



Adolescenti in Umbria: disagi e dipendenze

Un'indagine pilota



Agenzia Umbria Ricerche





Agenzia Umbria Ricerche



Gli adolescenti in Umbria: disagi e dipendenze

Un'indagine pilota nell'ambito della ricerca
I giovani in Umbria: valori, culture, stili, linguaggi

Amministratore unico: Alessandro Campi

Comitato scientifico:

Giuseppe Croce, Sapienza Università di Roma

Marco Damiani, Università degli Studi di Perugia

Luca Diotallevi, Università degli Studi Roma Tre

Paola De Salvo, Università degli Studi di Perugia

Maria Giovanna Ranalli, Università degli Studi di Perugia



Processi e politiche economiche e sociali: Elisabetta Tondini

Innovazione e sviluppo locale: Mauro Casavecchia

Editoria e diffusione della conoscenza: Giuseppe Coco

Autori: Simone Donnari (coordinatore scientifico), Chiara Azzollini

Finito di stampare a novembre 2022

Sommario

Prefazioni	5
Introduzione: fenomeni.....	9
BOX 1: Hikikomori	16
BOX 2: Comportamenti autolesionistici.....	17
Disagi e dipendenze legate alla pandemia in Umbria.....	18
Società e socialità	18
Identità ed emozioni.....	20
Nucleo e dialogo familiare.....	24
Conclusioni e possibili aree di intervento.....	27
Riferimenti bibliografici e sitografici.....	31
Bibliografia.....	31
Sitografia	34

Prefazioni

Alessandro Campi

Amministratore Unico Agenzia Umbria Ricerche

Con questo Quaderno prosegue il lavoro d'indagine svolto dall'Agenzia Umbria Ricerche sulla realtà socio-economica dell'Umbria.

Il tema stavolta si presenta come particolarmente delicato e urgente. Ci si è infatti focalizzati sugli effetti psico-sociali prodotti dall'emergenza pandemica in particolare tra gli adolescenti e i giovani.

È una questione assai dibattuta a livello internazionale, all'interno della comunità scientifica e più in generale sul piano pubblico-politico, ma che presenta una sua complessa e naturale articolazione. Dovuta in gran parte alla specificità dei contesti socio-territoriali e culturali all'interno dei quali il Covid – o, per meglio dire, le misure attraverso le quali si è cercato di contrastarne la diffusione – ha operato i suoi effetti oltre l'aspetto più direttamente clinico-sanitario.

A noi interessava per ovvie ragioni il contesto umbro. Ben diverso ovviamente dalle aree urbano-metropolitane ove certi fenomeni di disagio giovanile, leggendo le diverse ricerche e indagini nel frattempo apparse, si sono dispiegati in forme massicce e persino socialmente allarmanti. Ma il fatto di vivere in un contesto comunitario all'apparenza più protetto, maggiormente integrato e solidale, non ha impedito che certe sindromi e psicosi si manifestassero anche all'interno del territorio regionale. Medici, psicologi e operatori sociali da tempo hanno richiamato l'attenzione su fenomeni, esperienze, disturbi, patologie che sarebbe un errore considerare residuali o socialmente ininfluenti. Purtroppo il problema del disagio psico-sociale giovanile legato all'emergenza Covid esiste anche in Umbria, in forme tutt'altro che irrilevanti, e merita dunque di essere conosciuto nella sua esatta diffusione e di conseguenza affrontato con mezzi opportuni.

Alla base di questa ricerca, voluta dalla Fondazione Perugia e realizzata dall'Agenzia Umbria Ricerche nel quadro di un più vasto progetto riguardante i giovani in Umbria, c'è un'esigenza pratico-conoscitiva. L'obiettivo finale, una volta inquadrato il fenomeno, è infatti quello di immaginare quali misure di intervento, pubblico e privato, possano essere adottate per provare a contrastarlo o contenerlo. Nelle pagine finali del dossier, curato da Simone Donnari e da Chiara Azzollini, si è cercato di indicarne diverse: alcune urgenti, altre di più ampio respiro progettuale, tutte a nostro giudizio necessarie.

Qualcosa, prima di chiudere, va detto sulla metodologia usata. Un tema di ricerca tanto delicato non poteva certo essere affrontato con strumenti d'indagine convenzionali, a partire dai tradizionali (e fatalmente 'freddi' e impersonali) questionari. Si è scelta la strada dell'interlocuzione, dell'ascolto,

del confronto, del dialogo: con ragazzi e ragazze, con le rispettive famiglie, con gli operatori sanitari e gli assistenti sociali, con gli insegnanti. Si è perciò realizzata un'analisi cosiddetta 'qualitativa' attraverso lo strumento dei focus group.

Ne sono emersi, come si potrà leggere nelle pagine seguenti, risultati di grande interesse, purtroppo per molti versi preoccupanti. Il che dovrebbe indurre soprattutto le istituzioni pubbliche – d'intesa possibilmente con realtà private come la Fondazione Perugia e in generale il vasto mondo dell'associazionismo e del volontariato – a studiare misure d'intervento per quanto possibile veloci, rapide e mirate.

Cristina Colaiacovo

Presidente Fondazione Perugia

Ancora si fatica a valutare quali siano state - sul piano culturale e psicologico - le conseguenze effettive della pandemia e, in particolare, delle misure socialmente restrittive che sono state adottate, in Italia come in altri Paesi, per limitarne la diffusione.

Dalla letteratura su questo argomento, ormai abbondante, emerge tuttavia un dato incontrovertibile: la fascia di popolazione più colpita è stata certamente quella dei giovanissimi.

La lunga fase della pandemia, segnata da un allentamento drastico delle relazioni sociali, dal confinamento domestico obbligatorio, dal ricorso alla didattica a distanza, dalla chiusura di molti giovani all'interno dell'universo digitale, ha fatto emergere forme di disagio psicologico e caratteriale che certamente preesistevano, ma che sono appunto scoppiate in forme patologiche nei lunghi mesi dell'emergenza sanitaria. E che oggi si possono purtroppo misurare in tutta la loro drammaticità, per profondità e diffusione.

È un tema, quello del malessere da Covid e dei disturbi e delle dipendenze che ne sono derivati, che molte famiglie hanno sperimentato sulla loro pelle, spesso senza trovare le opportune risposte e il necessario sostegno da parte del settore pubblico. È stato un cambiamento di clima sociale, quello determinato dalla pandemia, che ha preso alla sprovvista anche gli operatori: dalla scuola agli psicologi. Da qui la necessità di indagare meglio queste diverse forme di sofferenza, che spesso si consumano entro le mura domestiche, e al tempo stesso il bisogno di intervenire con azioni mirate per cercare di contenerle e di combatterle, avendole però prima studiate e ben comprese nella loro complessità.

La presente ricerca - affidata da Fondazione Perugia all'Agencia Umbria Ricerche - ha esattamente questo scopo, con riferimento particolare all'Umbria: indagare come nel nostro territorio si sono

manifestate negli adolescenti le diverse forme di disagio da Covid per poi valutare tutte le possibili misure in grado di contrastarle.

Prima la conoscenza, poi l'azione. Da questo punto di vista il dossier messo a punto dall'équipe guidata dal prof. Simone Donnari - parte di un più vasto progetto di ricerca sui giovani in Umbria che l'Aur sta conducendo insieme alla nostra Fondazione - contiene indicazioni, analitiche ed operative, molto preziose. L'analisi è per certi versi allarmante, se si guarda ad esempio al fenomeno terribile dell'autolesionismo e a quello, a sua volta drammatico, dell'isolamento volontario di molti giovani (che spesso conduce anche all'abbandono dei tradizionali percorsi scolastici). I suggerimenti pratici lasciano invece adito alla speranza, purché possano concretizzarsi sul piano delle politiche sociali pubbliche e in interventi concreti di sostegno.

Quest'ultima è ovviamente la parte del dossier alla quale Fondazione Perugia, per ragioni istituzionali, è maggiormente sensibile e attenta, nella misura in cui ci consente di valutare azioni, misure e attività - tra quelle che abitualmente adottiamo sul versante socio-assistenziale - in grado di incidere sul tessuto della nostra comunità e sui suoi problemi. Azioni, misure e attività che sono tanto più efficaci quanto più sono condivise anche dagli altri attori, privati e soprattutto pubblici, che operano nel territorio su questi temi di interesse generale.

Nel dossier si parla dunque di campagne di sensibilizzazione rivolte in particolare alle famiglie, di un rafforzamento dei percorsi formativi e professionali riguardanti gli operatori in campo sociale (psicoterapeuti, insegnanti, assistenti sociali, educatori), della creazione di comunità o gruppi d'ascolto che consentano alle famiglie (ma soprattutto ai ragazzi e alle ragazze alle prese con disagi e problemi d'ordine psicologico) di condividere le loro esperienze e di avviare percorsi riabilitativi comuni.

Indicazioni tutte molto utili che si è ritenuto di condividere con un pubblico più largo, mettendo dunque i risultati di quest'importante indagine nella disponibilità di tutti coloro che, avendo come obiettivo il benessere della nostra comunità regionale, sono interessati a conoscerne i problemi, le dinamiche e le reali condizioni. Quanto scritto nelle pagine seguenti, proprio per la delicatezza e importanza della tematica, c'è che sperare che diventi oggetto di dibattito pubblico e di un confronto operativo in tutte le sedi opportune.

*"Il dolore.
Per la società.
E le persone.
Per l'esistenza stessa.
La percezione che il mondo,
non sappia la verità.
Che il mondo non voglia sapere.
Mi sembra di essere
in un baratro senza uscita.
Combatto contro i mulini a vento.
Mi aggrappo con le unghie
al terreno che sta franando
sotto di me, sotto di te, sotto di noi.
Grido forte; nessuno sembra ascoltare.
La mandria è in corsa.
Il banco in movimento.
Lo stormo in volo.
Gli uomini in cammino.
E a me non resta altro che sussurrare.
Flebilmente, nella camera oscura,
qualcosa si muove.
Qualcuno esiste.
Qualcuno vive.
Con una terribile verità in sé
che in pochi possono capire.
Il cuore batte per la rabbia,
lo spirito scalpita di odio,
Il corpo si ribella,
la mente soffre.
Nella consapevolezza che
il destino dell'Uomo
è appeso ad un filo
che si sta spezzando.
Il dolore, è accettato qui..."*

Alessio De Bonis

Introduzione: fenomeni

La presente relazione esplora la situazione che concerne il disagio dei giovani compresi tra i 14 e i 24 anni in Umbria. L'attenzione è posta in particolare sul ritiro sociale giovanile e sugli effetti che la pandemia ha avuto, rispetto a questo tema, sui ragazzi. Lo scopo è individuare possibili aree di intervento finalizzate a contrastare e prevenire questo tipo di difficoltà.

La domanda alla base della ricerca è perciò: quali sono i bisogni degli adolescenti in questa situazione e quali sono le possibilità per aiutarli?

L'assunto iniziale del rapporto, ovvero l'impatto pandemico sul disagio giovanile, si è modificato durante la ricerca: l'emergenza sanitaria dovuta al Covid-19 si è rivelata, più che strettamente una causa di malessere, un pretesto per mettere in luce disagi già esistenti. Le misure di contenimento e di prevenzione alla diffusione della malattia consigliano, e in alcuni casi obbligano, la popolazione al confinamento domiciliare, al distanziamento sociale e al diradamento e/o all'azzeramento dei rapporti interpersonali, con un grande impatto sul benessere psicologico dei cittadini. Secondo il fascicolo redatto dall'OMS nel 2022 che riguarda l'impatto della pandemia sulla salute mentale della popolazione, i giovani sono stati i più a rischio di peggiorare il proprio benessere psicologico, fino ad arrivare a comportamenti legati al suicidio (OMS, 2022). In Italia, dal 2019 al 2022, la percentuale di giovani insoddisfatti della propria vita e con un basso punteggio di salute mentale, secondo il rapporto nazionale BES di Istat (Istat, 2021a), è raddoppiata (dal 3,2% al 6,2%).

La particolare vulnerabilità degli adolescenti rispetto alle regole di contenimento sociale è dovuta al fatto che le suddette regole contrastano le naturali pulsioni (l'esplorazione del mondo esterno, la ristrutturazione dei modelli di attaccamento attraverso l'investimento in relazioni esterne alla famiglia) grazie a cui i ragazzi pongono le basi per la salute mentale e il benessere della vita da adulti (Santrock, 2017; Locatelli et al., 2022).

Alla pandemia è seguito un "ritorno alla normalità" pieno di criticità. Il rientro a scuola in primis è stato oggetto di una confusione dovuta alla modalità mista (in presenza e online) e al susseguirsi di decreti che modificavano le regole scolastiche in modo imprevedibile.

Il ritiro, le dipendenze e i disturbi possono essere sintomi o segnalazioni indirette di una generazione che sente il peso della disfunzione della società, aggravato e reso evidente dalla situazione straordinaria dell'emergenza Covid. Il contesto pandemico ha reso necessario vivere gli spazi comuni rispettando il distanziamento fisico, fino ad arrivare alla prescrizione di rimanere

chiusi tra le mura di casa. Il contatto con il mondo si è spostato online, senza che però ci sia stato un passaggio educativo e psicologico ponderato; questo ha creato un divario esistenziale tra la presenza online e la presenza offline (Locatelli et al., 2022).

Il disagio scaturito dal passaggio dalla socialità offline a quella digitale si declina anche in altri due aspetti che prendono entrambi il nome di "divario": il digital divide e il divario generazionale tra i nativi digitali e tutti gli altri.

Il digital divide, ovvero le possibilità di accesso al digitale, diverse da famiglia a famiglia a causa delle disparità di tipo socio-economico, si è rivelato particolarmente evidente durante il lockdown dal momento in cui la frequenza scolastica è passata interamente online con la DAD (Didattica A Distanza). Il passaggio è stato repentino nelle scuole, ma non sempre le condizioni socio-economiche delle singole famiglie hanno potuto farvi fronte. Si aggiunga anche la difficoltà dei genitori a seguire il percorso scolastico dei figli nel momento in cui la quotidianità veniva vissuta esclusivamente a casa, fattore che ha contribuito ad aumentare il rischio di abbandono scolastico precoce: i giovani italiani tra i 18 e i 24 anni che nel 2020 hanno abbandonato gli studi sono stati il 13,1%. Se per l'intero territorio nazionale è una quantità omogenea rispetto agli anni precedenti, per l'Umbria il 2020 ha visto un incremento significativo, passando dal 9,5% del 2019 all'11,5% del 2020 (Istat, 2020).

I motivi per l'abbandono scolastico possono essere diversi: il background familiare, la mancanza di un meccanismo di supporto scolastico, le aspettative per il futuro, la scelta della scuola, le bocciature, le difficoltà di apprendimento, la sperimentazione del fallimento, il bullismo (Batini et al., 2017, 2019; Odoardi et al., 2020; Bussu et al., 2022). Le evidenze di INDIRE (luglio 2020) sulla frequenza scolastica suggeriscono che il rischio di abbandono scolastico, lo svantaggio socio-economico, linguistico e culturale, essere studenti con DAD e avere difficoltà economiche dovute al Covid-19 sono state le principali motivazioni per un'assenza sistematica alle lezioni. Il 45,2% degli studenti di secondaria di secondo grado motiva l'assenza segnalando di avere fratelli o sorelle in età scolare impegnati contemporaneamente nella DAD, facendo emergere la difficoltà delle famiglie di predisporre più device per permettere a tutti i figli di frequentare le lezioni a distanza (INDIRE, luglio 2020).

L'avvento delle modalità online che ha invaso non solo la didattica, ma ogni forma di socializzazione; sostituendo tutti i contesti reali con setting digitali ha preso alla sprovvista soprattutto la popolazione adulta. Dalle indagini di INDIRE e del SIRD emerge infatti che tra gli insegnanti italiani i metodi didattici utilizzati in DAD per la maggior parte dei casi erano del tutto uguali a quelli usati in presenza. Per quanto riguarda la scuola secondaria di secondo grado, la maggioranza dei rispondenti alle indagini del rapporto di INDIRE (2020), cioè il 95,8%, ha dichiarato di aver traslato la metodologia utilizzata in presenza sulle piattaforme digitali con le videoconferenze e l'assegnazione di risorse per lo studio ed esercizi; questi dati sono confermati

dalla ricerca del SIRD (2020). Ciò vuol dire che, al posto di sfruttare le potenzialità dell'educazione digitale, si è preferito rimanere in una comfort zone di lezioni frontali. Dal secondo rapporto di INDIRE, integrativo del primo, (novembre 2020), emerge che solo il 17% degli insegnanti ha segnalato di aver sperimentato metodologie alternative, come pratiche laboratoriali e setting differenti dalle lezioni frontali per la didattica a distanza. L'effetto è che, dopo moltissime ore passate davanti allo schermo sui social che offrono contenuti accattivanti e pubblicità che mirano a richiamare l'attenzione, i ragazzi affrontano con pesantezza l'apprendimento, aumentando il rischio di drop out, di negligenza e di appassimento della passione per il sapere. Sono infatti la maggioranza gli insegnanti che hanno registrato un peggioramento da parte degli studenti, specialmente rispetto all'attenzione e alla relazione educativa e tra pari (INDIRE, luglio 2020).

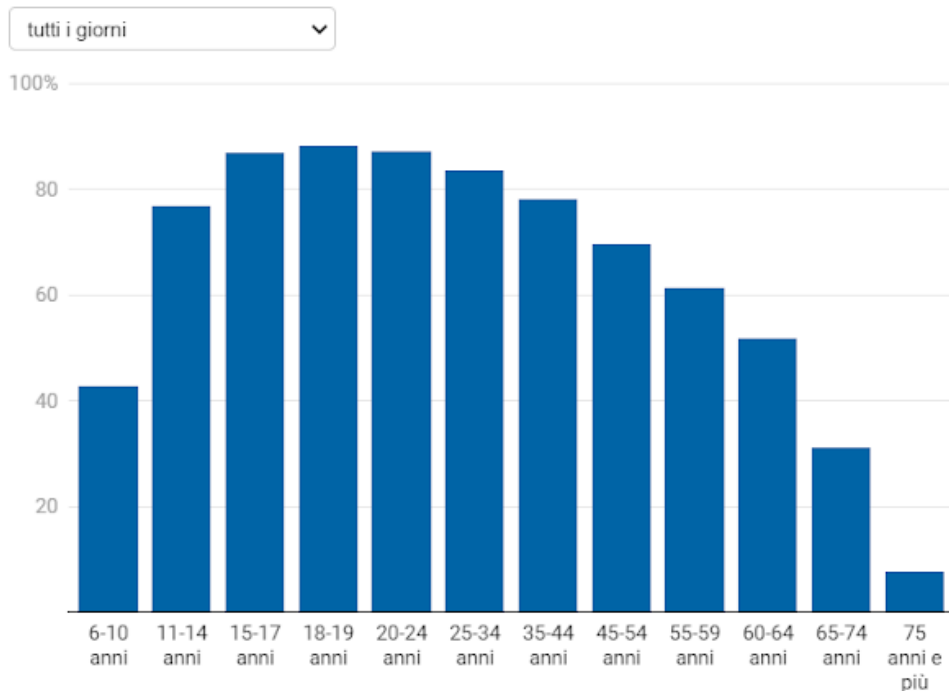
Questo tema riporta al secondo tipo di divario accennato sopra, ovvero il divario generazionale tra i nativi digitali (i giovani) e i "pre-digitali" (gli adulti di oggi). Nel 2019 i dati Eurostat indicavano che, in Italia, solo il 45% della popolazione adulta segnalava di avere competenze digitali basiche o superiori alla base (Vourikari et al., 2020).

Se per i più giovani il contesto online è una condizione naturale, per gli adulti è una condizione da apprendere, ribaltando in qualche modo il passaggio culturale in cui le generazioni più anziane guidano quelle più giovani: in questo caso si assiste a una situazione in cui sono i giovani ad avere più dimestichezza. Sarebbero gli adulti, perciò, a dover "entrare" nel mondo dei giovani (Benanti et al., 2022). Ciò che infatti è comunemente pensato come un rischio, può invece rivelarsi una risorsa, nonostante i rischi che può comportare. L'utilizzo dei mezzi di comunicazione digitali si può trasformare in un uso problematico di Internet (PIU, Problematic Internet Use) o in una dipendenza da esso (IA, Internet Addiction) (Lam, 2021; Marengo et al., 2022). Studi precedenti hanno dimostrato che PIU e IA possono essere associati a solitudine, ritiro sociale, isolamento sociale, instabilità emotiva, depressione e alti livelli di stress, nonché altri comportamenti di dipendenza (Hickie, 2020). Da un'indagine condotta in Giappone sulla relazione tra il Covid-19, le misure emergenziali che ha causato, e il PIU e l'IA emerge che tra i giovani (minori di 30 anni) la probabilità di cadere in queste dipendenze è aumentata del 2,5% rispetto a prima della pandemia (Oka et al., 2021).

Come si è accennato anche prima, però, non tutto il digitale viene per nuocere. Bisogna infatti considerare tutte le occasioni in cui si è dimostrato l'unico sostituto efficiente della vita relazionale, soprattutto durante il lockdown: dalla DAD al mantenimento di legami di amicizia, affettivi e sessuali, dimostrando di essere la finestra sul mondo più adeguata ad avere contatti mentre si è chiusi tra le mura di casa. Durante la pandemia di COVID-19 i dispositivi smartphone hanno rappresentato un canale a portata di mano per connettersi socialmente. Secondo i dati Istat del 2020 sulla popolazione, più dell'86% dei giovani tra i 15 e i 24 anni utilizza internet tutti i giorni, confermandosi come la fascia d'età che lo utilizza di più.

Utilizzo di internet e frequenza di utilizzo. Anno 2020

(per 100 persone con le stesse caratteristiche)



Fonte: Istat

Dall'indagine Istat del 2021 sugli alunni delle scuole secondarie risulta che oltre il 60% dei rispondenti afferma che la frequenza con cui utilizza i social e le videochiamate, rispetto a prima della pandemia, è aumentata (Istat, 2021b). Dal rapporto Unicef "The Future We Want" (Unicef, 2020) emerge che l'utilizzo del digitale è sentito dai ragazzi come qualcosa di positivo. Infatti, alla domanda "il digitale ci ha uniti?" il 49% dei giovani risponde di essere d'accordo o completamente d'accordo. Una ricerca del COVID Mental hHealth Trial (COMET) che riguarda la relazione tra la seconda e la terza ondata di Covid-19 in Italia e la dipendenza da internet, da social e da videogame, è partita dall'assunto, emerso in ricerche precedenti, che la pandemia sia correlata all'aumento di stress, ansia e depressione (Vall-Roqu'e et al., 2021; Di Renzo L. et al., 2021; Origilés et al., 2020). La domanda, rivolta a un campione prevalentemente di giovani, se l'uso di internet sia stato più un rischio o un facilitatore ha mostrato come siano proprio i giovani le persone più a rischio di dipendenza e come, nelle ondate di Covid successive alla prima, sia aumentato l'utilizzo di questi mezzi tecnologici (Volpi et al., 2022).

Bisogna comunque considerare l'altra faccia della medaglia dell'utilizzo di internet, soprattutto quando si tratta di ritiro sociale e di *hikikomori* (BOX 1), casi in cui l'uso di Internet può essere visto come un primo passo verso la socialità. Bisogna distinguere infatti tra gli hikikomori che, chiusi in casa, fruiscono di contenuti offline e svolgono attività in completo isolamento, e tra gli hikikomori

che invece accedono alla socialità online. Si pensi ad esempio ai ragazzi che sono anche *gamer* e trascorrono il tempo giocando online a videogiochi che prevedono partite multiplayer in cui ci si può parlare e scrivere live durante le partite: in questi casi si creano vere e proprie micro-comunità, gruppi di amici con cui è possibile avere contatti quotidiani attraverso la chat del videogioco. Eventualmente, tali amici online possono anche diventare amici offline.

La mediazione digitale della socialità si può quindi vedere come uno strumento utile per agganciare, con un primo approccio, persone che dal vivo non reggono ancora il confronto con l'altro.

Bisogna in ogni caso non idealizzare internet, come ricorda il rapporto sugli adolescenti del Centro Nazionale di Documentazione e Analisi per l'infanzia e l'adolescenza (2021). Non bisogna dimenticare i rischi del web: dal cyberbullismo ai contenuti pericolosi in cui i ragazzi si possono imbattere. Piuttosto che una minaccia inevitabile, si può coglierne altre potenzialità: se si guarda al bisogno di un'educazione al digitale diffusa e ponderata, si può restituire alla tecnologia la dimensione di strumento al servizio dell'uomo.

La necessità di essere educati all'utilizzo del digitale per interfacciarsi con sé stessi e con il mondo si intreccia con la necessità di essere guidati nella formazione della propria identità e delle relazioni. Le relazioni umane hanno perso il contenitore naturale in cui evolvere, lasciando così lo sviluppo identitario degli adolescenti in una matassa di cui è difficile trovare il capo.

Se per la popolazione adulta è difficile orientarsi tra i cambiamenti sociali avvenuti negli ultimi due anni, per gli adolescenti il disorientamento, dovuto alla difficoltà di proiettarsi nel futuro, diventa un ostacolo esistenziale che si trasforma in disagio psicologico (Locatelli et al., 2022). I modi in cui i giovani manifestano questo disagio si sviluppano nell'intimità attraverso meccanismi problematici (isolamento, abbandono scolastico, cutting, disturbi alimentari – BOX 2) che li portano a rinchiudersi in casa; per coloro che già partono con difficoltà di tipo psichico e fisico tutto ciò è accentuato (Locatelli et al., 2022). Questi meccanismi non sono da leggere come disfunzioni in sé, ma come sintomi di un sistema disfunzionale che i ragazzi subiscono, sia nel macro ambiente, sia in famiglia, fin da prima dello scoppio della pandemia mondiale.

La condizione traumatica portata dalla pandemia ha reso evidente la correlazione tra la salute mentale degli adulti e quella dei ragazzi. Diversi studi confermano quanto le emozioni e lo stato mentale dei genitori e degli adulti all'interno di una famiglia influenzino il benessere psicologico dei più piccoli (Davico et al., 2021; Orgilés et al., 2020). L'aumento di minori con disagio psichico è significativo, e la carenza di presidi e professionisti formati per aiutarli è preoccupante, ma è necessario considerare tutto ciò all'interno di un quadro in cui la pandemia non ha fatto altro che accendere un riflettore su problematiche già esistenti di cui ci si può occupare (Marion, 2022). I rapporti parentali, quando disfunzionali, rientrano tra le cause di diversi disturbi e disagi dei ragazzi, tra cui il ritiro sociale (Zimmerman, 2015) e non è un caso che nel rapporto dell'Unicef

redatto da ragazzi tra i 15 e i 19 anni, "The Future We Want", emerge che per il 64% dei partecipanti la "casa" non è un luogo sicuro per tutti (Unicef, 2020). La costrizione di rimanere in casa per molte famiglie ha significato l'aumento di violenza domestica, perpetuata nella maggior parte dei casi da uomini sulle donne, esponendo i figli a situazioni traumatiche. Il lockdown ha significato, in molti casi, trascorrere molto più tempo con il carnefice, e allo stesso tempo avere meno possibilità di uscire di casa e quindi di denunciare e scappare (Roesch et al., 2020). Uno studio ha confrontato i dati di ospedalizzazioni causati da violenza domestica all'ospedale Niguarda di Milano nel periodo tra marzo e maggio del 2020 e dei tre anni precedenti. Ne emerge che la quantità di persone ricoverate è maggiore negli anni precedenti, invece la quantità di ferite riportate è drasticamente aumentata nel periodo del lockdown (Nittari et al., 2021).

La riorganizzazione della vita familiare è stata perciò una sfida. I genitori sono andati incontro a un nuovo tipo di rapporto con i propri figli dovuto al maggiore tempo trascorso insieme che, nel caso soprattutto dei figli più giovani, può aver significato l'avvicinamento alle attività familiari ma che, nel caso degli adolescenti, può al contrario aver comportato un aumento di stress e discussioni (Fiorillo et al., 2020). Le famiglie hanno dovuto, tra l'altro, investire moltissime energie per riorganizzare la vita quotidiana in vista dell'adeguamento all'erogazione della Didattica A Distanza.

Il Covid ha posto una lente d'ingrandimento su questi disagi mettendo in evidenza il bisogno di professionisti provenienti dall'ambito della salute mentale, dell'istruzione e dei servizi sociali che siano formati per supportare non solo i ragazzi, ma anche i genitori. Ricostruire modalità comunicative efficaci tra generazioni potrebbe essere la base del miglioramento, come suggerisce sempre il rapporto dell'Unicef: alla domanda "Come si possono migliorare le relazioni in famiglia e con i propri conviventi?", il 48% risponde "con maggiore dialogo e collaborazione". Ritrovare una buona comunicazione tra genitori e figli può essere un fattore che contribuisce a sbloccare il cosiddetto ritiro sociale.

Già da prima dell'avvento del Covid-19 i giovani che decidevano di chiudersi in casa erano in aumento, approdando in molti casi a fenomeni come quello degli hikikomori, ma mai come oggi il fenomeno è stato così rilevante agli occhi della comunità. Questo perché i comportamenti legati al ritiro sociale che normalmente sono ritenuti disfunzionali, con la pandemia hanno ritrovato una dimensione "virtuosa" che si può definire come "prescrizione del sintomo".

Sebbene sia da evidenziare la differenza tra chi decide di non uscire e chi è obbligato a farlo da norme vigenti (Coppola et al., 2021), per molti ragazzi in situazione di reclusione ha significato non essere più "diversi" dagli altri e, allo stesso tempo, un'occasione per essere visti. L'"essere visti" è proprio il fulcro del ritiro sociale. Rendersi invisibili tra le mura di camera propria è la difesa che il giovane sviluppa nei confronti di un esterno, di un "altro", che non lo vede più come una persona, ma che lo giudica misurandone la performatività. Ciò che "sarebbe giusto fare", come

ad esempio un buon rendimento scolastico, un approccio accattivante con gli altri o il primato in attività extrascolastiche, va a creare uno sdoppiamento tra l'io delle aspettative e l'io delle emozioni. È allora che l'io delle aspettative muore e l'io delle emozioni prende il sopravvento. Per essere più precisi, sono le emozioni che prendono il sopravvento sulla persona: emozioni a cui non si riesce a dare un nome, come ad esempio l'ansia da prestazione, emozioni che investono totalmente e che trovano una via d'uscita, un modo di essere canalizzate, solo con attività che precludono la propria presenza fisica nello spazio pubblico.

Tra questo tipo di attività, quelle che spesso tornano sono la fruizione di manga e anime, probabilmente perché, attraverso il modo in cui sono scritte, permettono una catarsi con emozioni che altrimenti resterebbero bloccate.

Da un'indagine condotta negli USA da Common Sense (2015) tra gli adolescenti, emerge una correlazione tra il frequente uso degli schermi e il benessere emotivo e psicologico, ma ancora non è chiaro se questo tipo di correlazione sia causale. Ciò a cui bisogna fare attenzione e su cui serve che si concentrino gli sforzi della comunità scientifica e di welfare sono invece l'educazione alla gestione delle emozioni e al digitale. I ragazzi che si chiudono in casa lo fanno perché non riescono più a sopportare la pressione di una società performante e perciò sentono il bisogno di prendersi una "pausa" per tornare a vedere sé stessi nel pieno delle loro potenzialità, e allo stesso tempo per tornare ad essere visti anche dall'esterno.

Il ritiro dei giovani dalla società non è solo una perdita nel sistema produttivo: è un problema della comunità. A livello nazionale c'è una volontà ad andare in questa direzione segnata dal Disegno di Legge n. 2372 recentemente approvato dalla Camera: "Introduzione dello sviluppo di competenze non cognitive nei percorsi delle istituzioni scolastiche e dei centri provinciali per l'istruzione degli adulti, nonché nei percorsi di istruzione e formazione professionale". Nel DDL si propone una sperimentazione triennale all'interno delle scuole volta a implementare, appunto, le competenze non cognitive, ovvero quelle che riguardano le relazioni e le emozioni.

Ciò che potrebbe aiutare è uno sguardo di umanità che restituisca alla dimensione emotiva lo spazio che merita, come emerge anche dai focus group del presente report.

BOX 1: Hikikomori

Il fenomeno degli hikikomori, comparso dapprima in Giappone e ormai diffuso in tutto il mondo, è sempre più studiato a livello scientifico. Il termine giapponese *hikikomori* significa letteralmente *mettersi da parte*. Normalmente si parla di Hikikomori quando sono presenti alcune delle seguenti caratteristiche: ritiro sociale (parziale o totale) da almeno sei mesi, presenza di fobia sociale/scolare talvolta in comorbilità con dipendenza da internet e dispositivi elettronici (Saito, 1998, 2013).

Questo ritiro dalla socialità in presenza creerebbe un effetto domino sul benessere generale dell'individuo con una ricaduta negativa sulle prestazioni scolastiche, sulla capacità relazionale, sull'autostima e sull'autoefficacia percepita dell'individuo (Ricci 2009; Saito 2013).

L'hikikomori ha oggi superato i limiti di un fenomeno legato alla cultura per diventare una condizione internazionale sempre più prevalente. Un fattore determinante può essere l'evoluzione della comunicazione da diretta a sempre più indiretta e isolante fisicamente (Kato et al., 2012).

In Italia i primi casi di hikikomori sono stati registrati intorno al 2007 e, secondo una stima diffusa dalla Società Italiana di Psichiatria, nel 2018 si sono registrati tra i centomila e i centoventimila casi con diagnosi stabilizzata (Caresta, 2018). Negli ultimi anni si sta diffondendo una forma di hikikomori in cui l'isolamento sociale volontario non riguarda più solo i giovani, ma anche adulti che decidono di ritirarsi dalla vita sociale (Saito 2013; Ricci 2008). Se le cause e i sintomi sono difficili da definire e raggruppare, anche le ipotesi di intervento sono varie e, ad oggi, non vi sono evidenze dell'efficacia di alcun intervento terapeutico. In Giappone sono diverse le scuole di pensiero per approcciarsi al fenomeno Hikikomori, ma tutte concordano sul fatto che la famiglia ricopra un ruolo centrale nello sviluppo dell'isolamento e, parimenti, sul fatto che sia primario il recupero del benessere della persona (Zimmerman, 2015).

BOX 2: Comportamenti autolesionistici

Per comportamento autolesivo si intende ogni comportamento consistente nel procurare deliberatamente un danno fisico diretto al proprio corpo senza l'intenzione di morire in conseguenza di tale comportamento (Simeon, 2006). L'autolesionismo è messo in pratica attraverso lesioni autoinflitte dirette e intenzionali ed è un fenomeno molto diffuso che, secondo alcune statistiche, raggiunge dal 17% al 41% degli adolescenti, inteso come autolesionismo minore. Nella definizione psichiatrica viene descritto anche l'autolesionismo maggiore che però interessa una fascia di persone differente. Tuttavia, i comportamenti autolesivi in generale risultano più frequenti tra le femmine adolescenti tra i 12 e i 15 anni, range in cui viene raggiunto un rapporto maschi-femmine di 1-5/6/7 e nelle classi socio economiche maggiormente svantaggiate (Crane et al., 2014).

L'autolesionismo minore è quello che interessa maggiormente i giovani. Il fenomeno del *self-cutting*, comportamento ad alto rischio di ripetizione e fattore predittivo indipendente di suicidio, in particolare sta attirando sempre di più l'attenzione degli esperti. Tra i fattori predittivi di ripetizione dell'agito vi sono la presenza di disturbi dell'umore, stress, ansia, disturbi della condotta, abuso di sostanze (Nock et al., 2006), un'anamnesi positiva per abusi sessuali, l'esposizione ad autolesionismo (contagio sociale), problemi di orientamento sessuale (Hawton, 2012), relazioni familiari disfunzionali, isolamento sociale e/o basso rendimento scolastico (Fliege et al., 2009). Nel DSM-V (APA, 2013) l'autolesionismo è stato inserito come categoria diagnostica a sé stante e la natura della patologia, è assai variegata: molteplici sono, infatti, le modalità con cui ci si può fare del male e molteplici sono anche le cause che spingono a condotte autolesive.

L'autolesionismo può costituire una strategia di coping e regolazione emotiva in quanto, di fronte allo stato emotivo indesiderato e vissuto come intollerabile, il soggetto si ferisce cercando di ripristinare uno stato tollerabile. In altre parole, consiste nel tramutare in sofferenza fisica una sofferenza emozionale che non si sa come gestire: per un po' ci si occupa solo del dolore fisico, distogliendosi temporaneamente da quello interiore (Chapman et al., 2006; Klonsky, 2007; Kamphuis et al., 2007). Chi si accinge a tagliarsi sa che quello che fa lo farà stare meglio. Muehlenkamp e Gutierrez (2007), nel loro studio sugli adolescenti, trovarono che gli autolesionisti non apparivano così disperati, dichiaravano di avere ragioni per vivere e avevano un orientamento al futuro.

Disagi e dipendenze legate alla pandemia in Umbria

Per cogliere le problematiche di cui si è parlato finora nel territorio umbro, è stata utilizzata una metodologia di tipo qualitativo, in particolare lo strumento del focus group.

Ne sono stati organizzati due, online, della durata di due ore ciascuno. Il primo focus group¹ coinvolge professionisti della salute mentale e del disagio giovanile, provenienti sia dai servizi privati sia da quelli pubblici; il secondo focus group² raccoglie i punti di vista dei protagonisti, ovvero giovani, genitori e insegnanti.

Gli interventi sono stati registrati, sbobinati, analizzati e suddivisi per macro-argomenti. Ciò che ne è emerso è una causalità individuabile nel sociale, una generale crisi di identità e la fragilità dei rapporti familiari. Se nel primo focus group, con i professionisti del settore, è emersa principalmente l'immagine dello stato attuale in Umbria; nel secondo focus group, con i protagonisti, si sono delineate meglio le situazioni, i bisogni e i possibili modi per tornare a uscire di casa.

Società e socialità

L'isolamento sociale, inteso come oggettiva mancanza di interazioni con gli altri o con la comunità in generale, può essere determinato da numerose cause. Non si tratta di una scelta, bensì di un fenomeno vasto e complesso, con sofferenza, diverso per ognuno. Nella maggior parte dei casi i genitori faticano a capire i comportamenti del figlio ritirato e le testimonianze rinvenute hanno

¹ Partecipanti: Dott. Mauro Giulietti – psicologo e psicoterapeuta fa parte del gruppo di lavoro sull'hikikomori dell'Istituto di Ortofonia "Ritirati ma non troppo" e collabora con Hikikomori Italia; Dott.ssa Francesca Ciammarughi – psicologa e psicoterapeuta nell'Unità Operativa Distrettuale di Neuropsichiatria e Psicologia Clinica dell'Età Evolutiva USL Umbria 1 Perugia, supervisore e formatrice; Dott. Giovanni Fatuzzo – ha una Laurea Magistrale in Valutazione del Funzionamento Individuale in Psicologia Clinica e della Salute presso l'Università degli Studi di Perugia e collabora con l'Unità Operativa Distrettuale di Neuropsichiatria e Psicologia Clinica dell'Età Evolutiva USL Umbria 1 Perugia; Dott.ssa Silvia Rossi – educatrice professionale, Ufficio della Cittadinanza Tevere, Servizi Sociali del Comune di Perugia; Dott. Giuseppe Caserta – psicologo, psicoterapeuta, presidente Professione Psicologi Umbria.

² Partecipanti: Evamaria Angelini – HikiTo, Responsabile gruppo d'incontri per ragazzi Hikikomori; Lorena Fabi – responsabile Umbria Hikikomori Italia, insegnante scuole medie; Patrizia Babini – Umbria Hikikomori Italia; Dott.ssa Elina Valenti – responsabile degli psicologi nella regione Sicilia, gruppi di auto-mutuo-aiuto (gruppi AMA); A. – ragazzo ex hikikomori; E. R. – mamma di un ragazzo hikikomori che partecipa ai gruppi AMA; Dott. Mauro Giulietti – psicologo, psicoterapeuta fa parte del gruppo di lavoro sull'hikikomori dell'Istituto di Ortofonia "Ritirati ma non troppo" e collabora con Hikikomori Italia.

confermato quanto detto. La madre di una ragazza hikikomori che ha partecipato al focus group descrive il momento di stop della figlia così:

"Lei si doveva fermare. Mia figlia era un'eccellenza a scuola. Non reggeva il peso sociale di questo, l'aspettativa".

Il fenomeno è sicuramente nuovo per i professionisti in quanto il disagio di oggi è diverso da quello di una volta e l'insieme di cause può riguardare anche la sensibilità, la fragilità e il giudizio degli altri. Non è un problema che riguarda solo ed esclusivamente la famiglia ma, nel complesso, anche la società e la comunità. La famiglia ha bisogno di sentirsi inclusa nella comunità, e per fare questo è importantissimo il delicato lavoro di rete che portano avanti gli uffici di cittadinanza, tra le famiglie e il contesto in cui vivono. Spesso infatti l'isolamento del figlio si inserisce in un discorso più ampio, in cui è l'intera famiglia ad essere isolata dalla società, sia fisicamente, quando non riesce a partecipare alle attività del territorio, sia emotivamente, nel momento in cui prova vergogna per la situazione del figlio ritirato. Nelle famiglie in cui i disagi e le disfunzioni sono molto gravi, si ricorre ad ordinanze che allontanano il minore dal resto del nucleo, mandandolo nelle comunità educative.

Ciò che è emerso dai focus group è che, parlando del territorio perugino, le comunità educative sono carenti di posti e di personale formato per supportare ragazzi ritirati e hikikomori. Peggiora la situazione quando l'invio è in una comunità terapeutica e bisogna quindi cambiare radicalmente il contesto per il ragazzo, cosa che può portare a peggiorare ulteriormente il disagio del giovane.

È emersa, principalmente, una ignoranza diffusa riguardo al fenomeno, su diversi piani.

Per fronteggiare tale problematica, dunque, la domanda da porsi è: che cosa induce i giovani ad assumere un simile atteggiamento?

Nell'adolescenza e nei primi anni di vita adulta, le pressioni di realizzazione sociale sono ovviamente più forti. Ragazzi e ragazze si trovano così a dover colmare virtualmente il gap che si viene a creare tra la realtà e le aspettative sul loro futuro di genitori, insegnanti e coetanei. Quando questo gap diventa troppo grande si sperimentano sentimenti di impotenza, perdita di controllo e fallimento, come verrà illustrato più ampiamente nel prossimo paragrafo. Una simile esperienza è emersa al focus group e ci è stata raccontata da uno dei ragazzi hikikomori che vi hanno preso parte:

"Ero una persona molto fragile. Avevo le idee poco chiare, mi atteggiavo con personalità che non mi appartenevano e sono andato in burn out".

A loro volta questi sentimenti negativi possono portare a un atteggiamento di rifiuto verso quelle che sono le fonti di tali aspettative sociali (genitori, insegnanti, coetanei, società.) e, di conseguenza, a sperimentare sentimenti di ansia e angoscia nello svolgere i propri doveri, come racconta una ragazza al focus group:

"L'università la vivevo con angoscia perché non la vedevo come uno strumento: non mi sentivo degna del luogo in cui dovevo andare".

Da qui il rifiuto di parlare con i parenti, di andare a scuola, di mantenere relazioni d'amicizia: da qui la scelta del ritiro.

Identità ed emozioni

L'insieme di cause che concorrono a sviluppare questo ritiro sociale possono riguardare sensibilità, fragilità, sensi di colpa e il giudizio degli altri. Il disagio di oggi è diverso dal disagio di una volta, coinvolge individuo, società, scuola, famiglia. È un "grido di malessere", comunicato in un linguaggio non verbale: il linguaggio dell'assenza, del silenzio, del vuoto generativo.

La madre di una ragazza hikikomori, durante un focus group, esprime chiaramente come questo "buio", che a primo impatto può sembrare solo un passo indietro, sia invece quel tipo di passo indietro che si fa per prendere la rincorsa:

"Per mia figlia i ritiri sono stati 'momenti necessari'. Hanno sempre coinciso con 'l'ultimo periodo' di qualcosa (liceo, università...) sono stati come dei riti di passaggio. Un bisogno di reset. Non trovava altra comunicazione per lamentare qualcosa che non andava bene. Era in delle sabbie mobili in cui era risucchiata. Il buio, il silenzio, la solitudine: sono serviti. Noi genitori abbiamo capito tardi che avremmo dovuto rispettarla e non forzarla."

Dai due focus group è emersa una problematica comune: questi ragazzi vivono con grande difficoltà i momenti di transizione, ad esempio dalla scuola media alle scuole superiori. La scelta manda in crisi e non trovano supporto nell'orientamento né dentro, né fuori da scuola. Il target dei ragazzi hikikomori corrisponde al 2° o anche 4° superiore: anni in cui in alcuni istituti tecnici bisogna definire l'indirizzo di studio. Lo spiega uno psicoterapeuta esperto di hikikomori e della cultura in cui spesso sono immersi, quella di anime e manga tipica del Giappone, Paese di origine anche del fenomeno hikikomori:

"La differenza tra il Giappone e l'Italia è l'età degli Hikikomori. In Italia è più bassa, si colloca nel passaggio da medie a liceo; in Giappone spesso invece si evidenzia nei ragazzi che finiscono l'università e devono inserirsi nel mondo del lavoro. In entrambi i casi ciò che accomuna è la confusione, la voglia di capire chi si sta diventando, di mettere in discussione le scelte prese. In questo senso la pandemia da Covid-19 e il conseguente lockdown hanno depotenziato 'l'auto pressione' che ci si mette sulle scelte di vita, e in questo senso sicuramente i ragazzi ne hanno giovato. Chi aveva bisogno di spazio per sé è stato premiato."

Se il lockdown può essere stato per molti un contenitore, un nido in cui prendere fiato e concentrarsi su sé stessi, il rientro in società a partire dall'estate del 2020 ha arrecato altre difficoltà, sempre legate all'identità, all'orientamento e tradotte in comportamenti di disagio. Lo riporta una psicoterapeuta che lavora con i minori nel servizio pubblico dedicato a bambini fino ai 14 anni:

"Dal settembre/ottobre del 2020 sono arrivate via via in numero crescente le situazioni di rifiuto scolare e di ritiro sociale accompagnate il più delle volte da situazioni di autolesionismo, di disturbi alimentari e di un fenomeno che avevamo visto – in maniera molto residuale – negli anni precedenti e che posso identificare come disforia di genere, ma che di fatto, a quest'età, inquadrei all'interno di una diffusione dell'identità, dove l'identità di genere è un'espressione eclatante, evidente, di una difficoltà nella definizione dell'identità generale."

Il trovare sé stessi è un passaggio importante nella definizione dell'identità, specialmente durante l'adolescenza, in cui ci si distacca dall'identificazione familiare per affermare la propria unicità. La confusione che crea il non trovarsi induce a fermarsi, respirare e "ricaricare le batterie", in un mondo che corre troppo veloce. Quello dell'isolamento è un bisogno, per rimettere a posto la propria vita. La società vede la solitudine come qualcosa di sbagliato, non produttivo, in realtà essa dovrebbe essere incentivata. Può diventare difficile dare spazio all'isolamento senza sprofondare nella reclusione, a maggior ragione se la necessità di fermarsi e isolarsi è percepita dalla società come problematica. Questa necessità può essere causata da un senso di inadeguatezza al percorso che si sta intraprendendo, a partire dal percorso scolastico. La testimonianza dei ragazzi hikikomori che hanno partecipato al focus group è illuminante in questo senso:

"Ci sono molteplici fattori che oggi posso spiegare. Forse il primo motivo fondamentale era, nel mio caso, l'università. Perché ho sempre vissuto l'università in una maniera molto angosciante. Perché non riuscivo a capire che l'università doveva essere un mio strumento, invece io finivo per sentirmi molto

strumentalizzata dall'ambiente universitario, molto molto piccola nei confronti dell'ambiente universitario e quindi non sapevo mai bene come affrontarlo. Poi non studiavo quindi c'era un forte, enorme senso di colpa nel presentarsi in università. Per me era un continuo non sentirmi a mio agio nel luogo in cui dovevo andare ogni giorno, sostanzialmente perché non facevo il mio dovere, non facevo abbastanza. Questo sentimento è abbastanza privato, dovuto a una grande mancanza di autostima, ma sono tanti i fattori. Sicuramente è stato molto appesantito dal fatto che effettivamente la società ti richiede di dover essere performante, quindi sicuramente il peso della performance c'è, aggiunge un carico molto importante e probabilmente il mio modo di affrontare la cosa è stato semplicemente quello di allontanarmi pensando che un giorno avrei avuto la forza e il coraggio di fare tutto quanto, in maniera anche un po' idealistica. Quindi quello che mancava a me era anche avere un certo senso di praticità e l'idea un po' di come funziona veramente il mondo. Vivevo in un mondo molto ideale dovuto anche al fatto che io studio giapponese. Sono cresciuta sostanzialmente a 'pane e manga', 'pane e anime'. Non facevo nient'altro che guardare quello, quindi finisci per staccarti un po' dalla realtà, ovviamente anche dovuto alla mia personalità che può essere introversa e un po' con la testa fra le nuvole. Fino a quel momento mi è sempre andata bene perché alle superiori comunque sono stata fortunata nell'aver delle buone amicizie, però dopo, arrivata all'università, tutti i problemi sono venuti fuori e inoltre c'era anche un forte senso di impotenza. La cosa più grande è il senso di impotenza. Per me è stato in parte un primo passo esprimermi attraverso l'arte e il disegno, perché quello ti permette di riappropriarti di qualcosa. Quando tu sei così chiuso tanto tempo in casa, perdi contatto col mondo esterno ma anche con te stesso. Ci sono momenti molto dolorosi e ce ne sono altri in cui hai la mente completamente annebbiata ed è difficile quindi risolversi."

La gestione delle emozioni e la ricerca della propria identità sono centrali anche nella seconda testimonianza:

"Ero una persona molto fragile. Alla fine poi se sei una persona molto fragile e non hai le idee molto chiare, poi magari ti atteggi a chissà quale personalità che non ti appartiene. Sono andato in Burnout, quindi quello è il motivo principale, che vuol dire insomma esaurimento emotivo."

I disturbi, infatti, non sono altro che modi disfunzionali di gestire situazioni ed emozioni percepite come eccessive. Rinchiudersi non è altro che creare uno spazio e un tempo per sé stessi, alla

ricerca di modi per riconoscere, sfogare e gestire il proprio mondo simbolico ed emotivo. In questo senso è di grande aiuto l'arte, intesa sia come arte figurativa che come arte della parola, sia fruita, sia prodotta. La fruizione che per eccellenza unisce arte figurativa e di parola è quella di videogiochi, fumetti e animazioni, in particolare quelle giapponesi, come accennato sopra: i manga e gli anime. L'eccezionale percorso di avvicinamento al figlio che racconta di aver intrapreso una delle madri presenti ai focus group, è un vero e proprio viaggio in questi mondi che altro non sono che la rappresentazione dei mondi emotivi del figlio:

"Poi però sono arrivata a un punto: dico, se non riesco a tirarlo fuori in questo mondo, io entro nel suo: è stato il mio mantra. Così ho iniziato a giocare on-line. Ho fatto così: prima di andare al lavoro, alle 3:45 entravo nella sua stanza con la scusa di dovermi allacciare le scarpe e mi sedevo sul letto. Nel frattempo guardavo lo schermo mentre lui giocava e iniziavo giorno dopo giorno così. In pausa salutavo: 'Ciao ragazzi', gli altri con cui giocava on-line che magari erano in chat. Mi è capitato anche di conoscerne uno di questi ragazzi di persona. Siamo andati a fare tutti insieme una bella gita a Catania all'Etna Comics. Un'altra cosa che mi ha avvicinata tantissimo a mio figlio sono stati gli anime. Ogni giorno me ne consigliava uno e rappresentava uno stato d'animo, un'emozione particolare dove lui mi faceva capire il suo stato d'animo in base a qualcosa che mi consigliava di guardare. Devo dire che molti criticano i giochi on-line o il fatto che guardino gli anime, ma io non lo ritengo così dannoso. Perché con quello trasmettono i sentimenti che loro non riescono a mostrare nella vita. Una vita in cui a volte non c'è più neanche l'abbraccio perché molte volte rifiutano anche il contatto fisico."

Risulta chiara perciò la necessità di mediazioni per entrare in contatto con questi ragazzi. Prima tra tutte emerge la mediazione tecnologica che durante il lockdown tutti abbiamo sperimentato. Questo tipo di vissuto, il vissuto virtuale, inizia a richiamare l'attenzione degli esperti su quelli che possono essere gli effetti sulla costruzione del sé e dei modelli relazionali. Ne hanno parlato in particolar modo due psicoterapeuti:

"Un rispecchiamento tramite dispositivo è un rispecchiamento molto complicato dove c'è una iperesposizione, per esempio, della propria immagine e della propria voce. Nel mondo virtuale c'è la possibilità di scegliere come presentarsi, cioè non si è più quello che si fa e quello che si vive nella realtà ma si è il proprio profilo social. Ci si costruisce in un determinato modo, poi lo scarto che si può sentire dal proprio profilo social alla realtà diventa qualcosa di inaffrontabile o, al contrario,

se si sgarra qualcosa nel proprio profilo social si diventa iper ansiosi rispetto all'immagine."

Il percorso dalla realtà vera a quella virtuale ha infatti bisogno di consapevolezza e questa può essere data da un'educazione al digitale diffusa, e da una formazione specifica per i professionisti portata dall'osservazione e dallo studio di alcune situazioni trasportate online. Si pensi ad esempio agli incontri tra le famiglie e i servizi sociali, per cui le videochiamate hanno permesso di entrare nel setting naturale dei nuclei familiari e osservarne il funzionamento da dentro. Una riflessione rispetto alle terapie online è invece stata fatta mettendole a confronto con i social network:

"Ora viviamo in un contesto in cui si fanno molte terapie online che differiscono dai social normali. Sto cercando ultimamente di fare un pensiero sul rapporto tra narcisismo e strumenti di comunicazione a distanza. Già viviamo in una cultura narcisistica e poi i social, instagram soprattutto, esaltano la cultura dell'immagine e mi sono detto: quanto il narcisismo può andare a influenzare determinate pieghe date dagli strumenti di comunicazione a distanza? Le persone che ricorrono alle terapie online sono generalmente quelle che non si vogliono fare vedere. Perché, se ci si pensa, nelle videochiamate non ci si guarda neanche negli occhi. Non riusciamo neanche a vedere se qualcuno porta le ciabatte o cose del genere, cioè siamo tutti contenuti da questo piccolo riquadro che ci permette in qualche modo di filtrare la relazione con l'altro."

Nucleo e dialogo familiare

Il nucleo familiare e il suo funzionamento hanno un impatto molto incisivo sui vissuti degli adolescenti e in particolar modo nell'eziologia del ritiro sociale.

L'analisi dei due focus group ha evidenziato come in contesti familiari disfunzionali, caratterizzati da una mancanza di comunicazione tra i componenti, un ipercontrollo/assenteismo nella vita dei ragazzi e un sistema di aspettative eccessivo possano portare a delle carenze dal punto di vista identitario, sociale e nella strutturazione di capacità emotive che permettono al ragazzo di rispondere in modo adattivo a determinati eventi/stimoli stressanti. Quanto detto è stato affrontato da numerosi esperti:

"Il ritiro sociale a cosa è dovuto? Disagio familiare e/o famiglie che praticano devianza oppure Hikikomori? Nelle famiglie hikikomori il ragazzo soffre il sintomo

del sistema familiare, in cui a volte ci sono anche situazioni di aggressività e violenza. Bisogna dare importanza all'individualità, alla persona, a ogni singolo componente della famiglia per avere delle progettualità ad hoc."

Questo dimostra anche come una buona base familiare funga da facilitatore soprattutto in quei ragazzi i cui tratti caratteriali sono più inclini alla fragilità e alla sofferenza. Ciò emerge chiaramente dal racconto della madre di una ragazza hikikomori che descrive dettagliatamente la sua esperienza con la figlia, nella quale quest'ultima, attraverso atteggiamenti molto violenti nei confronti dei genitori, voleva in realtà comunicare il suo disagio e il suo bisogno di affetto:

"Noi genitori abbiamo capito tardi che avremmo dovuto rispettarla e non forzarla. Mia figlia cercava un abbraccio, un "ti voglio bene", ma io non riuscivo a entrare in comunicazione."

La comunicazione e il dialogo nel sistema familiare sono stati temi dominanti durante lo svolgimento dei focus group. I genitori che hanno vissuto in prima persona l'esperienza di un figlio che si è ritirato nella propria stanza, senza un apparente motivo, hanno trovato nel dialogo uno strumento indispensabile, che ha permesso loro di scoprire aspetti sconosciuti riguardo i propri figli e soprattutto, ha dato una visione incentrata non più sulle loro mancanze ma sulle competenze, permettendo un cambiamento strutturale nell'approccio con quest'ultimi, instaurando una vera e propria relazione umana. Durante il focus group un genitore di un ragazzo hikikomori ci dice:

"Nei tentativi di tirarla fuori ho tentato di ridurre la tensione in casa, ridurre le aspettative, tenere in casa un clima sereno: non riuscivo. Allora mi sono detta: se non riesco a tirarlo fuori nel mondo esterno, entro io nel suo."

Avvicinarsi tramite il dialogo, non equivale unicamente alla modalità verbale, ma va inteso anche come un avvicinamento alle passioni dei figli, questo fa sì che ci sia un contatto con il loro mondo emotivo, il quale permette di dare un senso all'esperienza del ritiro.

"Quando ho iniziato a vedere mio figlio come fragile, non ho più potuto vederlo come perdente. Era qualcuno che aveva bisogno di isolamento per rimettere a posto la propria vita. Dunque, quando ho smesso di vederlo come sfigato, ho iniziato a chiedermi che cosa mi sta comunicando? Quando sono entrata in una sua passione è potuta uscire la sua competenza. È stato importante perché si è riappropriato del suo senso e quindi della sua vita."

Abbiamo visto, infatti, come la comunicazione genitore-figlio, in alcuni casi, avveniva tramite la visione di anime e manga suggeriti dai figli stessi ai genitori e a seconda della tipologia di questi, i genitori riuscivano a capire quale fosse lo stato d'animo dei ragazzi, perché gli anime e i manga in questi casi non sono altro che un tentativo di espressione di sentimenti ed emozioni, in poche parole si immedesimano in questi. A tal proposito, durante il focus group, uno psicoterapeuta che si occupa di hikikomori tiene a precisare come:

"Gli anime fanno vivere sentimenti che i ragazzi non riescono a mostrare nella vita reale."

La comprensione dei figli, come si è accennato nei paragrafi precedenti, è un percorso che i genitori hanno bisogno di fare insieme agli altri. La guida di un esperto, che sia un insegnante, un altro genitore che ha già passato quello che si sta vivendo, un consulente pedagogico, un assistente sociale, un educatore o uno psicoterapeuta è fondamentale. La figura di qualcuno esterno alla famiglia che entri nella quotidianità del nucleo e rompa gli schemi che si sono solidificati negli anni è ciò che realmente può aiutare il ragazzo a uscire dalla stanza. Se è vero che l'aiuto degli esperti è difficile da trovare – perché impreparati o perché, quando viene fatta richiesta di una diagnosi, gli esperti non la forniscono perché lamentano che la persona non si è presentata fisicamente ai colloqui (*"ma è proprio questa la diagnosi"* lamenta una madre di hikikomori) – è vero anche che spesso è proprio dai servizi che sono arrivati gli aiuti giusti.

Proprio dai focus group sono emersi svariati esempi: un'insegnante domiciliare che si reca direttamente nella camera del ragazzo, facendogli riaffiorare la voglia di apprendere e di relazionarsi; o addirittura una guardia medica:

"Il problema del ritiro si estende a tutto: igiene personale, tapparelle abbassate... è difficile da capire se non si vede. La guardia medica è riuscita a entrare in casa una volta per fare il permesso di lavoro a mia figlia: è entrato con umanità. C'è bisogno che qualcuno venga in casa, i genitori sono senza strumenti."

Viceversa, è emerso anche quanto sia utile inserire la famiglia, partendo proprio dai genitori, all'interno della comunità. La solitudine in cui ci si ritrova è un ostacolo insuperabile senza una mano che arrivi dall'esterno.

Non mancano, nel territorio, esempi di buone pratiche legate a questo discorso, con i tentativi degli uffici di cittadinanza di mettere in rete famiglie, territorio e servizi. Il lavoro di rete, forte dell'esperienza del progetto PIPPI promosso dall'Università di Verona nell'ambito delle famiglie in difficoltà in cui normalmente si procederebbe a un allontanamento del minore dal nucleo, ha come obiettivo quello di riconciliare i rapporti familiari attraverso pratiche e interventi creativi, non

verbali e ricchi di giochi di ruolo, scostandosi dalle prassi più classiche. Ciò che funziona non è tanto fare uscire il ragazzo nel mondo, ma entrare nel mondo del ragazzo.

Conclusioni e possibili aree di intervento

Il report evidenzia la necessità di agire in alcune aree di intervento che riguardano sia la ricerca, sia i servizi, sia le istituzioni e gli interventi con le famiglie e con i ragazzi.

- **Ricerca futura**

In primo luogo, si ipotizza di istituire **ricerche future** che potrebbero indagare a livello di territorio regionale, in Umbria, il fenomeno del ritiro sociale in termini quantitativi, per comprendere quanto effettivamente impatti la popolazione locale e, in termini qualitativi, per dare un prosieguo alla raccolta di bisogni e desideri in relazione al campo di indagine.

- **Campagna di sensibilizzazione**

È emersa in primo luogo la necessità di avviare una **campagna di sensibilizzazione** sul tema del ritiro sociale nelle scuole e nei luoghi istituzionali in modo da raggiungere sia le famiglie, sia i ragazzi, sia i professionisti che ruotano intorno agli adolescenti. Le occasioni pubbliche per sensibilizzare, perché l'operazione funzioni, necessitano di persone che sappiano parlare dell'argomento in modo adeguato e corretto, cogliendole anche come occasioni per confrontarsi.

- **Programma di educazione al digitale**

Sempre in un'ottica preventiva, si potrebbe ideare un **programma di educazione al digitale** aggiornato e funzionale a prevenire disagi e problematiche legati ai rischi dell'identità e delle relazioni online di cui si è parlato nei paragrafi precedenti, il quale sarebbe utile anche come mediatore per entrare in contatto con persone con cui è difficile interagire. Il focus sull'educare al digitale i bambini e i ragazzi dovrebbe occuparsi di come evitare il rischio di cadere nella dipendenza dalla tecnologia e di trovare modalità per ridarle la dimensione di "strumento", senza relegarla a un ruolo esclusivamente negativo, visto che contribuisce in molti casi a migliorare la qualità della vita, ma non permettendole di diventare preponderante. Grazie a pratiche digitali

innovative, come ad esempio la realtà aumentata, già praticata in alcune esperienze nel territorio, si potrebbe riscoprire il potenziale del digitale con l'espressione corporea, la creatività, l'emotività e la relazione.

- **Orientamento per ragazzi basato sui talenti e sulle competenze emotive e relazionali**

Ciò che è emerso come elemento comune tra i ragazzi che si ritirano è una crisi d'identità. La performatività richiesta dalla società diventa insopportabile e questo tipo di pressione viene ricevuta dai ragazzi proprio perché non gli vengono fornite le basi per un ascolto e una comprensione autentica di sé. E' necessario un **orientamento** adeguato basato sui talenti, sulle competenze emotive e relazionali ogni qual volta si presenta il passaggio da un grado scolastico all'altro, quando, insomma, bisogna scegliere chi si vuole diventare partendo da chi si è. Sentirsi valorizzati, mettere in luce le proprie potenzialità in un'ottica di crescita autentica e non di produttività, in modo da poter sviluppare una narrazione di sé in cui potersi riconoscere ed essere riconosciuti: queste sono le basi per poter stare bene nella società. In un'ottica di prevenzione, come ben fa sperare il DDL 2493 sulle competenze non cognitive, si potrebbe pensare di proporre in modo sistematico dei **percorsi di orientamento nelle scuole** per costruire un'auto narrazione autentica che permetta di collocarsi nel mondo di oggi e di domani come persone emotive e che permetta al mondo di oggi e di domani di configurarsi come società meno performante e che dia il tempo necessario a ognuno per sostenere il proprio benessere psico-fisico.

- **Laboratori espressivi e artistici nelle istituzioni culturali del territorio**

Si potrebbero costruire degli spazi per esprimersi al di fuori del contesto valutativo che propone la scuola, in modo da poter esprimere, riconoscere e gestire le proprie emozioni e i propri talenti senza la pressione competitiva. È emerso dai focus group che **i metodi espressivi non verbali e artistici, così come i legami online (e non) e la riscoperta delle proprie passioni, sono ingredienti fondamentali** per acquisire la sicurezza necessaria per vivere nella società. Questo tipo di intervento si potrebbe ipotizzare all'interno di luoghi già esistenti nel territorio, nell'ottica di fare rete, come ad esempio le biblioteche, i teatri e i musei, rendendone la fruizione, non solo passiva, ma anche attiva, con il duplice effetto di potersi esprimere e di avvicinare i giovani alle istituzioni culturali.

- **Gruppi di ascolto, home visiting e comunità attiva**

Le buone pratiche portate ad esempio nei focus group che potrebbero essere implementate sono: i **gruppi di ascolto** per la condivisione di esperienze e sentire che "non si è soli" di Hikikomori Italia, sezione Umbria; il progetto di **"home visiting"** avviato dall'USL Umbria 1; l'inserimento delle famiglie nella **comunità** attraverso occasioni comuni che ridiano importanza al ruolo che ognuno

può ricoprire in una rete di relazioni comunitaria portata avanti dall'Ufficio di Cittadinanza di Ponte San Giovanni. Si segnala anche l'esperienza di HikiTo: un gruppo online nato su Facebook dalla volontà di un ragazzo e una ragazza hikikomori che hanno sentito il desiderio di creare uno spazio comunitario per riscrivere la propria storia. Ciò che ha spinto i due a mettersi in contatto con altri coetanei che avevano vissuto qualcosa di simile a loro, è stata la voglia di relazioni umane – seppure con la mediazione digitale come primo approccio – e la convinzione che condividere i propri talenti artistici potesse aiutare a uscire da una situazione di crisi e di reclusione. Un tipo di esperienza come questa, per sua natura, deve sorgere dalla volontà di hikikomori e ragazzi ritirati in primis, senza la mediazione di professionisti, per poter creare uno spazio sicuro, solidale e non performante.

- **Formazione continua per i professionisti**

I genitori cercano di comprendere i figli con l'aiuto di figure esterne, a partire dalla scuola e da professionisti di varia natura, ma spesso la ricerca non va a buon fine. Le problematiche relative ai professionisti del settore (insegnanti, psicoterapeuti, educatori, assistenti sociali, etc.) che sono emerse durante la ricerca svolta, riguardano le competenze e gli approcci specifici alle famiglie e ai ragazzi che decidono di ritirarsi dalla società. Sarebbero quindi da ipotizzare dei **corsi di formazione continua per implementare le competenze specifiche e la capacità di lavorare in rete**, apportando alle varie professionalità un sapere maggiore anche nei metodi: gli interventi non verbali, artistici, corporei e digitali; i giochi di ruolo; un ascolto profondo che non solo aiuti i genitori a ritrovare una via comunicativa con i figli, ma che aiuti i figli a ritrovare sé stessi.

- **Competenze comunicative tra familiari**

Per quanto riguarda il lavoro con le famiglie, si è individuata la necessità di ricreare delle **competenze comunicative intergenerazionali** per far fronte alle criticità tra genitori e figli dovute alla difficoltà di dialogare in modo efficace; pertanto, si auspica un lavoro di rete tra professionisti e comunità per poter offrire un sostegno concreto, a partire dalla scuola. Le modalità del supporto pongono le basi sul dialogo, sull'ascolto attivo e sulla formazione di professionisti che sappiano agire nel setting naturale.

Per concludere, rispetto all'importanza della relazione umana, si riporta l'intervento della madre di un ragazzo hikikomori a uno dei focus group:

"Quando ho iniziato a vedere mio figlio come 'fragile', non ho più potuto vederlo come 'perdente'. Era qualcuno che ha bisogno di isolamento per rimettere a posto la propria vita. La consapevolezza dell'avrei dovuto fare' gli faceva sorgere un

*grande senso di colpa. Comunque, quando ho smesso di vederlo come 'sfigato' mi sono iniziata a chiedere 'che cosa mi sta comunicando?' ed è cambiato tutto. Si è aperto un varco. Quando? Quando sono entrata in una sua passione è potuta uscire la sua competenza. È stato importante, perché **si è riappropriato del suo senso**, e quindi della sua vita. [...] **La passione mette in moto, sì, ma è la relazione umana che fa uscire.** L'insegnante a domicilio è stata importantissima perché veniva a casa e gli ha permesso di riaprire la porta al mondo e all'apprendimento: tutti amano imparare, ma non in un ambiente performante."*

Riferimenti bibliografici e sitografici

Bibliografia

1. Batini F., Bartolucci, De Carlo E., (2017), *Fight Dispersion Through Education: The Results of the First Cycle of the NoOut Project*, Vol. 11, Issue 4, International Mind, Brain, and Education Society and Wiley Periodicals, Inc., <https://doi.org/10.1111/mbe.12157>
2. Batini F., Bartolucci, Bellucci C., Toti G., (2019), *Failure and dropouts An investigation into the relationship between students repeating a grade and dropout rates in Italy*. *Bocciature ed abbandoni: uno studio sulla relazione fra bocciature ed abbandoni*. XI, 21. 31-50
3. Benanti P., Darnis J., (2022), *Giovani e tecnologia in Pandemia e generatività, Bambini e adolescenti ai tempi del Covid*, Consulta Scientifica del Cortile dei Gentili, Edizioni Consiglio Nazionale delle Ricerche
4. Bussu A., Paolini D., Pulina M., Zanzurino G., (2022), *From Choice to Performance in Secondary Schools: Evidence from a Disadvantaged Setting in Italy*, Italian Economic Journal. 10.1007/s40797-021-00178-9
5. Caresta A.M., (2018), *Generazione hikikonori. Isolarsi dal mondo, fra web e manga*, Castelvecchi (eds)
6. Centro Nazionale di Documentazione e Analisi per l'infanzia e l'adolescenza, (2021), *Covid 19 e adolescenza*, Osservatorio nazionale per l'infanzia e l'adolescenza, Gruppo emergenza Covid 19, Dipartimento per le politiche della famiglia, Istituto degli Innocenti
7. Chapman A.L., Gratz K.L., & Brown M.Z., (2006), *Solving the puzzle of deliberate self-harm: the experiential avoidance model*. *Behaviour Research and Therapy*, 44(3), 371-394
8. Common Sense, (2015), *The common sense census: media use by tweens and teens*
9. Coppola M., Masullo G., (2021), *Autoisolamento sociale volontario ed emergenza Covid-19: uno studio etnografico tra i giovani Hikikomori italiani durante la pandemia*, in «Cambio». Rivis
10. Crane A., Palazzo G., Spence L.J., & Matten D., (2014), *Contesting the Value of the Shared Value Concept*, *California Management Review*, 56, 2ta sulle trasformazioni sociali», OpenLab on Covid-19. DOI: 10.13128/cambio-10399
11. Davico C., Ghiggia A., Marcotulli D., Ricci F., Amianto F., Vitiello B., (2021), *Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic on Adults and Their Children in Italy*, *Frontiers in Psychiatry*, 12, 1-8

12. Di Renzo L., Gualtieri P., Cinelli G., Bigioni G., Soldati L., Attinà A., Bianco F.F., Caparello G., Camodeca V., Carrano E., Ferraro S., Giannattasio S., Leggeri C., Rampello T., Lo Presti L., Tarsitano M.G., De Lorenzo A., (2020), *Psychological Aspects and Eating Habits during COVID-19 Home Confinement: Results of EHLC-COVID-19 Italian Online Survey*. *Nutrients*; 12(7):2152. <https://doi.org/10.3390/nu12072152>
13. DSM-V, (2014), *Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali* (quinta edizione), Milano: Raffaello Cortina editore
14. Fiorillo A., Sampogna G., Giallonardo V., Del Vecchio V., Luciano M., Albert U., Carmassi C., Carrà G., Cirulli F., Dell’Osso B., Nanni MG., Pompili M., Sani G., Tortorella A., Volpe U., (2020), *Effects of the lockdown on the mental health of the general population during the COVID-19 pandemic in Italy: Results from the COMET collaborative network*. *European Psychiatry*, 63(1), e87, 1–11 <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2020.89>
15. Fliege H., Lee J.R., Grimm A., & Klapp B.F., (2009), *Risk factors and correlates of deliberate self-harm behavior: a systematic review*. *Journal of Psychosomatic Research*, 66, 477-93
16. Guedj Bourdieu M.J., Benarous X., (2022), *Hikikomori du jeune: accueillir et prendre en charge le fardeau de la famille*, *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, Volume 70, Issue 3, Pages 136-140, ISSN 0222-9617, <https://doi.org/10.1016/j.neurenf.2022.02.004>
17. Hickie I.B., (2020), *The role of new technologies in monitoring the evolution of psychopathology and providing measurement-based care in young people*. *World Psychiatry*, 19, 38–39
18. INDIRE, (2020), *Indagine tra i docenti italiani: pratiche didattiche durante il lockdown – report integrativo novembre 2020*
19. INDIRE, (2020), *Indagine tra i docenti italiani: pratiche didattiche durante il lockdown – report preliminare luglio 2020*
20. Istat, (2021b), *Indagine sugli alunni delle scuole secondarie, primi dati*, Roma
21. Istat, (2021a), *Rapporto BES 2021: il benessere equo e sostenibile in Italia*, Roma
22. Kamphuis J.H., Ruyling S.B., & Reijntjes A.H., (2007), *Testing the emotion regulation hypothesis among self-injuring females: evidence for differences across mood states*. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 195(11), 912-8
23. Kato T.A., Tateno M., & Shinfuku N., (2012), *Does «hikikomori» syndrome of social withdrawal exist outside Japan? A preliminary international investigation*. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 47, 1061-75

24. Klonsky E.D., (2007), *The functions of deliberate self-injury: a review of the evidence*. Clinical Psychology Review, 27(2), 226–239
25. Locatelli F., Mastronuzzi A., Magrini N., (2022), *Covid e giovani: una liaison con innumerevoli sfaccettature che generano complessità*, in *Pandemia e generatività, Bambini e adolescenti ai tempi del Covid*, Consulta Scientifica del Cortile dei Gentili, Edizioni Consiglio Nazionale delle Ricerche
26. Marengo D., Angelo Fabris M., Longobardi C., Settanni M., (2022), *Smartphone and social media use contributed to individual tendencies towards social media addiction in Italian adolescents during the COVID-19 pandemic*. Addict Behav.; 126:107204. doi: 10.1016/j.addbeh.2021.107204. Epub 2021 Dec 1. PMID: 34875508
27. Muehlenkamp J.J., & Gutierrez P.M., (2007), *Risk for suicide attempts among adolescents who engage in nonsuicidal self-injury*. Archives of Suicide Research, 11, 69-82
28. Nittari G., Sagaro G.G., Feola A., Scipioni M., Ricci G., Sirignano, A., (2021), *First Surveillance of Violence against Women during COVID-19 Lockdown: Experience from "Niguarda" Hospital in Milan, Italy*. Int. J. Environ. Res. Public Health, 18, 3801
<https://doi.org/10.3390/ijerph18073801>
29. Nock M.K., Prinstein M.J., (2004), *A functional approach to the assessment of self-mutilative behavior*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 72(5), 885-890
30. Odoardi I., Furia D., Cascioli P., (2020), *Can social support compensate for missing family support? An examination of dropout rates in Italy*. Regional Science Policy & Practice. 13. 10.1111/rsp3.12358
31. Oka T., Hamamura T., Miyake Y., Kobayashi N., Honjo M., Kawato M., Kubo T., Chiba T., (2021), *Prevalence and risk factors of internet gaming disorder and problematic internet use before and during the COVID-19 pandemic: A large online survey of Japanese adults*. J Psychiatr Res.; 142:218-225. doi: 10.1016/j.jpsychires.2021.07.054. Epub 2021 Aug 4. Erratum in: J Psychiatr Res. 2022 Apr; 148:275-276. PMID: 34385071
32. OMS, (2022), *Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact*, WHO/2019-nCoV/Sci_Brief/Mental_health/2022.1
33. Orgilés M., Morales A., Delvecchio E., Mazzeschi C., Espada J.P., (2020), *Immediate Psychological Effects of the COVID-19 Quarantine in Youth from Italy and Spain*. Front. Psychol. 11:579038. doi: 10.3389/fpsyg.2020.579038
34. Ricci C., (2008), *Hikikomori: adolescenti in volontaria reclusione*. Milano: Franco Angeli
35. Ricci C., (2009), *Narrazioni da una porta chiusa*, Roma: Aracne editrice

36. Roesch E., Amin A., Gupta J., García-Moreno C., (2020), *Violence against women during covid-19 pandemic restrictions*. BMJ;369:m1712. doi: 10.1136/bmj.m1712. PMID: 32381644; PMCID: PMC7202944
37. Rosenthal B., Zimmerman D.L., (2012), *Hikikomori*, *International Journal of Mental Health*, 41:4, 82-95, <http://dx.doi.org/10.2753/IMH0020-7411410406>
38. Saito T., (1998), *Shakaiteki hikikomori: Owaranai shishunki* (Società hikikomori: Adolescenza senza fine). PHP-Kenkyujo, Tokyo
39. Santrock J.W., (2017), *Psicologia dello sviluppo*, McGraw-Hill Education, Milano
40. Simeon D., (2006), *Self-Injurious Behaviors*. In: Hollander E., Stein D.J. (eds.). *Clinical Manual of Impulse-Control Disorders*. American Psychiatric Publishing, Inc., Arlington, VA
41. Unicef Italia, (2020), *The Future We Want, Essere adolescenti ai tempi del COVID-19. Idee e proposte per un futuro migliore*. Rapporto novembre 2020
42. Vall-Roqu e H., Andres A., Saldana C., (2021), *The impact of COVID-19 lockdown on social network sites use, body image disturbances and self-esteem among adolescent and young women*. *Progress in Neuropsychopharmacology & Biological Psychiatry* 110, 110293. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2021.110293>
43. Volpe U., Orsolini L., Salvi V., Albert U., Carmassi C., Carr  G., Cirulli F., Dell'Osso B., Luciano M., Menculini G., Nanni M.G., Pompili M., Sani G., Sampogna, G., Group W., Fiorillo A., (2022), *COVID-19-Related Social Isolation Predispose to Problematic Internet and Online Video Gaming Use in Italy*. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 1539. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031539>
44. Vuorikari R., Velicu A., Chaudron S., Cachia R., Di Gioia R., (2020), *How families handled emergency remote schooling during the Covid-19 lockdown in spring 2020 - Summary of key findings from families with children in 11 European countries*, EUR 30425 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, ISBN 978-92-76-24519-3, doi:10.2760/31977, JRC122303

Sitografia

1. Disegno di Legge n.2372 recentemente approvato dalla Camera "Introduzione dello sviluppo di competenze non cognitive nei percorsi delle istituzioni scolastiche e dei centri provinciali per l'istruzione degli adulti, nonch  nei percorsi di istruzione e formazione professionale", consultabile al seguente link:
<https://www.camera.it/leg18/126?tab=&leg=18&idDocumento=2372&sede=&tipo=>

2. Istat (2020), *Giovani dai 18 ai 24 anni d'età che abbandonano prematuramente gli studi – regolamento precedente (fino al 2020)*: <http://dati.istat.it/Index.aspx?QueryId=56986#> (consultato il 12/06/2022)
3. Ministero della Salute. COVID-19-Situazione in Italia. 2021. Consultabile online: <https://www.salute.gov.it> (accessed on 20 May 2021), Percudani M., Corradin M., Moreno M., Indelicato A., Vita A., *Mental health services in Lombardy during COVID-19 outbreak*. *Psychiatry Res.* 2020, 288, 112980)
4. Ricerca nazionale SIRD (2020), consultabile al seguente link: <https://www.sird.it/ricerca-nazionale-sird-2020/>