Uffa, mia figlia è svogliata

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Sono preoccupata per le mie due figlie: una ragazza di 13 anni e una di 14. Sono molto simili di carattere. Piuttosto riservate, chiuse, al contrario di me che sono estroversa, hanno avuto un netto peggioramento scolastico nell'ultimo anno mentre a scuola prima andavano bene. Ora la scuola è appena cominciata ma già le vedo pigre, svogliate, irritabili, a volte persino aggressive. Si sono entrambe sviluppate l'anno scorso: può il ciclo facilitare questo peggioramento del carattere? A me non è mai successo nulla di simile. Nulla le attrae, se non stare davanti alla TV, che cerco di limitare al massimo. Può essere un problema ormonale? Mia madre dice che "passerà". Mio marito si arrabbia perché trova che la scuola richiede anche un po' di buona volontà e impegno. Io sono preoccupata, soprattutto perché non riesco a scuoterle, a farle ri-entusiasmare a niente. Che cosa mi consiglia?".
Mamma preoccupata (Arezzo)

E' giusto non minimizzare, gentile signora, perché la pubertà comporta un netto aumento della vulnerabilità alle fluttuazioni dell'umore, fino ad una franca depressione. Mentre nell'infanzia i disturbi dell'umore hanno la stessa diffusione tra bambini e bambine, dopo la pubertà triplicano nelle ragazze rispetto ai maschi. Le fluttuazioni degli ormoni sessuali, durante il ciclo mensile, aumentano infatti la vulnerabilità ai disturbi dell'umore in soggetti geneticamente predisposti. E' possibile, in altri termini, che le sue figliole, già per costituzione più introverse e riservate, come lei dice, possano risentire di più, anche nel comportamento, di questa maturazione ormonale appena iniziata. Come se il terremoto ormonale che sottende lo sviluppo fisico "destabilizzasse" l'umore fino a far precipitare l'adolescente in una sorta di inquieta inerzia, un vegetare trascinato, senza più interessi né passioni. Il "passerà", con cui molti genitori o nonni aspettano che la crisi si risolva, può non essere la strada più saggia. Soprattutto per quel 20 per cento di adolescenti "a rischio" che manifestano diversi problemi psichici e relazionali, che devono essere tempestivamente riconosciuti e affrontati.

L'autunno favorisce la pigrizia negli adolescenti?
Le stagioni di transizione, primavera e autunno, sono associate a una maggiore vulnerabilità ai disturbi dell'umore. Tuttavia la "pigrizia", la svogliatezza, l'incapacità di concentrarsi che molti ragazze e ragazzi manifestano in questo periodo, quel "non ho voglia di fare niente" che torna come un ritornello senza animare gli occhi spenti e soli, potrebbe essere il sintomo non di una lieve variazione stagionale dell'umore, ma di una vera e propria depressione.

Come distinguere tra un transitorio fluttuare dell'umore e degli interessi, e una depressione meritevole di attenzione?
Una valutazione medica e psicologica è spesso essenziale per diagnosticare una depressione e

© 2006 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

iniziare una terapia adeguata. Alcuni sintomi (si veda l'approfondimento) possono essere d'aiuto. Dire al ragazzo "mettici un po' di buona volontà" significa fare un grossolano errore di giudizio: perché si nega che la depressione esista anche nei bambini e negli adolescenti. Pensiamoci: perché un adulto in crisi, demotivato, senza energie, con attacchi di collera, rabbia e aggressività, è "depresso", e un adolescente con gli stessi sintomi è uno svogliato, un pigro, un buono a nulla? A volte è la stessa difficoltà degli adulti di riconoscere e accettare che anche i più piccoli possano essere ammalati di depressione a far preferire un giudizio morale di inadeguatezza piuttosto che una diagnosi medica di depressione.

Se la pigrizia è segno di depressione, come affrontarla?
Non servono gli urli, controproducenti, ma anche il passivo "passerà". E' vero che il tempo cura tutte le cose, ma intanto si perdono anni ed esperienze preziose, che non tornano. Una diagnosi corretta, anche di depressione, se questo è il caso, può invece attivare il percorso di cambiamento, quello vero, attraverso un "quintetto d'aiuto" speciale:
a) un diverso coinvolgimento affettivo della famiglia, spesso troppo impegnata altrove. Capita che molti genitori si rendano conto "tardi" del disagio profondo dei figli, perché magari sono entrambi fuori tutto il giorno per lavoro, perché il ragazzo o la ragazza "ha sempre parlato poco", perché sono presi da mille incombenze e problemi. Una maggiore presenza e un maggiore contatto, anche nello svolgimento dei compiti, possono rivelarsi preziosi;
b) lo sport, specie di gruppo, perché fa parte di quelle che chiamo le "terapie della vita", efficaci e poco costose. L'equitazione rappresenta una speciale forma di gioco-terapia, iniziando con il pony, cavallino giudizioso che ha un dono speciale nel "riaccendere" i bambini e gli adolescenti demotivati. In più piace moltissimo alle ragazzine! Il movimento fisico ha una specifica azione antidepressiva, perché scarica le energie negative e le tensioni interiori in modo sano; perché permette di costruire legami di amicizia e di condividere obiettivi giocando; perché diverte, aumenta la fiducia in se stessi e l'autostima, nonché l'abilità fisica e psichica; in più riduce il rischio di aumenti di peso (con tutti i problemi relativi di immagine corporea);
c) il rispetto di otto ore di sonno: no a TV o videoregistratori in camera;
d) la psicoterapia, se indicata, con terapeuti esperti dei problemi degli adolescenti, perché è essenziale "dar parole al dolore", anche al dolore di crescere;
e) gli psicofarmaci, quando indicati, contro i quali esiste un pregiudizio duro a morire, ma che a basse dosi (terapia di "modulazione") possono essere perfetti per togliere all'adolescente quella cappa nera che lo paralizza. Ripreso entusiasmo per la vita, i farmaci verranno scalati gradualmente fino alla sospensione completa.
E' necessario capire che cosa intrappoli così a fondo le energie di un figlio, ancora più se un possibile "effetto imitazione" porta due sorelle, o due fratelli, ad andare in risonanza assumendo lo stesso atteggiamento problematico. Con la giusta attenzione, sollecitudine e con l'amore che cura, la crisi puberale può essere superata in modo molto costruttivo. Auguri per le sue ragazze!

Approfondimento – Come capire che un adolescente è depresso?
I segnali di allarme sono molteplici! Prestare attenzione se:

© 2006 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

- il ragazzo o la ragazza si chiude sempre più in se stesso;
- non parla: i più silenziosi spesso nascondono le depressioni più gravi;
- perde interesse per tutto quello che prima gli piaceva e faceva con entusiasmo (sport, musica, computer...);
- non è mai contento di nulla;
- non frequenta più la compagnia abituale e tende a passare sempre più ore da solo, magari in camera sua fissando il soffitto;
- ha crisi di rabbia, ribellioni, collere immotivate, che possono essere la faccia rumorosa e aggressiva della depressione;
- ha frequenti fluttuazione dell'umore (ciclotimia), oscillante tra stati euforici ingovernabili e picchi depressivi, altrettanto pericolosi;
- va male a scuola: perché l'adolescente perde un'occasione importante di crescere, di provarsi con le cose, di migliorare non solo la propria cultura ma anche l'autostima e il giudizio interiore su di sé, che viene progressivamente incrinato quando anche lo "specchio sociale" rimanda un'immagine di inadeguatezza, di incapacità, di disvalore.

© 2006 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it