

2 OTTOBRE 2023

VIVERE A 3/4

Comunicare *salute* al tempo dei *social*: la parola ai giovani

TECNOPOLO, REGGIO EMILIA





RECAP

- Laboratorio
esperienziale
- Attività social
- Cosa è emerso
- Alcuni dati
e commenti finali
- Visione contenuti social

Federico Dibennardo

Psicologo Clinico

Psicoterapeuta specializzando

Formatore

Borsista di ricerca per il dipartimento di
medicina dell'Università di Parma

Content Creator per [@strizzacervelli_](#)



Davide Armento

SMM per la Cooperativa Papa Giovanni XXIII -
[@coopg23](#)

Per [@unitadiprossimitareggioemilia](#) si occupa di contenuti online e offline legati al mondo delle sostanze e della sessualità - ma anche del clubbing e del divertimento notturno.

Per [@sdfactorylab](#) si occupa di comunicazione social, grafica e gestione del sito [sdfactory.it](#).

Web-trotter, mag addict e URL sharer,
su Instagram lo trovi come [@donated_via_rem](#)

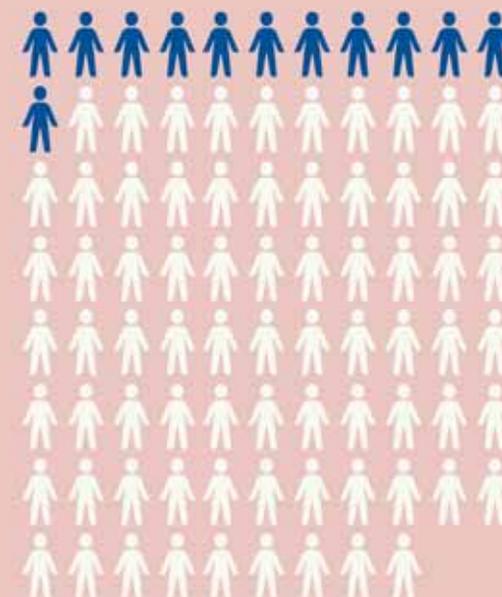


La salute mentale
da giovani determina
quella da adulti
ed è tra le maggiori cause
di decesso in adolescenza.

SCHEDA INFORMATIVA OMS, NOVEMBRE 2021

Epidemiologia malattia mentale giovanile

A livello globale, tra i 10 ed i 19 anni, un adolescente su sette soffre di un disturbo mentale, condizione che rappresenta il 13% del carico globale di malattia in questa fascia di età



SCHEDA INFORMATIVA OMS, NOVEMBRE 2021

Salute mentale. Le parole associate dagli studenti



accertarsi per quel che si è	Problemi irrilevanti	sapersi accettare
Stress	la tecnologia influenza su tutto	conoscersi
malattia	ansia sociale	ok
Ansia	Impegni	Ansia

oppressione	Immagina di	Accettazione
Prestazione	Secondo me ansia	ansia
Stress	stare male	stare insieme
Drammi esistenziali	Paranoie	Cambiamenti

Giudizio	Sotto pressione costante	Pressione
secco	Serenità	ansia sociale
alcool	malattia	chilling

Drammi esistenziali	Paranoie	Cambiamenti
dipendenze	Paura di deludere te stesso	instabilità
benessere	Stress	salute
)-: distanza	Stress	Etichettarsi



ANSIA



**ACCETTAZIONE
PERSONALE
E SOCIALE**



**PRESSIONE
STRESS
ASPETTATIVE**



TEMI

Emotional Intelligence and Psychological Well-Being in Adolescents

Joan Guerra-Bustamante ¹, Benito León-Del-Barco ², Rocío Yuste-Tosina ³,
Víctor M López-Ramos ⁴, Santiago Mendo-Lázaro ⁵

Affiliations + expand

PMID: 31100799 PMCID: [PMC6572191](#) DOI: [10.3390/ijerph16101720](#)

[Free PMC article](#)



I risultati suggeriscono che man mano che aumenta la capacità di comprensione e regolazione dell'intelligenza emotiva, aumenta anche la felicità.

A livello globale, gli adolescenti di diversa provenienza sperimentano tassi più elevati di **ansia**, depressione e **stress** a causa della pandemia.

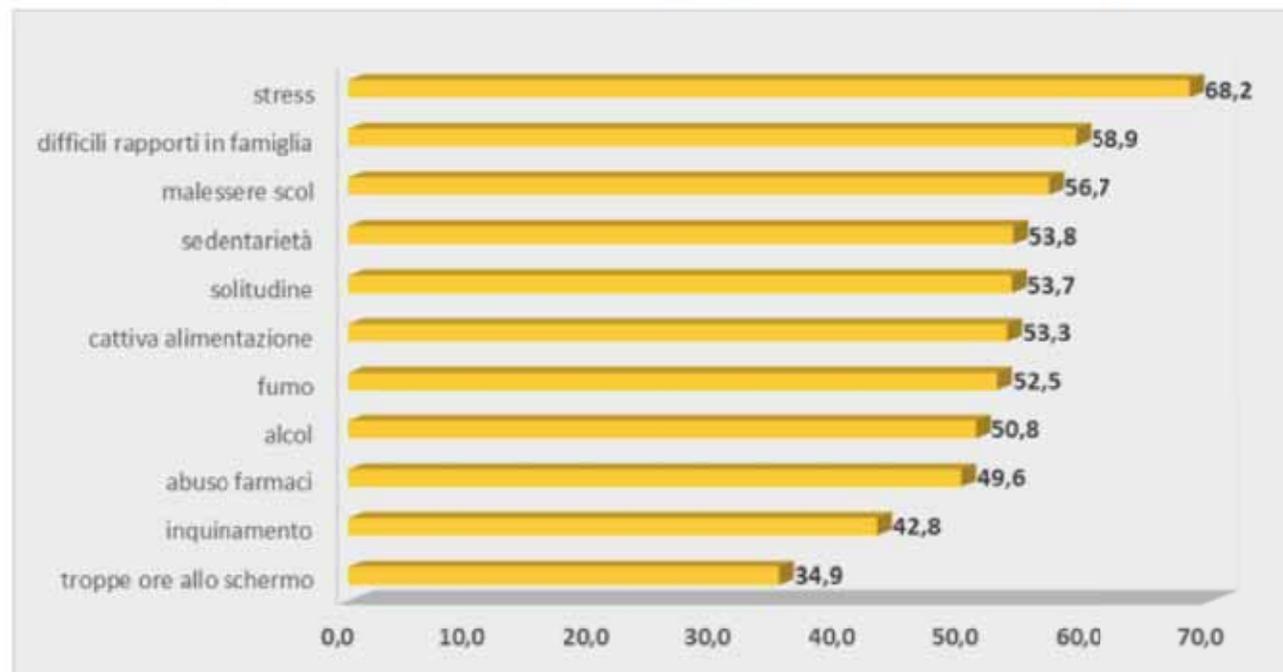
In secondo luogo, gli adolescenti hanno anche una maggiore frequenza di **consumo di alcol** e cannabis durante la pandemia di COVID-19.

Impact of COVID-19 on Mental Health in Adolescents: A Systematic Review



**PRESSIONE/
STRESS/
ASPETTATIVE**

Grafico 20 - Quali di questi fattori influiscono maggiormente sulla salute delle persone?



Tra presente e futuro. Essere adolescenti in Emilia Romagna nel 2022

Dall'esterno verso l'interno

**PRESSIONE/
STRESS/
ASPETTATIVE**

**ACCETTAZIONE
PERSONALE
E SOCIALE**



Cosa le generazioni precedenti

SBAGLIANO

***DOVREBBERO
IMPARARE***

Sottovalutano i nostri problemi

criticare qualsiasi cosa che si faccia

L'età non fa sapienza

giudicano

Sminuiscono i problemi

Ci giudicano

mentalità chiusa

non provano a capire

Non riescono a capire a pieno i problemi

non riescono a comprendere i nostri contesti sociali

L'età non fa sapienza

non ci fanno sentire capiti

Far finire di parlare prima di dare consigli

svalutano i problemi

sottovalutare i problemi

loro pensano hanno problemi più grandi

pensano che i nostri problemi siano stupidate solo perché siamo giovani

l'approccio

troppo severi

Dare la colpa ai ragazzi per quello che provano

Loro non sono abbastanza bravi a comunicare e quindi non trovano quello che è giusto

emotività

a volte non sembrano veramente interessati

Danno la colpa sempre ai social / agli amici che frequentiamo

sembrano non capire i nostri problemi

La presunzione di poter capire

Pensano di sapere tutto e spesso ci compatiscono

Non ci rendono partecipi

Sottovalutano i problemi

niente

"quando io ero giovane i problemi

"quando io ero giovane i problemi erano altri"

Mettono in soggezione

Nell'approcciarsi e nel modo di fare

Non hanno tempo di ascoltare



**GIUDIZIO
E
SVALUTAZIONE**



MODALITÀ



**MANCANZA
DI EMPATIA**



**NON PARLIAMO CON GLI ADULTI
DELLA SALUTE MENTALE**

Comunicare chiedendo.

essere bravi a comunicare	essere meno saccenti	ascoltare davvero prima di sminuirci o di pensare di sapere tutto
curare il rapporto genitori-figlio	Adattare tempi, modi e toni (a mente aperta)	mettere da parte i pregiudizi
Ascoltare	farci finire il nostro discorso senza interrompere	mettere da parte i pregiudizi
ascoltare	Mettersi nei panni di un ragazzo	cercare di non crearsi aspettative ancora prima di conoscere le cose

Ascoltarci	Ascoltare	Ascoltare senza attaccare
ascoltare e partire dal presupposto che siamo diversi da loro e dal loro passato	venirci incontro	essere disposti ad ascoltare
ascoltarci e provare a mettersi nelle nostre situazioni, emozioni	Ascoltare e darci dei consigli su come affrontare le nostre difficoltà senza giudicare	lo non ho questa difficoltà
	dedicarci tempo	Lasciarmi del tempo per riflettere senza soffocarmi di domande

Cosa dovrebbero fare gli adulti nel comunicare la salute mentale

Essere bravi a comunicare, adattare toni, tempi e modi, mettere da parte i pregiudizi, immedesimarsi, non crearsi aspettative, ascoltare, curare i rapporti, venirsi incontro, dare spazio e tempo, dedicare tempo, apertura, non interrompere, esporre il proprio pensiero senza imporlo,

Ascoltare (ascolto interessato)

Apertura

Immedesimazione

Sospendere il giudizio

Non vedere la salute mentale come un tabù

Comunicazione

Passare dal tema
della quantità
al tema della qualità



La letteratura sul tema dei social media è poco chiara, ed anche le revisioni non restituiscono un chiaro rapporto di causalità anche se sembra aver peggiorato la salute mentale dei e delle giovani.

Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence





Il lavoro degli student*

L'ironia e i luoghi comuni legati a ciò che la Gen Z troppe volte si sente dire, per veicolare un messaggio opposto e positivo sulle modalità da adottare per comunicare in modo più efficace

POV: nel gergo della Gen Z, "Point of View", uno specifico punto di vista



**Un carousel - post
scorrevole - 4 consigli
rivolti agli adulti su come
affrontare il tema della
salute mentale per la
Generazione Z**



Boomers x Gen Z

Manuale d'uso per adulti

Mental health matters

"salute mentale" non indica solo problemi, ma come comportarsi per vedere il lato migliore e migliorare quello peggiore



I tempi sono cambiati

I tempi sono cambiati, come anche i nostri bisogni e necessità

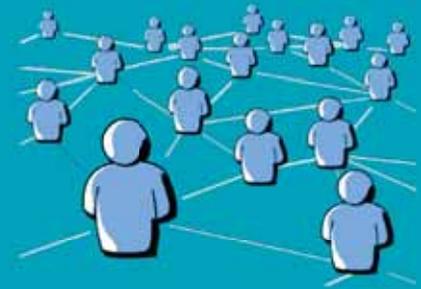


Ascoltateci e vi ascolteremo

una relazione si basa sul reciproco aiuto



Rispetta spazi e tempi



le relazioni si creano in modo costante, non bisogna affrettarsi e invadere lo spazio personale di un giovane se lo si vuole aiutare.

I tuoi obiettivi non sono i miei

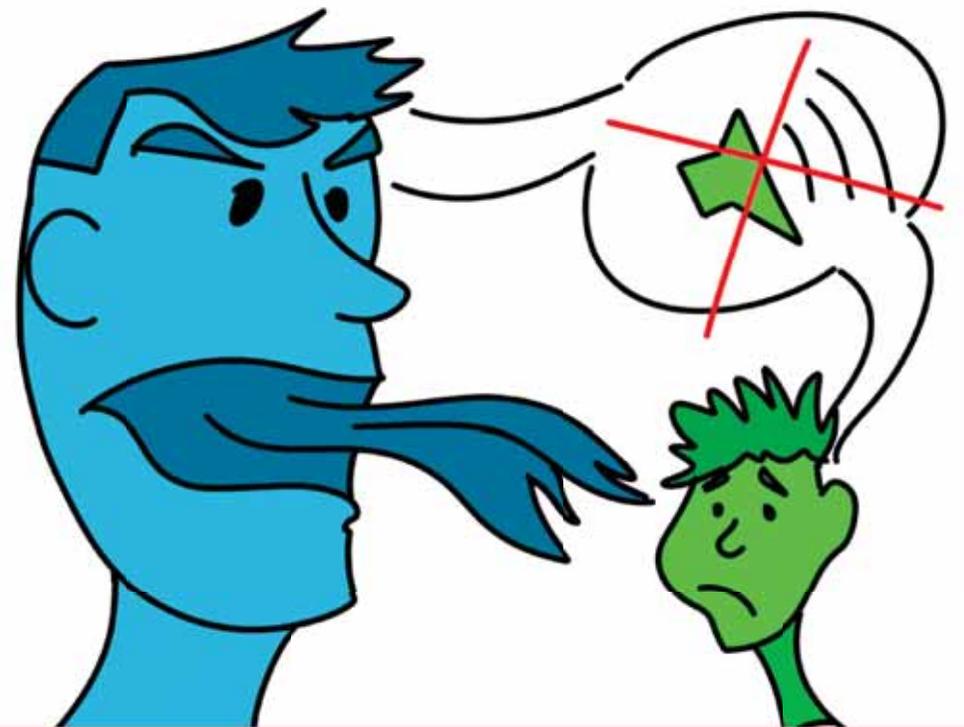
Siamo persone diverse con ambizioni diverse



A LAVORO



A CASA



irResponsabile

Non essere il capo che non vorresti. Come ti senti in queste situazioni?

Impotente? Arrabbiato? Insicur*? Ti sentiresti a tuo agio ad esprimere la tua opinione?

E se mi sentissi così anche io...

HEY BOOMER!

Cosa la Gen Z vorrebbe sentirsi dire.

Un carousel con luoghi comuni, frasi ricorrenti e ciò che gli adulti potrebbero comunicare per rendere più efficace la comunicazione.





**GUARDA LUI
STA PEGGIO**

"MA TU COME STAI?"



**AI MIEI TEMPI I
PROBLEMI ERANO
ALTRI**

"NON L'HO MAI VISSUTO
PROVA A SPIEGARMELO"





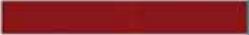
**I MASCHI ~~NON~~
PIANGONO**

"TUTTI HANNO EMOZIONI"



**~~SEI ACIDA,~~
~~HAI IL CICLO?~~**

"C'E IL GELATO IN
FREEZER"





**SEI TROPPO
PICCOLO NON
PUOI CAPIRE**



"COMPRENDO MA NON
CONDIVIDO"



Bonus

TikTok e meme a volte possono risultare più efficaci di molte parole. I ragazz* hanno avuto un'intuizione e hanno prodotto un ipotetico TikTok che riassume la comunicazione intergenerazionale

Io: papà ho un problema



**PUÒ UNA
COMUNICAZIONE
ADEGUATA
MIGLIORARE LA
SALUTE MENTALE?**



**E SE SÌ, CHE TIPO
DI COMUNICAZIONE
È EFFICACE
PER I GIOVANI?**

**COMUNICAZIONE
EMPATICA**

as

**ASSENZA DI
GIUDIZIO**



**Ascolto empatico,
non giudicante
e competente**

**APERTURA AL
DIALOGO ED AL
NUOVO**

GRAZIE A TUTT*