

ADOLESCENTI • Salute e benessere

Durante l'adolescenza si delineano gli stili di vita che saranno adottati anche in età adulta e si definisce il modo di intendere salute e benessere quali risorse che ogni individuo ha a disposizione per affrontare le esigenze quotidiane. Stili di vita individuali e opportunità offerte dai diversi contesti possono facilitare e favorire la salute ed il

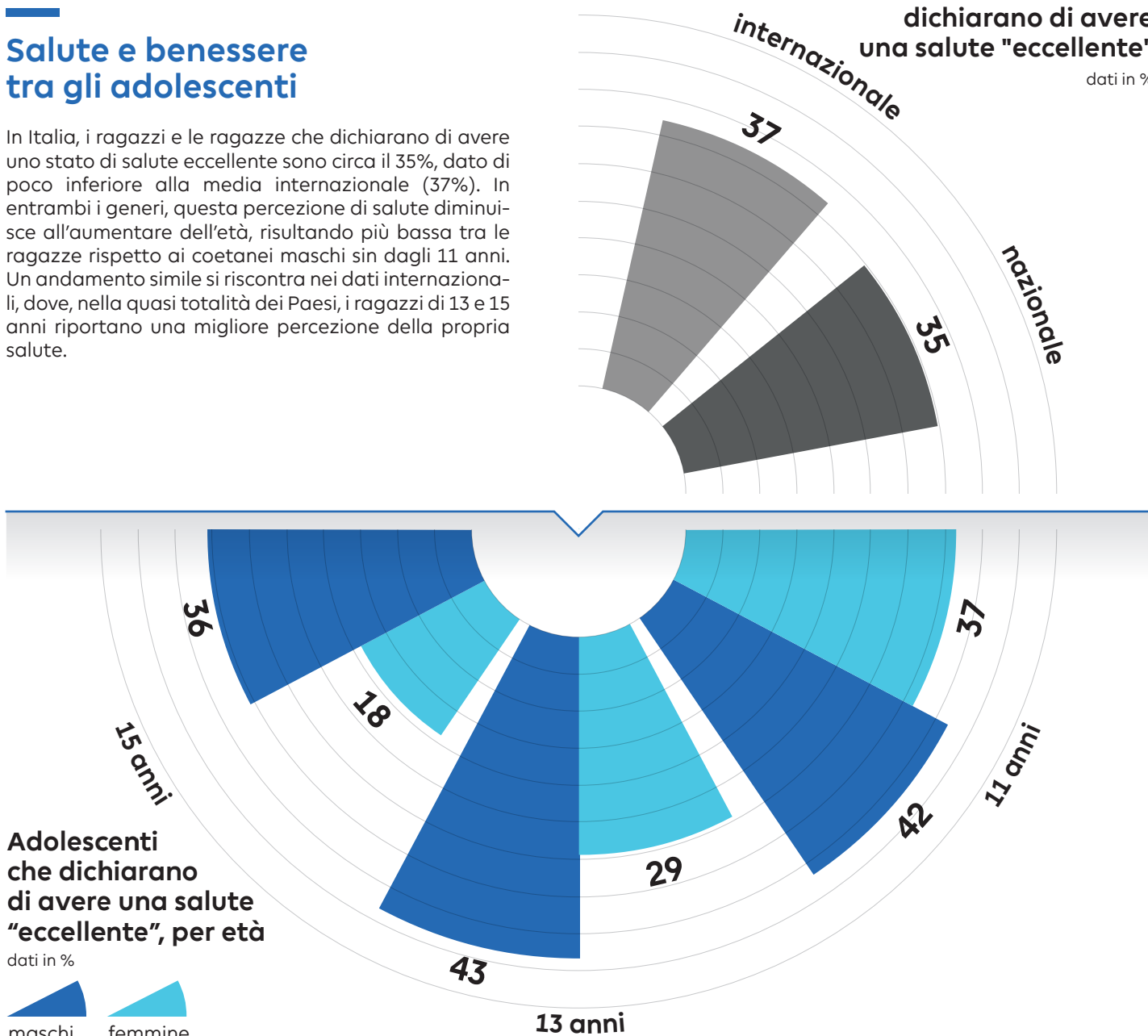
benessere. Lo studio HBSC descrive sia la percezione di salute e benessere degli adolescenti sia la presenza di sintomi, considerati un possibile segno di stress psicosociale, quali: mal di testa o di stomaco, difficoltà a dormire, giramenti di testa, sentirsi giù di morale, nervosi, irritabili o di cattivo umore e il correlato consumo di farmaci.

Salute e benessere tra gli adolescenti

In Italia, i ragazzi e le ragazze che dichiarano di avere uno stato di salute eccellente sono circa il 35%, dato di poco inferiore alla media internazionale (37%). In entrambi i generi, questa percezione di salute diminuisce all'aumentare dell'età, risultando più bassa tra le ragazze rispetto ai coetanei maschi sin dagli 11 anni. Un andamento simile si riscontra nei dati internazionali, dove, nella quasi totalità dei Paesi, i ragazzi di 13 e 15 anni riportano una migliore percezione della propria salute.

Adolescenti che dichiarano di avere una salute "eccellente"

dati in %



Adolescenti che dichiarano di avere una salute "eccellente", per età

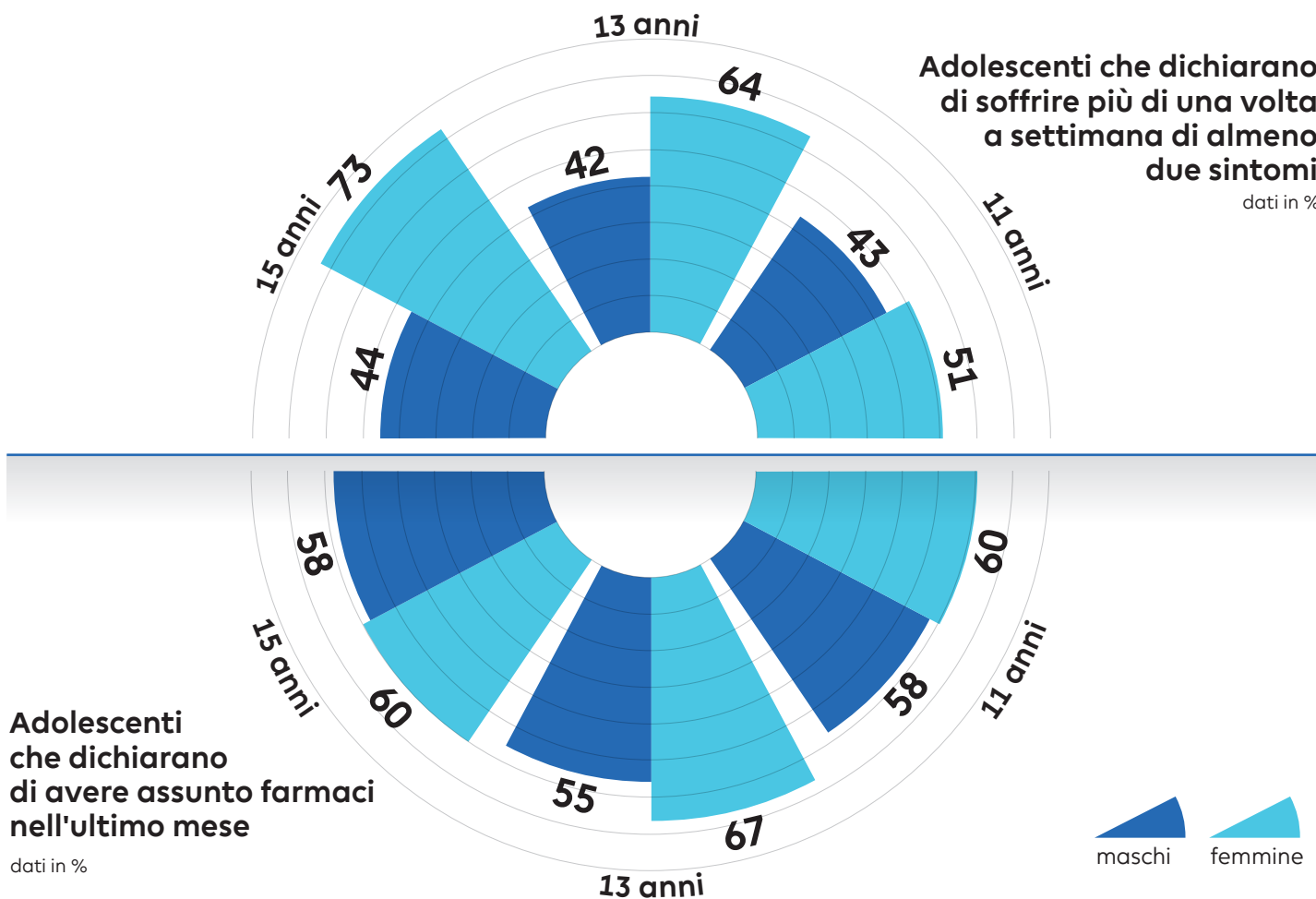
dati in %



Sintomi e utilizzo di farmaci

Lo studio HBSC esplora la salute degli adolescenti anche rispetto ai sintomi di cui soffrono. Il 43% dei ragazzi e il 62% delle ragazze riferisce almeno 2 sintomi più di una volta a settimana. Le ragazze riferiscono più sintomi dei coetanei

e presentano un andamento crescente per età. Complessivamente, il 61% degli intervistati dichiara di aver fatto ricorso a farmaci per almeno uno dei sintomi riferiti, e nelle ragazze il loro utilizzo cresce con l'età.



COME AGIRE

La scuola rappresenta un luogo ideale per programmare azioni a favore della salute secondo un approccio globale e di equità, in modo integrato ai percorsi educativi curricolari e per sviluppare conoscenze e competenze individuali e sociali con una attenzione al contesto allargato che comprende le famiglie e la comunità.

Offrire interventi che coinvolgano la scuola nel suo complesso

- Definire policy per la promozione di comportamenti salutari e lo sviluppo di una comunità scolastica basata su relazioni costruttive e sul rispetto di regole condivise.
- Creare un ambiente scolastico confortevole con spazi adeguati per facilitare la socializzazione.
- Promuovere il benessere del personale scolastico e la realizzazione di percorsi di formazione rivolti agli insegnanti per favorire lo sviluppo di competenze psicosociali (Life Skills) che possano aiutare i giovani a riconoscere il proprio valore personale, potenziare le risorse

individuali, acquisire le capacità necessarie per gestire con consapevolezza le azioni e affrontare i problemi quotidiani.

- Facilitare l'utilizzo di metodologie didattiche interattive e partecipative che possano favorire la comunicazione tra pari, rafforzare l'autostima e il senso di appartenenza, mantenendo un clima d'aula positivo.

Coinvolgere le famiglie

- Organizzare attività specifiche che coinvolgano la famiglia volte a promuovere la salute e il benessere dei ragazzi, migliorare le loro conoscenze riguardo ai cambiamenti che caratterizzano la pubertà e la prima adolescenza, rafforzare la loro consapevolezza sulle differenze nei tempi di maturazione legate al genere, con l'obiettivo di favorire il benessere psicofisico e facilitare il riconoscimento precoce di eventuali segni di disagio.