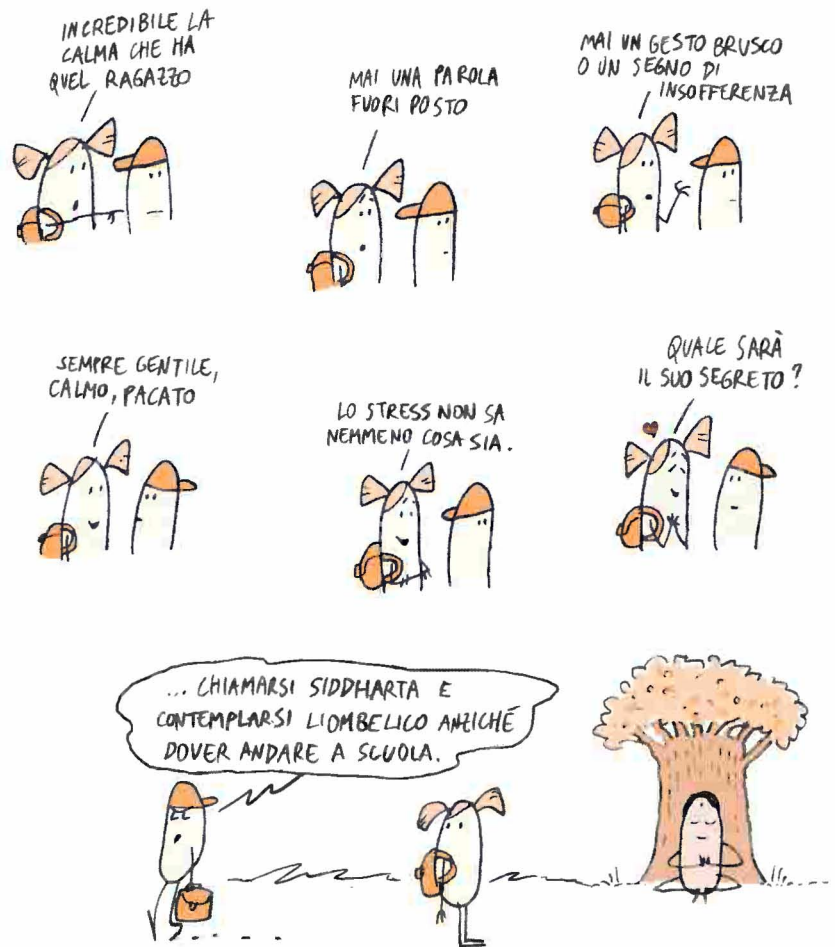
Tra i 16 e i 20 anni i giovani ticinesi di ambo i sessi segnalano un maggiore bisogno di aiuto rispetto ai coetanei del resto della Svizzera. Tra i problemi elencati, i quattro più importanti, per i quali si vorrebbe avere un aiuto, sono lo stress, il nervosismo, la tristezza o il sentirsi depresso, nonché gli aspetti legati alla vita sentimentale.

In Ticino il 32,7% (CH: 23,2%) dei ragazzi e il 40,1% (CH: 27,3%) delle ragazze dicono di avere bisogno di aiuto per affrontare problemi legati alla scuola e al lavoro. Il futuro professionale è fonte di preoccupazione per il 25,5% dei ragazzi e il 33,4% delle ragazze, contro rispettivamente il 17,3% e il 22,5% dei coetanei svizzeri.

Sentimento di solitudine e malessere

Il sentimento di solitudine è assai presente presso gli allievi ticinesi tra gli 11 e i 15 anni, in particolare tra le ragazze. Questa situazione è più marcata in Ticino che nel resto della Svizzera ed è peggiorata rispetto al 1998. Il 5,9% dei ragazzi (1998: 2,8%) e il 6,5% delle





ragazze (1998: 6,3%) dicono di sentirsi soli molto spesso (CH: 2,5% ragazzi; 4% ragazze) mentre il 5,7% dei ragazzi (1998: 4,3%) e l'8,6% delle ragazze (1998: 7,1%) abbastanza spesso (CH: 4,2% ragazzi; 6,9% ragazze).

Le ragazze sembrano avere maggiori problemi a questo livello. Ciò lascerebbe supporre che, al di là delle differenze oggettive esistenti a questa età con i ragazzi (in genere le ragazze sono più precoci dei coetanei maschi), potrebbero esistere condizioni ambientali che in qualche modo aumentano questo sentimento di inadeguatezza (minore aspettative sulle ragazze che sui ragazzi, separazione precoce dei ruoli, scarsa integrazione tra ragazzi e ragazze nelle attività extra scolastiche, modelli di riferimento troppo lontani dalla propria realtà, ecc.).

Con chi parlare dei propri problemi e ruolo della famiglia

Secondo lo studio SMASH (16-20 anni), una percentuale importante di giovani, soprattutto maschi, non avrebbero identificato nessuna persona nel proprio ambiente con cui parlare delle difficoltà che stanno vivendo. In Ticino il 26,8% dei ragazzi e il 15,2% delle ragazze dicono di non avere l'opportunità di parlare con qualcuno dei loro problemi psicologici, ciò che conferma la solitudine nella quale si trovano alcuni gio-

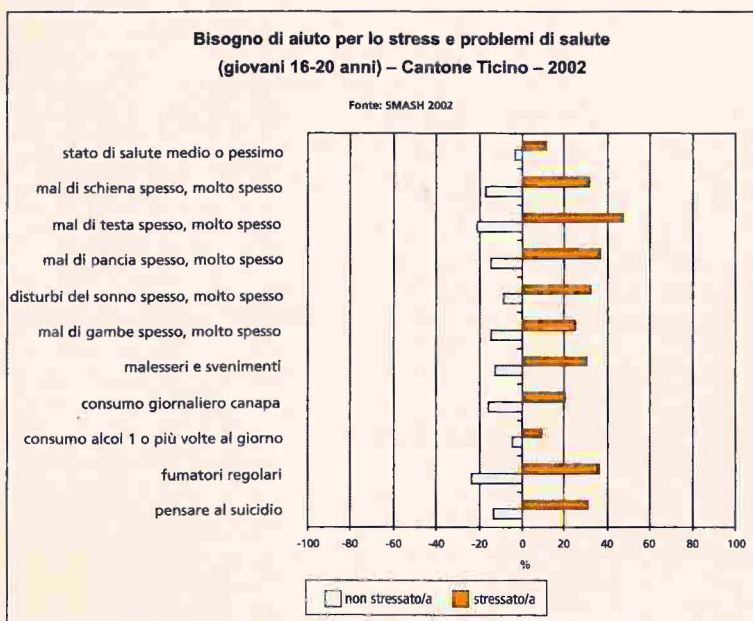
vani e pone nuovamente l'esigenza di promuovere situazioni e opportunità di ascolto all'interno delle scuole. La famiglia resta, anche per i giovani dai 16 ai 20 anni, la risorsa principale a cui rivolgersi per i problemi di salute fisica, mentre, per i problemi psicologici, ciò è vero solo per il 40% dei giovani. Soprattutto le ragazze preferiscono far capo alle amiche o al proprio ragazzo. Solo una minoranza ricorre ad altri adulti di riferimento e la scuola sembra giocare un ruolo secondario.

I giovani e lo stress

Lo stress è un indicatore particolarmente significativo per capire la qualità di vita di un giovane. Studi epidemiologici indicano come la correlazione tra lo stress e le dipendenze superi spesso il 50%³. È chiaro che i livelli di stress riscontrati a scuola sono per lo più sopportabili e che la gestione dello stress rappresenta anche un obiettivo educativo. Occorre tuttavia essere consapevoli che il livello di stress riscontrato è correlato positivamente con la stanchezza e con i disturbi del sonno: ciò mostra che i livelli di stress hanno già ripercussioni negative sulla salute dei giovani.

Per quanto riguarda lo stress non esistono differenze importanti tra ragazzi e ragazze. Il 28,5% dei ragazzi e il 29,7% delle ragazze si dicono abbastanza o molto stressati. A livello svizzero la percentuale complessiva dei giovani che si dicono molto stressati è mediamente più bassa (22,6%). Gli allievi ticinesi sembrano quindi essere più esposti allo stress rispetto ai loro coetanei del resto della Svizzera. Da notare, come è comprensibile a causa dell'aumento del carico scolastico e dell'approssimarsi del momento delle scelte per il futuro professionale o scolastico, un certo peggioramento in funzione dall'età scolastica.

I grafici riportati mostrano in modo



assai eloquente come i giovani che dicono di essere abbastanza o molto stressati segnalino più problemi di salute e un maggiore consumo di alcol e canapa.

Condotte suicidarie e stati depressivi

Il suicidio rappresenta in Svizzera e nel resto dell'Europa la seconda causa di morte tra gli adolescenti e i tentativi di suicidio sono una importante fonte di sofferenza. Queste condotte sono soprattutto la risposta a situazioni insopportabili per le quali i soggetti non vedono vie di uscita.

Tra i giovani ticinesi dai 16 ai 20 anni, il 25,2% delle ragazze e il 17,6% dei ragazzi ammettono di aver pensato al suicidio nel corso dell'anno che precede l'inchiesta. L'11,2% delle ragazze e il 2,4% dei ragazzi affermano inoltre di essere già passati all'atto. Il dato riguardante le ragazze è superiore a quello svizzero, ciò che sembra confermare l'esistenza di un problema specifico per le ragazze ticinesi.

Tra i 14 e i 15 anni, oltre il 30% delle ragazze hanno pensato al suicidio qualche volta, contro il 15,3% dei ragazzi. Il 3,5% delle ragazze e il 2,4%

dei ragazzi dichiarano di aver già tentato di togliersi la vita.

Da rilevare che, tra questi giovani, solo una minoranza ha avuto qualcuno con cui parlare del proprio tentativo di suicidio. Questo dato deve indurre a cercare le ragioni che impediscono a un giovane in difficoltà di avvicinare un adulto per chiedere aiuto (mancanza di fiducia? scarsa significatività degli adulti? eccessiva istituzionalizzazione del ruolo? incapacità dell'adulto di riconoscere le richieste di aiuto? che altro ancora?).

* Collaboratori presso l'Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria

Note

1 ISPA/HBSC (*Health Behaviour in School*) è uno studio internazionale (36 paesi) quadriennale sotto l'egida dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) coordinato dall'ISPA (Istituto per la prevenzione dell'alcolismo e altre dipendenze) con il sostegno della Confederazione. Partecipanti: 10'115 giovani rappresentativi degli allievi dagli 11 ai 16 anni (scuola obbligatoria in Svizzera). Periodo: da marzo a giugno 2002. SMASH (*Swiss Multicenter Adolescent Survey on Health*) è un'indagine sulla salute e gli stili di vita degli adolescenti dai 16 ai 20 anni in Svizzera. SMASH si è svolta per la prima volta nel 1993 ed è stata ripetuta dopo 10 anni. Il campione è stato stratificato in base alla regione e al tipo di formazione. La campionatura e la raccolta dei dati in Ticino sono state possibili grazie alla collaborazione dell'Ufficio studi e ricerche del Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport (DECS).

2 Al riguardo si rinvia anche a: Gianinazzi A., Quaglia J., Inderwilt Bonivento L. (2006), *Benessere e salute dei giovani ticinesi*, in "Dati. Statistiche e società"; 1: 52-60.

3 Sinha R. (2002), *How does stress increase risk of drug abuse and relapse?*, in *Psychopharmacology*; 158: 343-59. Vedi anche: Piazza P.V., Le Moal M. (1998), *The role of stress in drug-selfadministration*, in *Trends Pharmacol Sci*; 19: 67-74.

Conclusione

I giovani tra gli 11 e i 20 anni stanno bene; una minoranza significativa giudica però la propria salute non propriamente ottimale. I giovani ticinesi sono più in difficoltà rispetto ai loro coetanei svizzeri sia per quanto riguarda la salute fisica sia per quella psichica; segnalano inoltre uno stress maggiore rispetto ai loro coetanei svizzeri e quanto affiora in relazione al suicidio desta preoccupazione.

Un livello di stress elevato si accompagna spesso ad altri problemi di salute. Le cause possono essere di natura individuale oppure essere legate al contesto. Vi è spesso una combinazione di questi due aspetti che finiscono per rafforzarsi vicendevolmente. Da qui l'importanza di agire sull'ambiente scolastico e sui possibili fattori che provocano situazioni di stress negativo (conflitti non risolti tra compagni, con i docenti, mancanza di comunicazione, situazioni di ingiustizia, clima teso tra docenti e/o tra docenti e direzione, clima di generale sfiducia nei confronti della scuola da parte della società, ecc.). Occorre poi agire anche sulle attitudini dei soggetti affinché possano far fronte meglio alle difficoltà e alle frustrazioni.

I giovani ticinesi tra i 16 e i 20 anni sono più preoccupati per

il loro futuro rispetto ai coetanei svizzeri. L'incertezza relativa alla situazione economica attuale ha ripercussioni anche sui giovani ed è sicuramente accresciuta dalla competizione sociale. Questo clima è avvertito anche dalle famiglie che tendono ad aumentare la pressione sui figli per migliorarne le opportunità. In qualche caso questa pressione si combina con quella generata da attività del tempo libero impedendo al giovane di vivere i necessari momenti di decompressione e di rilassamento.

Un'ultima considerazione: nella ricerca SMASH mancano i giovani che hanno abbandonato anzitempo la scuola o la formazione professionale. Nell'indagine fatta nel 1993, questi giovani segnalavano situazioni di salute molto preoccupanti rispetto ai loro coetanei studenti e apprendisti. Che cosa è successo a quasi dieci anni di distanza? Chi si occupa di questi giovani? Non sono domande da poco poiché la descolarizzazione rappresenta oggi un fortissimo fattore di rischio per la salute di un individuo e, tutto sommato, la scuola continua a rappresentare un efficace fattore di protezione. Sarebbe fuori luogo una proposta che volesse prolungare l'età dell'obbligo scolastico/formativo anche oltre il quindicesimo anno di età?