



«Solo cattivo umore o c'è dell'altro?» Cosa possono fare i genitori

Vostro/a figlio/a adolescente è di cattivo umore e appare sofferente?

Tutti i bambini e i ragazzi possono talvolta essere ansiosi, arrabbiati, svogliati o tristi. Questi sentimenti fanno parte della vita. La fase adolescenziale è ricca di cambiamenti, un'altalena di alti e bassi. Dopotutto, questo periodo è caratterizzato da un notevole sviluppo sia fisico sia cerebrale.



Saper distinguere semplici sbalzi d'umore da un disturbo serio non è sempre facile. I genitori dovrebbero accorgersi se loro figlio/a soffre per diverse settimane o mesi. Tale situazione è infatti spesso gravosa per l'intera famiglia. Rivolgersi a un professionista può aiutare a capire se c'è bisogno di un sostegno.

Sul retro potete trovare indirizzi utili.

Quali sono i segnali della depressione?

Il 3-10% dei giovani soffre di depressione. A differenza del cattivo umore, la depressione non si può controllare con la semplice forza di volontà. Vostro/a figlio/a ne soffre? I seguenti comportamenti sono segnali di allarme.

Il ragazzo / la ragazza

- ▶ appare spesso molto abbattuto/a e triste
- ▶ ha perso la gioia e l'interesse per molte attività
- ▶ non riesce a motivarsi e si stanca rapidamente
- ▶ mostra poca fiducia in sé stesso/a e spesso non si valorizza
- ▶ presenta disturbi fisici non chiari
- ▶ ha un ritmo sonno-veglia irregolare

Se diversi di questi segnali si verificano in concomitanza nell'arco di alcune settimane, è necessario prendere provvedimenti e rivolgersi a un professionista. Se vostro/a figlio/a dà a intendere che non vuole più vivere, è importante che vi facciate aiutare immediatamente.



Cosa possono fare i genitori per i propri figli adolescenti

Tenete aperto un canale di comunicazione

- ▶ Mostrate interesse per i pensieri e i sentimenti dell'adolescente.
- ▶ Ascoltate con attenzione quando il ragazzo / la ragazza parla delle sue preoccupazioni.



Le malattie psichiche possono colpire chiunque. Il confine tra salute psichica e malattia è fluido. Le malattie psichiche hanno molti volti e possono manifestarsi in qualsiasi famiglia. Una persona su due ne viene colpita almeno una volta nel corso della vita. Non sono un segno di fallimento personale, né da parte del/ della figlio/a né da parte dei genitori. All'insorgenza di una malattia di questo tipo, spesso i disturbi si sommano. La buona notizia è che la maggior parte delle malattie psichiche è curabile: prima si interviene, meglio è.

- ▶ Prendete sul serio i sentimenti di vostro/a figlio/a, anche se non sempre riuscite a comprenderli: dovrà affrontare emozioni forti e difficili, che non si devono sminuire.



Parlarne è d'aiuto

- ▶ Parlare di problemi, paure e insicurezze è il primo passo per alleviare una situazione di stress. Trasmettete questo pensiero a vostro/a figlio/a.
- ▶ C'è qualcosa che preoccupa vostro/a figlio/a? Trovate un buon momento per parlare e continuate a cercare il dialogo anche se non funziona al primo tentativo.
- ▶ Tenere per sé le preoccupazioni non risolve i problemi. Trasmettete questo pensiero a vostro/a figlio/a.

Intessete relazioni

- ▶ Mostrate a vostro/a figlio/a come mantenere i rapporti con le persone care.
- ▶ Restate in contatto con gli insegnanti di vostro/a figlio/a. Attraverso gli incontri insegnanti-genitori potete avere informazioni sull'andamento scolastico.
- ▶ Cercate il contatto con tutte le persone che si relazionano con vostro/a figlio/a ed esprimete le vostre preoccupazioni.
- ▶ Non esitate a contattare i servizi specializzati, se siete in difficoltà.

Cosa va evitato

- ▶ Fare rimproveri
«Datti una regolata»
- ▶ Sminuire le preoccupazioni
«Non è poi così grave»
- ▶ Dare consigli sbrigativi
«Goditi la giornata e basta»; «Esci con gli amici e divertiti»
- ▶ Voler risolvere tutto da soli
«Non parlarne con gli altri»; «Ce la farai da solo/a»

Qui potete trovare sostegno

- **Assistenza sociale scolastica**
www.stadt-zuerich.ch/schulsozialarbeit
- **Psicologo/a della scuola**
www.stadt-zuerich.ch/spd
- **Consulenza familiare della Città di Zurigo**
www.stadt-zuerich.ch/familienberatung
- **Emergenza genitori**
Tel. 0848 35 45 55; www.elternnotruf.ch (24 ore)
- **Consulenza per genitori Pro Juventute**
Tel. 058 261 61 61; www.projuventute.ch (24 ore)
- **Clinica per la psichiatria infantile e giovanile e la psicoterapia**
Tel. 058 384 66 66 (servizio emergenza 24 ore)
- **Telefono amico**
Tel. 143; www.143.ch (24 ore)
- **Centro di intervento crisi Zurigo**
Tel. 044 296 73 10 (24 ore)

