

**UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI UDINE**



**UNIVERSITÄT  
DAL  
FRIÛL**

**Estratto da: “Uno studio sugli effetti psicologici dell’epidemia Covid-19  
su un gruppo di adolescenti italiani”.**

Autori dello studio: Susanna Feruglio, Alessio Matiz, Paola Cogo, Enrico Vidal, Andrea Paschetto, Franco Fabbro, Cristiano Crescentini (Dipartimenti di Lingue, letterature, comunicazione, formazione e società e di Medicina dell’Università di Udine)

*Un ringraziamento particolare agli adolescenti che hanno partecipato allo studio, ai Dirigenti Scolastici e agli insegnanti degli Istituti E. Mattei di Latisana (UD) e F. Da Collo di Conegliano Veneto (TV) per la preziosa collaborazione.*

L'Italia è stato il primo paese in Europa a segnalare un numero significativo di infezioni da SARS-Cov-2 e ad adottare misure restrittive, infatti nel nord Italia scuole e università sono state chiuse già a partire dal 24 febbraio 2020. Bambini e adolescenti non hanno subito gli effetti diretti della pandemia in maniera particolarmente grave, tuttavia potrebbero essere stati tra i più esposti alle conseguenze indirette come quelle psicologiche e psicosociali.

L'adolescenza è infatti un periodo critico, caratterizzato da repentini aggiustamenti biologici, sociali e psicologici durante i quali il desiderio di autonomia cresce, così come la ricerca di sensazioni nuove e l'assunzione di rischi. Pur essendo un periodo in cui iniziano le relazioni romantiche e sessuali, vi è la tendenza a trascorrere più tempo in solitudine rispetto al passato. Stare soli è un desiderio che può portare a sperimentare emozioni positive ed un nuovo senso di libertà, ma quando l'isolamento sociale è forzato, può avere un impatto negativo sui giovani, risultando emotivamente distruttivo e fisicamente debilitante. Possiamo quindi supporre che dover rimanere a casa per molti giorni consecutivi con i familiari, fisicamente isolati dai coetanei, potrebbe essere stato molto impegnativo per gli adolescenti, ed è probabile che abbia influenzato il loro benessere psicologico.

Il nostro studio, effettuato attraverso un'intervista socio-demografica e tramite l'uso di questionari psicologici validati a livello internazionale, ha analizzato le conseguenze psicologiche immediate della recente pandemia in un campione finale di 204 adolescenti del nord Italia (di età compresa tra 16 e 19 anni). La maggior parte del campione frequentava un liceo (126 adolescenti, 61,7%) ed era al IV anno (118, 57,8%). Il campione era composto principalmente da adolescenti italiani (194, 95,0%), che vivevano in una piccola città di 2.000-10.000 abitanti (103, 50,4%), in una casa con più di 125mq o tra 75 e 125mq (91, 44,6% e 97, 47,5%, rispettivamente). La maggior parte degli adolescenti condivideva la casa con 3 (87, 42,6%) o 4 altre persone (54, 26,4%), e avevano accesso a un giardino privato o condiviso (172, 82,3%).

Nello studio abbiamo indagato in particolare come gli adolescenti stavano vivendo l'emergenza sanitaria durante il periodo del lockdown nazionale (ad esempio quanto tempo trascorrevano sui media ad informarsi sulla pandemia, quanto sport praticavano e quante ore di didattica a distanza ricevevano), quale era il loro livello di preoccupazione e di ansia, se presentavano sintomi di stress post-traumatico, quali erano le loro emozioni durante la pandemia e quanta paura avevano di essere infettati dal virus. Infine, per quanto riguarda le misure di ansia, emotività e preoccupazione i dati degli adolescenti esposti all'emergenza sanitaria sono

stati confrontati con quelli raccolti nell'ambito di uno studio basato sulle stesse misure sperimentali effettuato tre anni prima, in un periodo quindi senza alcuna emergenza sanitaria, eseguito su un gruppo di adolescenti del nord-est Italia (n=72; femmine=46, 63.9%; età media:  $17.54 \pm 0.75$ , range: 16-20).

Le risposte all'intervista socio-demografica hanno rivelato che, rispetto al momento della compilazione (i dati sono stati raccolti dal 16 Aprile al 7 Maggio 2020), nelle ultime due settimane di lockdown 137 adolescenti (67,1%) non erano mai usciti di casa o erano usciti una sola volta, e 67 (32,8%) erano usciti due o più volte, mentre, prima dell'emergenza sanitaria, solo 38 adolescenti (18,6%) erano soliti incontrare i propri amici al di fuori della scuola meno di una volta alla settimana, e la maggior parte dei ragazzi incontrava i propri amici 1 - 2 volte alla settimana o 3 o più volte alla settimana (93, 45,5% e 73, 35,7%, rispettivamente). Per quanto riguarda le attività quotidiane degli adolescenti nelle ultime due settimane di lockdown, 144 adolescenti (70,5%) hanno riferito di avere avuto meno di 3 ore al giorno di lezioni di scuola online (dal lunedì al sabato) e 60 adolescenti (29,4%) hanno riferito di averne avute più di 3. Molti praticavano sport ogni giorno: 99 intervistati (48,5%) trascorrevano 1 o più ore al giorno facendo esercizio fisico. Infine, la stragrande maggioranza (162, 79,4%) ha trascorso più di 4 ore al giorno con uno o entrambi i genitori, invece, prima del blocco, solo 68 adolescenti (33%) hanno riferito di trascorrere lo stesso tempo con i loro genitori. Inoltre, a partire da gennaio 2020, 44 adolescenti (21,5%) hanno trascorso più di 2 ore al giorno a leggere o guardare le notizie sull'emergenza sanitaria in TV, sui giornali o su internet. La maggior parte degli adolescenti (176, 86,2%) ha dichiarato di non avere paura (o averne poca) di essere infettati dal COVID-19 e 28 (13,7%) di averne molta o di essere terrorizzato dal contagio.

Confrontando i punteggi medi ottenuti dal gruppo di 204 adolescenti nei questionari standardizzati (di ansia, preoccupazione patologica, sintomi da stress post-traumatico e emozioni positive e negative) con i punteggi normativi dei gruppi di riferimento (raccolti da altri ricercatori in altri studi), i risultati suggeriscono che la pandemia e le misure di contenimento hanno influenzato la salute mentale degli adolescenti, aumentando il rischio di sperimentare problemi di internalizzazione (ad es. ansia). In particolare, La maggior parte degli adolescenti ha mostrato un basso livello di emotività positiva (54,9%), un'alta percentuale di adolescenti ha riportato sintomi da moderati a gravi di stress post-traumatico (40,1%), un'elevata tendenza a preoccupazioni eccessive (10,7%), ansia di stato elevata (42,1%) e un elevato livello di emotività negativa (29,9%).

Inoltre, i risultati di test parametrici in cui sono state confrontate le medie dei punteggi ottenuti ai questionari dai due gruppi di adolescenti (2020: esposti all'emergenza sanitaria Covid-19 e 2017: non esposti all'emergenza sanitaria) hanno dimostrato che il campione attuale presentava maggiori livelli di preoccupazione, ansia di stato e emotività negativa rispetto al campione del 2017. Tuttavia, i risultati sui confronti tra i due gruppi di adolescenti dovrebbero essere interpretati con cautela considerando che i due gruppi differivano per età (il gruppo di controllo 2017 si componeva di adolescenti di circa quattro/cinque mesi più adulti del gruppo 2020 di adolescenti), e per distribuzione di genere (c'erano più femmine nel campione attuale di adolescenti).

I risultati delle analisi di regressioni lineari gerarchiche effettuate, hanno mostrato che fare più di 3 ore al giorno di lezione a distanza era positivamente correlato all'ansia di stato degli adolescenti. La stessa relazione positiva con l'ansia di stato era presente anche con la paura di essere infettati dal virus SARS-Cov-2. È anche emerso che durante il periodo di lockdown, fare più di un'ora di sport al giorno contribuiva a far crescere le emozioni positive degli adolescenti, mentre informarsi attraverso i media sulla pandemia per più di due ore al giorno contribuiva a farle diminuire.

In generale, i risultati di questo studio suggeriscono che la pandemia e le relative misure di contenimento, hanno avuto effetti significativi sulla salute mentale degli adolescenti. I risultati confermano ed estendono ciò che sta emergendo da altri studi recenti, ossia che i problemi di salute mentale sono una risposta comune alla pandemia di Covid-19, e che i sintomi di depressione e ansia sembrano essere diffusi. Tuttavia, il confronto dei dati con i riferimenti normativi, ci fa ipotizzare che la maggior parte degli adolescenti sembra disporre di risorse psicosociali sufficienti per rispondere al disagio dovuto all'emergenza. È probabile quindi

che la pandemia abbia impegnato in modo particolare quegli adolescenti che già presentavano alcune vulnerabilità, come ad esempio una predisposizione della personalità verso l'ansia. Cionondimeno, i risultati hanno anche mostrato che gli stili di vita durante l'emergenza sanitaria (ore di sport praticato, media consultati per informarsi sulla pandemia e didattica a distanza ricevuta) hanno un valore predittivo sull'esperienza cognitiva ed emotiva degli adolescenti. Si ritiene quindi che tali attività e gli stili di vita adottati durante il periodo di confinamento e distanziamento sociale debbano essere presi seriamente in considerazione a livello psicologico, sociale e politico in modo da agire tempestivamente per contrastare gli effetti a breve e lungo termine della pandemia sulla salute mentale degli adolescenti. Ad esempio, facendo riferimento alle lezioni scolastiche, i nostri dati suggeriscono che il passaggio avvenuto durante l'emergenza dalle lezioni in presenza a un sistema di istruzione a distanza, abbia presentato alcune criticità e possa essere stato un ulteriore motivo di preoccupazione per gli alunni. Dato che il ricorso alla formazione a distanza è in costante aumento, considerato che attraverso di essa sarà possibile garantire il diritto all'istruzione in caso di future situazioni di emergenza, diventa urgente che la ricerca approfondisca l'esperienza soggettiva dei giovani che frequentano lezioni online, trovando il modo migliore per facilitare il loro apprendimento in un ambiente sicuro. Infine, per quanto riguarda lo sport e l'esposizione ai media, abbiamo riscontrato, come detto, rispettivamente relazioni positive e negative con la emotività positiva degli adolescenti. I nostri risultati confermano quindi l'associazione positiva tra attività fisica e miglioramento dell'umore e del benessere psicologico e sono in linea con la guida dell'OMS, che, per proteggere la salute fisica e mentale raccomanda di rimanere attivi e ridurre i comportamenti sedentari durante i periodi di lockdown. Per quanto riguarda l'esposizione ai media, gli adolescenti possono essere stati esposti a una grande quantità di contenuti spaventosi, tristi o travolgenti, e anche a informazioni potenzialmente pericolose sulla pandemia di Covid-19. Tutto questo può aver influenzato la loro percezione dell'emergenza e condizionato negativamente il loro umore. I genitori e gli educatori dovrebbero essere consapevoli dei benefici e dei rischi dell'uso dei media sugli adolescenti, incoraggiandoli a diventare lettori critici, a essere consapevoli di come l'esposizione ai media può influenzare il loro benessere, e a fissare limiti adeguati al loro *screen time*.

In conclusione, avere una routine fisicamente attiva, una esposizione limitata e selezionata alle informazioni sui media, l'auto-aiuto e gli interventi guidati per gestire timori e preoccupazioni eccessive e sopraffacenti possono essere tutti mezzi validi per promuovere la resilienza e mitigare l'impatto sulla salute mentale degli adolescenti dell'epidemia di Covid-19. I nostri risultati tuttavia si riferiscono ad un campione di adolescenti che vivono nel nord-est d'Italia e potrebbero non essere generalizzabili alla popolazione più ampia. Pertanto, è importante continuare a monitorare gli effetti indiretti dell'epidemia da Covid-19 sulla salute mentale degli adolescenti, anche nel lungo periodo.

La versione completa dello studio è attualmente in revisione per la pubblicazione su una rivista scientifica internazionale. L'articolo completo in lingua Inglese sarà reso qui disponibile non appena possibile.

Gli autori dello studio.

Udine, 26/08/2020