

Parlare di salute mentale: 4 consigli per i genitori di adolescenti e giovani adulti

La salute mentale è sempre un argomento importante. **Ma forse lo è ancora di più durante la pandemia: il 58% degli adolescenti sostiene infatti che quest'ultima ha influito sulla sua salute mentale¹.**

Per alcune famiglie, parlare di salute mentale fa parte della quotidianità. Per altre, potrebbe essere un argomento nuovo e risultare un po' imbarazzante all'inizio. Tuttavia, più se ne parla e più sarà facile parlarne (per voi e per loro).

Se non sapete da dove iniziare, ecco quattro consigli da tenere a mente.

- 1. Ricordatevi cosa vuol dire essere un adolescente.** Gli adolescenti vivono un periodo di cambiamenti. Magari sono alla prima esperienza lavorativa, stanno imparando a guidare, escono di più con gli amici e trascorrono meno tempo con i genitori. Tutto questo fa parte del normale processo di sviluppo. È possibile inoltre che anche i social media incidano sulla vita degli adolescenti, facendoli sentire in ansia all'idea di non essere accettati dagli altri, sopraffatti dalle continue notifiche e preoccupati di perdersi qualcosa. L'uso frequente di Instagram per le ragazze è poi correlato all'insoddisfazione per il proprio corpo, oltre che all'ansia, alla depressione e alla scarsa autostima.²
- 2. Fate attenzione ai segnali.** Gli adolescenti potrebbero parlare spontaneamente di salute mentale, magari raccontando quello che sta passando un amico o come si sentono loro stessi. L'ascolto è fondamentale per non lasciarvi sfuggire queste occasioni.
- 3. Rispettate le divergenze d'opinione.** Ci sono buone probabilità che voi e gli adolescenti o i giovani adulti a voi cari abbiate opinioni diverse su argomenti politici, sociali o di altro tipo. Per quanto difficile, cercate di restare calmi e di rispettare il loro punto di vista anche se è diverso dal vostro. Questo atteggiamento può contribuire a instaurare un rapporto di fiducia e a facilitare il dialogo. Invece di impartire lezioni, aiutate gli adolescenti a capire qual è la cosa giusta da fare per il loro benessere riguardo all'alcol e alle droghe, alle relazioni e ad altri problemi che si troveranno ad affrontare.
- 4. Informatevi sulla salute mentale.** Molte persone hanno vissuto in prima persona la depressione, l'ansia o altri problemi legati alla salute mentale, ma per qualcuno questi argomenti sono ancora sconosciuti. Se non sapete nulla di queste patologie, informatevi prima di parlarne. Inoltre, imparate a riconoscere i segnali a cui prestare attenzione. Se una persona si sente triste o è molto introversa per più di un paio di settimane, ha forti sbalzi d'umore, si preoccupa eccessivamente o litiga con gli altri, potrebbe avere a che fare con un problema di salute mentale e aver bisogno di aiuto.³

Disturbi dell'alimentazione

Da sentimenti opprimenti derivano a volte disturbi dell'alimentazione. I disturbi dell'alimentazione spesso iniziano nell'adolescenza e alla soglia dei 20 anni.⁴

Consumo di alcol

L'approccio al consumo di alcol è un fattore culturale. In alcuni Paesi è consentito durante l'adolescenza, mentre in altri è vietato fino alla maggiore età oppure del tutto.

Non sapete come iniziare a parlare di salute mentale? Ecco alcuni argomenti utili per avviare la conversazione in famiglia. Potete scaricarli su optumeap.com.

Se voi o una persona che conoscete state pensando al suicidio, chiedete subito aiuto. **Se voi o una persona che conoscete vi trovate in una situazione di pericolo imminente, chiamate i servizi di emergenza.**



1. Global Shapers Community, et al. COVID-19 youth survey: Report. cdn.who.int/media/docs/default-source/epi-win/covid-19-survey_report_for_who---final.pdf?sfvrsn=f23bd740_4. November 9, 2020. Accessed September 27, 2021.
2. Sherlock M, Wagstaff DL. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images and psychological well-being in women. *Psychol Pop Media Cult*. 2019;8(4):482–490. psycnet.apa.org/record/2018-15210-001.
3. World Health Organization. Depression. who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression. September 13, 2021. Accessed December 13, 2021.
4. World Health Organization. Adolescent mental health. who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health. November 17, 2021. Accessed December 13, 2021.

Questo programma non deve essere utilizzato per richiedere assistenza urgente o nei casi di emergenza. In caso di emergenza, chiamate il 911 se vi trovate negli Stati Uniti, il numero di telefono dei servizi di emergenza locale se vi trovate al di fuori degli Stati Uniti, oppure recatevi presso il pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non possiamo fornire consultazioni legali per questioni che potrebbero riguardare azioni legali contro Optum o le sue consociate, oppure contro qualsiasi entità che ha offerto direttamente questi servizi al chiamante (ad es., il datore di lavoro o il piano sanitario). Il presente programma e tutte le sue componenti, in particolare i servizi ai membri di famiglia la cui età sia inferiore ai 16 anni, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza comunicazioni preventive. L'esperienza e/o il livello di istruzione delle risorse del Programma di assistenza per i dipendenti possono variare in base ai requisiti del contratto o ai requisiti normativi dei Paesi. Potrebbero essere applicabili esclusioni e limitazioni nella copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che applica la politica delle pari opportunità.

© 2022 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF5997810 138258-012022