

In aumento tra i giovani ansia e depressione

L'esperto: "Reintrodurre la socializzazione faccia-faccia e dormire bene"

Giovani sempre più colpiti da **disturbi mentali**. E' l'allarmante risultato di una ricerca pubblicata sul Journal of Abnormal Psychology. Lo studio - 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.

Lo studio

Ebbene, le cifre parlano chiaro: i giovani sono più esposti ad ansia e depressione degli adulti: nelle altre classi di età, infatti, non si è riscontrato nessun trend in crescita. Scendendo nello specifico, il tasso di individui che hanno riferito **sintomi depressivi** - nell'arco di tempo preso in esame - è **aumentato del 52% negli adolescenti** passando dall'8,7% al 13,2% e **del 63%** tra i giovani adulti di 18-25 anni, passando dall'8,1% al 13,2%. In aumento del 71% tra i giovani adulti il forte stress (dal 7,7 al 13,1%) e del 43% il numero di giovani che hanno dichiarato di **pensare al suicidio** (dal 7 al 10,3% dei giovani).

I consigli dell'esperto

"Lo studio - spiega all'Ansa **Graziano Pinna**, neuroscienziato della University of Illinois a Chicago - suggerisce che condizionamenti culturali (come l'abuso tecnologico e la carenza di sonno che ne deriva) possono avere effetti devastanti sul cervello in via di sviluppo dei teenager. I disturbi mentali possono sfociare proprio dall'incapacità del cervello di adattarsi alla velocità dei cambiamenti imposti dallo sviluppo tecnologico e dai nuovi trend culturali". "Il problema ha dimensioni pandemiche - afferma Pinna - e sarà necessario sviluppare interventi mirati e capire meglio come la comunicazione digitale favorisca i disturbi dell'umore o addirittura l'ideazione al suicidio". i consigli dell'esperto: no a telefoni o tablet in camera da letto durante la notte e spegnimento dei device almeno un'ora prima di andare a dormire. "Bisogna reintrodurre **i tradizionali canali di socializzazione faccia-faccia** limitando l'uso degli smartphone, evitando che interferiscano con il sonno, preziosissimo per il cervello in sviluppo dei giovani", conclude Pinna.

Milena Castigli

19 marzo 2019

<https://www.interris.it/benessere/in-aumento-tra-i-giovani-ansia-e-depressione>