



di FEDERICO CENCI

L'estate in fascia bianca è il simbolo del ritorno a una parvenza di normalità pre-Covid. Dopo oltre un anno di pandemia e relazioni sociali ridotte all'osso, soprattutto la categoria dei giovani può finalmente riassaporare l'agognato sapore della libertà. Eppure, in tanti potrebbero essere spaventati da questo nuovo scenario. L'allarme è stato lanciato da un sondaggio promosso dall'Eurodap (Associazione Europea per il Disturbo da Attacchi di Panico): l'87% di 783 partecipanti ha notato un peggioramento delle attività relazionali dei propri figli. I genitori hanno visto i ragazzi emozionati per la possibilità di riprendere attività prima precluse (51%), ma anche preoccupati e impauriti dal non essere più allenati a socializzare (43%).

«Come per molti adulti, tanti giovani manifestano una sorta di "Long Covid psicologico"», spiega la psicologa e scrittrice Stefania Tucci, co-ideatrice del portale "PsicologiainTribunale.it". «L'isolamento nel quale si sono rinchiusi nasce spesso dalla paura del confronto con gli altri», prosegue. L'esperta rivolge un consiglio ai genitori: «Ascoltate il loro disagio smettendo di sgridarli perché passano troppo tempo in

«Ragazzi, tornate a socializzare ma imparate a star bene anche da soli»

camera o su internet. Questi ragazzi stanno soffrendo, e solo un ascolto attento può spingerli ad aprirsi». Un modo indiretto, aggiunge, «potrebbe anche essere quello di coinvolgerli in attività all'aperto che possono loro piacere. Questo consentirà loro di riprendere a fidarsi delle proprie capacità relazionali». E ai giovani, cosa consiglia? «Ai ragazzi dico invece di capire che anche i propri amici stanno sperimentando le stesse difficoltà, e che confrontarsi insieme può aiutare a crescere e a sentirsi più adeguati».

Quali attività, invece, possono aiutare i giovani ad uscire dal proprio isolamento? «Rispondere a questa domanda è particolarmente difficile», osserva l'esperta, «perché quello che noi psicologi consigliamo sempre alle persone - cioè di evitare le attività che creano stress - in questo caso po-

trebbe produrre un effetto contrario a quello desiderato. Gli adolescenti che tendono a mettere in atto un ritiro sociale, infatti, hanno già la tendenza ad evitare quello che per loro è fonte di tensione». La psicologa tiene però a precisare che «non tutti i ritiri sono da considerarsi patologici», in quanto «imparare a star bene da soli è il primo passo per diventare degli adulti equilibrati e soddisfatti». Il consiglio della Tucci è a sperimentare attività. «Sto facendo questa cosa, come mi fa stare? Meglio? Allora continuo, sono nella direzione giusta e lo sento!». Un po' alla volta, ognuno di loro riacquisterà fiducia nelle proprie potenzialità. E se proprio la paura non li abbandona, è fondamentale che chiedano la consulenza di uno psicologo, che li aiuterà a lavorare sulla propria autostima e sul proprio senso di adeguatezza».



La psicologa e scrittrice Stefania Tucci