

Gli adolescenti tra solitudine, ansia e pressioni

Daniele Nappo*



Essere adolescenti non è mai stato semplice, ma oggi i giovani vivono sfide complesse e in mezzo a un mondo in continuo sviluppo. Sì con considerevoli stimoli, ma anche pieno di contraddizioni. Questa fase della vita può diventare un periodo di grande confusione e disagio. È un tempo in cui si realizza la propria identità, si cercano punti di riferimento e si discutono le regole ricevute nell'infanzia. Uno dei principali disagi che colpisce i giovani è il senso di solitudine e inadeguatezza. Nonostante siano sempre connessi grazie ai social media, molti si sentono isolati e i rapporti umani veri sono spesso sostituiti da quelli virtuali che rischiano di essere superficiali e di aumentare il paragone continuo con modelli di bellezza o successo irrealistici. In un'epoca in cui la comunicazione è veloce, il dialogo profondo con i genitori o con gli adulti spesso manca. Quando un ragazzo si sente giudicato invece che ascoltato, tende a chiudersi in sé stesso. Questo isolamento emotivo può sfociare in depressione o in comportamenti a rischio, come l'uso di sostanze o la dipendenza da internet e videogiochi.

Anche la pressione scolastica sembra essere ai primi posti fra i disagi adolescenziali, poiché le aspettative dei genitori, degli insegnanti e della società spingono a cercare risultati difficili in un mondo sempre più concorrenziale, determinando di fatto ansia, stress e, in alcuni casi, disturbi come depressione o attacchi di panico. È importante che la società, la scuola e la famiglia offrano spazi di ascolto, comprensione e supporto. Solo così i giovani potranno affrontare le difficoltà e costruire un futuro sereno e consapevole: i disagi che vivono sono reali e vanno affrontati con serietà. È necessario che adulti, educatori e istituzioni smettano di giudicare i ragazzi come "fragili" o "viziati" e inizino a comprenderli e supportarli. Solo prestando attenzione, offrendo dialogo e punti di riferimento solidi sarà possibile aiutare gli adolescenti a superare le difficoltà e crescere in modo corretto e consapevole.

***Scuola Freud Milano**