

Comunicato stampa del 14.07.2020
ZHAW Università di Scienze Applicate di Zurigo

Come rafforzare la psiche di bambini e adolescenti

Riconoscere la presenza di disturbi psichici in età infantile e adolescenziale è spesso difficile e ciò può avere gravi ripercussioni sullo sviluppo del bambino o dell'adolescente. Per sensibilizzare in merito alla salute psichica pediatre e pediatri, genitori, persone legittimate a esercitare la potestà di genitore e gli adolescenti stessi, i ricercatori della ZHAW hanno messo a punto flyer, opuscoli e informazioni specialistiche sul tema.

Il riconoscimento precoce di un disturbo psichico in bambini e adolescenti può essere estremamente complesso. Le difficoltà legate alla formulazione della diagnosi sono ascrivibili a diverse cause, come spiega Agnes von Wyl del Dipartimento di psicologia applicata della ZHAW. «Spesso i bambini esprimono una sofferenza psichica lamentando un dolore fisico. Questo avviene perché, diversamente rispetto ai sentimenti, padroneggiano già alcuni concetti relativamente al corpo». Negli adolescenti, riconoscere la presenza di un disturbo psichico è ancora più complicato, in quanto in generale essi non esternano le proprie sofferenze interiori. La diagnosi precoce dei disturbi psichici è resa ancora più difficoltosa dal fatto che, in molti casi, sussiste una cosiddetta «comorbidità psicosomatica»: ciò significa che l'individuo manifesta contemporaneamente sia disturbi fisici che disturbi psichici. Nell'ambito di questo quadro «misto», le sofferenze psichiche passano generalmente in secondo piano. «Urge pertanto rafforzare la consapevolezza dei disturbi psichici», sostiene Agnes von Wyl.

Pubblicazioni per diversi gruppi target

Per sensibilizzare alla salute psichica pediatre e pediatri, genitori, persone legittimate a esercitare la potestà di genitore e, nel caso degli adolescenti, gli interessati stessi, i ricercatori della ZHAW hanno realizzato diversi materiali informativi nell'ambito di un progetto interdisciplinare. «L'iniziativa è destinata ai professionisti del settore, ai genitori, alle persone legittimate a esercitare la potestà di genitore e agli adolescenti e si pone l'obiettivo di sensibilizzare tali soggetti in merito al tema e di fornire loro strumenti concreti per rafforzare la salute psichica», spiega Frank Wieber dell'Istituto di scienze della salute, che ha coordinato il progetto insieme ad Agnes von Wyl. Il progetto realizzato dall'Istituto di psicologia applicata e dall'Istituto di scienze della salute della ZHAW è stato commissionato e finanziato dall'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP).

Il pacchetto di misure concepito nell'ambito del progetto è composto da quattro pubblicazioni:

Il volantino per promuovere la salute mentale dei bambini dai 6 ai 12 anni

Il volantino è rivolto ai genitori e alle persone legittimate a esercitare la potestà di genitore di bambini di età compresa fra i sei e i dodici anni e offre consigli utili a rafforzare la loro salute psichica. In questo modo, i genitori possono, ad esempio, incoraggiare alla formazione di un'immagine di sé positiva, riconoscendo e mettendo in evidenza le qualità del bambino.

L'opuscolo per promuovere la salute mentale degli adolescenti

La pubblicazione tratta importanti problematiche tipiche dell'età adolescenziale come, ad esempio, assuefazione e dipendenza, mal d'amore o stress. Offre inoltre strumenti concreti tramite cui riconoscere e superare situazioni critiche e in merito ai quali possono anche consultarsi con la o il pediatra.

Informazioni specialistiche per le pediatre e i pediatri

Due pubblicazioni contenenti informazioni a carattere generale sulla salute psichica in età infantile e adolescenziale sono destinate alle pediatre e ai pediatri, ai medici di famiglia e ad altri professionisti del settore. Da un lato offrono strumenti che semplificano l'instaurazione del dialogo con i genitori o con l'adolescente stesso, mentre dall'altro definiscono procedure di screening che possono essere prese in considerazione per approfondire i casi sospetti di disturbi psichici.

Le pediatre e i pediatri accolgono gli «strumenti a bassa soglia»

Per quanto riguarda il flyer per i bambini, l'opuscolo per gli adolescenti e le informazioni specialistiche di supporto, il gruppo di ricerca della ZHAW ha raccolto, mediante una ricerca sistematica in letteratura e grazie alla partecipazione di associazioni di specialisti come l'Associazione professionale dei pediatri di base, la Pediatria svizzera e la Società svizzera di psichiatria e psicoterapia infantile e dell'adolescenza interventi efficaci e sostenuti da evidenze scientifiche per la prevenzione e la promozione della salute psichica. Nel progetto sono stati coinvolti anche i relativi gruppi target. Sono stati intervistati 72 genitori in merito ai consigli contenuti nel flyer per i bambini. Inoltre, per quanto riguarda l'opuscolo «Abbi cura di te!», sono stati creati due gruppi specifici di adolescenti. «I riscontri avuti in merito all'importanza dei consigli e al loro utilizzo nella vita quotidiana sono stati molto positivi e hanno rafforzato i nostri propositi», spiega Frank Wieber.

Effetto positivo di interventi precoci fino in età adulta

Quanto sia importante e promettente un approccio volto a rafforzare quanto prima possibile la salute psichica e a riconoscere precocemente l'eventuale presenza di disturbi psichici lo dimostrano le raccolte di dati sulla diffusione di queste patologie e sulle conseguenze che producono a lungo termine. La scienza parte dunque dal presupposto per cui in tutto il mondo tra il 10 e il 20% della popolazione è interessata da una patologia psichica già in età infantile. Fra i disturbi tipici nei bambini e nei ragazzi figurano sindromi ansiose, depressioni e disturbi comportamentali. Gli studi mostrano altresì che i disturbi solo raramente svaniscono con la crescita. Tuttavia, intervenire precocemente con un trattamento mirato migliora le prognosi a breve e lungo termine. Ma spesso la formulazione della diagnosi avviene soltanto dopo mesi o anni e, in alcuni casi, i bambini e gli adolescenti interessati restano per lungo tempo senza le cure necessarie. «Con il pacchetto di misure proposte ci avviciniamo sensibilmente all'obiettivo di aiutare i medici, i genitori, le persone legittimate a esercitare la potestà di genitore e gli adolescenti ad avere un quadro chiaro sul tema della salute psichica, a rafforzarla mediante suggerimenti d'azione concreti e a riconoscere e trattare tempestivamente eventuali problematiche», spiega Frank Wieber.

Recapiti

Agnes von Wyl, Istituto di psicologia, Dipartimento di psicologia applicata della ZHAW, Tel.: 058 934 84 33 / E-mail: agnes.vonwyl@zhaw.ch

Frank Wieber, Istituto di scienze della salute, Dipartimento della salute della ZHAW, Tel.: 058 934 43 47 / E-mail: frank.wieber@zhaw.ch

Tobias Hänni, Responsabile Comunicazione, Dipartimento della salute della ZHAW, Tel. 058 934 65 28 / E-mail: tobias.haenni@zhaw.ch