

# Dal Vamping al FOMO e il Blue Whale fino all'autolesionismo: che succede?

---



Da Libero Quotidiano  
Eugenia Sermonti  
18.06.2017

Secondo gli ultimi dati dell'Osservatorio Nazionale Adolescenza, 6 adolescenti e 4 preadolescenti su 10 passano la maggior parte delle loro notti svegli fino all'alba a chattare su uno strumento di messaging, per parlare o giocare con amici o fidanzati. Oltre ai danni per la salute, come una postura scorretta, il rischio di obesità e di malattie cardiovascolari a cui potrebbero andare incontro protraendo questo atteggiamento, la mancanza di sonno ha conseguenze immediate sull'attenzione, la concentrazione, gli stati ansiosi e umorali che gravano sul rendimento scolastico e sulle relazioni interpersonali dei ragazzi.

## **Cosa si nasconde dietro ai ragazzini con lo smartphone in mano tutto il giorno?**

«Si tratta di una sindrome complessa – spiega il professor Giuseppe Lavenia, presidente dell'Associazione Nazionale Dipendenze Tecnologiche e Cyberbullismo, docente a contratto di Psicologia dell'età evolutiva all'Università di Chieti, psicologo e psicoterapeuta: «Il 15 per cento di loro lo fa per leggere le notifiche e i messaggi che gli arrivano in tempo reale. Per essere sempre on stage e non sentirsi tagliati fuori se non rispondono con tempestività. Si chiama FOMO, Fear of Missing Out».

## **Non concentriamoci, dunque, solo sul recente fenomeno della Blue Whale:**

«Sì, è vero, purtroppo sembra che i casi stiano aumentando. Ma riflettiamo sul perché gli adolescenti compiono atti di autolesionismo – suggerisce Lavenia – L'autolesionismo esiste da sempre, e chi lo agisce lo fa perché non trova le parole per esprimere il proprio disagio diversamente. Non ci si taglia o non ci si incide un simbolo su un braccio solo perché qualcun altro suggerisce di farlo», precisa lo psicoterapeuta.

## **Cosa gli adulti non stanno comprendendo di questo gesti?**

«Gli osservatori esterni, spesso, non capiscono il perché dell'infliggersi tanto male, giudicano ed evitano di approfondire per paura. Ma gli adolescenti compiono questi gesti perché, paradossalmente, li 'preferiscono' all'angoscia che provano e a cui non riescono né a dare un nome né a controllare – sostiene il professore – Non raccontiamogli che i responsabili si trovano a chilometri di distanza, così facendo li faremo sentire ancora più soli. Da adulti prendiamoci le nostre responsabilità».

## **Cosa dovremmo fare, quindi, noi adulti?**

«Aiutarli a trovare un nome a quell'angoscia, prima di tutto. Assumerci la responsabilità relazionale oltre che educativa dei nostri figli parlando con loro, dedicando momenti per raccontarci. Sì, raccontare di noi e ascoltare i loro racconti. Anche se all'inizio non hanno voglia di parlare, si può

stare anche in silenzio purché vicini. Dobbiamo interessarci a ciò che fanno e non controllarli. La prima azione implica condivisione, mentre la seconda allontanamento».

L'autolesionismo, dicono i dati, è un fenomeno con proporzioni maggiori rispetto a quelle del bullismo: 18 adolescenti su 100 hanno compiuto un gesto lesivo e 4 su 100 compie questi atti in modo costante e ripetitivo, già a partire dagli 11-12 anni. «Ecco perché dovremmo parlarne, per comprendere il problema. Oggi, le strutture pubbliche non sono in grado di gestire il numero crescente di psicopatologie emergenti. I genitori sono all'oscuro di questi momenti di vita dei loro figli e questo spinge l'adolescente a isolarsi ancora di più, perché si sente incompreso e diverso. Dovremmo passare più tempo nelle scuole a fare formazione, a parlare con gli educatori, con i genitori. Dobbiamo, insomma, non avere paura di sapere e di parlare», conclude il professor Lavenia.