

Informazioni per genitori e badanti



Cambiamenti nei giovani

I giovani possono attraversare molti cambiamenti mentre crescono. Può essere difficile per loro sollevare questioni delicate e risolvere problemi che sorgono nel corso del tempo.

Spesso può essere difficile per un genitore percepire le differenze fra un comportamento

normale, come malumori o irritabilità occasionali, e un problema emergente di salute mentale.

Se una persona giovane sviluppa un problema di salute mentale è importante che ottenga sostegno dalla famiglia, da amici e da professionisti sanitari.



★
Le informazioni in questa scheda informativa hanno il fine di aiutarvi a capire meglio la salute mentale e ciò che si può fare per sostenere dei giovani che possono attraversare un periodo difficile.
★

La salute mentale e i problemi di salute mentale nei giovani

Una buona salute mentale significa essere capaci di lavorare e di studiare nel pieno potenziale, di affrontare gli stress della vita quotidiana, coinvolgersi nella comunità e vivere in maniera libera e soddisfacente.

Un giovane con buona salute mentale è in buone condizioni emotive e sociali e ha la capacità di affrontare cambiamenti e ostacoli.

Sentirsi giù, tesi, arrabbiati, ansiosi o volubili sono tutte emozioni normali per i giovani, ma se queste sensazioni persistono a lungo, o se cominciano a interferire con la vita di tutti i giorni, potrebbero indicare un problema di salute mentale. Questi problemi possono anche influenzare il modo in cui i giovani pensano e la loro capacità di funzionare nelle attività quotidiane, che sia a scuola, al lavoro o nelle relazioni.

Se credete di conoscere una persona giovane la cui salute mentale interferisce con la sua vita di tutti i giorni, è importante farle sapere che ci siete per darle sostegno.

Segni di avvertimento

I genitori per la maggior parte si accorgono se c'è qualcosa fuori dell'ordinario, ma vi sono anche dei segni che suggeriscono come una persona giovane possa avere problemi di salute mentale. Sono cambiamenti nuovi, evidenti e persistenti, che durano almeno per settimane, e includono:

Non provare piacere, o non voler partecipare in cose che normalmente la persona amerebbe fare	Cambiamenti nell'appetito o negli orari di sonno	Tendenza a irritarsi o arrabbiarsi senza ragione	Il rendimento a scuola, in un istituto tecnico, all'università o al lavoro non è buono come dovrebbe essere, o com'era prima
La persona si coinvolge in comportamenti a rischio che di solito eviterebbe, come assumere droghe e bere troppo alcool	Ha difficoltà di concentrazione	Si mostra inconsuetamente stressata, preoccupata, o giù di corda, oppure piange senza motivo	Esprime pensieri negativi, angoscianti, strani o inconsueti



Informazioni per genitori e badanti



» — Sbagliare è possibile — «

Imparate dagli errori – sia da parte vostra che da parte del giovane – per trarne frutto e continuare ad andare avanti. Incontrare dei conflitti e poi riparare la relazione è meglio che evitare di fare qualcosa per paura di far agitare la persona giovane.

Da cosa dipende la salute mentale di una persona giovane?

Non vi è una sola “causa” dei problemi di salute mentale. Sembra invece che vi sia una serie di fattori che si sovrappongono e aggravano il rischio di sviluppare un problema di salute mentale. Tali fattori possono includere:

- **Fattori biologici** – precedenti in famiglia di problemi di salute mentale
- **Esperienze avverse nei primi anni di vita** – abusi, abbandono, morte, una perdita importante o un trauma
- **Fattori psicologici individuali** – mancanza di autostima o di capacità di affrontare difficoltà, o un certo modo di pensare
- **Circostanze correnti** – stress da lavoro o dalla scuola, problemi di denaro o relazioni personali difficili, o problemi in famiglia
- **Malattia o lesione fisica grave**
- **Droghe e alcool** – uso e sperimentazione

Come aiutare la persona giovane che vi preoccupa

AIUTO

Quando qualcuno in famiglia ha un problema di salute mentale:

- **Mantenete aperte le comunicazioni**, mostrate empatia ed evitate giudizi affrettati
- **Siate disponibili** senza essere intrusivi o assillanti
- **Passate tempo con la persona**. Prendete interesse nelle sue attività e incoraggiatela a parlare di ciò che avviene nella sua vita
- **Prendete sul serio le sue sensazioni**
- **Incoraggiate e sostenete amicizie positive**
- **Incoraggiate attività che promuovono la salute mentale**, come esercizio, mangiare sano, sonno regolare e fare cose che danno piacere
- **Offrite riscontri positivi**
- **Fate sapere alla persona che le volete bene**. Non sempre la persona lo ammetterà, ma è probabile che per lei sia molto importante.

Come trovare aiuto

Se siete preoccupati per la salute e la sicurezza di una persona giovane:

Parlate con lei in maniera aperta e onesta, e fatele sapere che siete preoccupati.

Rassicuratela che sarete sempre al suo fianco e chiedetele di cosa ha bisogno da voi

Fatele sapere che sono disponibili molte forme di aiuto

Aiutatela a trovare un servizio adatto, come un centro **headspace (headspace.org.au)** e aiutatela a partecipare

Se vi preoccupa la possibilità di un suicidio, fate delle domande dirette. Ad esempio: hai avuto pensieri di morte? Hai pensato di mettere fine alla vita?

Aiutate la persona a creare una rete di supporto

Prendetevi cura anche di voi stessi. Cercate supporto parlando con qualcuno di fiducia, e cercate aiuto professionale anche per voi stessi, se ne avete bisogno.

Alcune cose importanti da ricordare riguardo ai giovani

- **I giovani hanno bisogno di un senso di appartenenza**, di sentirsi collegati alla famiglia, agli amici e alla comunità, e di dare un contributo positivo
- **Dei limiti fermi e coerenti** sono essenziali, ma cercate di coinvolgere la persona giovane nel negoziare ‘regole’ accettabili
- **Un equilibrio fra auto-responsabilità e supporto** aiuta il ‘bambino’ a crescere e a diventare ‘adulto’
- **I giovani hanno bisogno di fare le cose in modo diverso** dai genitori e di diventare individui a pieno diritto
- **Gli adolescenti e i giovani adulti spesso mettono in questione tutto** quello che le famiglie dicono e fanno
- **Cercate di mantenere la fiducia in voi stessi**, ma siate anche pronti a imparare



headspace

National Youth Mental Health Foundation

Per maggiori informazioni, rivolgetevi al più vicino centro di headspace. Per sostegno online e telefonico, visita il sito [headspace.org.au](https://www.headspace.org.au)