
Coronavirus Covid-19: Unicef, 6 consigli per gli adolescenti

“Riconoscere che il tuo stato di ansia è completamente normale”, “creare distrazioni”, “trovare nuovi modi per connettersi con gli amici”, “concentrati su di te”, “ascoltati” e “sii gentile con te stesso e con gli altri”. Sono i 6 consigli offerti dall’Unicef agli adolescenti per affrontare al meglio il tempo di emergenza coronavirus Covid-19. “Essere un adolescente è dura in ogni circostanza, e il coronavirus lo rende ancora più difficile”, osserva il presidente di Unicef Italia, Francesco Samengo, aggiungendo che “con la chiusura delle scuole e la cancellazione di eventi, molti adolescenti stanno rinunciando ad alcuni dei momenti più importanti delle loro vite, oltre a quelli quotidiani come parlare con gli amici e frequentare la scuola”. “Agli adolescenti che stanno affrontando cambiamenti di vita a causa dell’epidemia e che si sentono in ansia, isolati e amareggiati, sappiate: non siete soli”, conclude Samengo. In un dialogo con Lisa Damour, psicologa esperta per l’adolescenza, autrice di best seller ed editorialista mensile del “New York Times”, l’Unicef ha voluto capire come prendersi cura di se stessi e della propria salute mentale in questo periodo. Gli stati di ansia dovuti al Covid-19 sono comprensibili, ma anche agli adolescenti viene chiesto di utilizzare “fonti affidabili come i siti dell’Unicef e dell’Oms per reperire informazioni o verificare le informazioni con cui sei entrato in contatto attraverso canali meno attendibili”, raccomanda Damour. E poi la psicologa raccomanda di informare i genitori o gli adulti di cui ci si fida se non ci si sente bene o se ci si sente preoccupati riguardo al virus. Tra i suggerimenti per “creare distrazioni” Damour propone di fare i compiti, guardare i film preferiti o andare a dormire con un libro, per trovare sollievo e un equilibrio quotidiano. E se “i social media sono un ottimo modo per rimanere in contatto” non bisogna però “avere un accesso illimitato”. La psicologa esorta poi ad affrontare la delusione per le attuali limitazioni innanzitutto ascoltandola. E, infine, poiché alcuni adolescenti stanno subendo bullismo e abuso a causa del coronavirus, bisogna incoraggiare le vittime a rivolgersi ad amici o adulti per ricevere aiuto e sostegno.

Alberto Baviera