

Tutto ciò che ho imparato dai bambini in 35 anni di lavoro come psichiatra infantile

Christopher Bellonci, M.D., DFAACAP

Consulente politico senior, Baker Center for Children and Families

Professore assistente, Harvard Medical School



Parte 1: La sfida

- Alcuni bambini nascono con fattori di rischio (genetici, esposizione intrauterina a sostanze stupefacenti o malattie materne, complicazioni legate alla gravidanza o al parto) e finiranno per sviluppare un disturbo comportamentale.
- Dati globali recenti indicano che **circa 1 bambino su 8 in tutto il mondo soffre di un disturbo mentale in un dato anno**, tra cui condizioni quali ansia, depressione e disturbo della condotta. Ciò si traduce in circa **il 12,5% dei bambini** che presenta in qualsiasi momento una condizione comportamentale o di salute mentale diagnosticabile.
- All'età di 14 anni, la percentuale sale a **circa 1 su 5 tra bambini e adolescenti** (20%) che hanno manifestato un disturbo di salute mentale. Questa cifra riflette l'incidenza cumulativa nel tempo, il che significa che molti bambini avranno avuto un disturbo in qualche momento prima di raggiungere l'adolescenza.





Ai bambini possono capitare cose brutte

- A livello globale, circa 1 miliardo di bambini **(1 su 3) subisce ogni anno una qualche forma di violenza, abuso o negligenza**, secondo le stime delle Nazioni Unite e dell'UNICEF.
- 1,6 miliardi di bambini **(2 su 3) subiscono regolarmente punizioni violente in famiglia**, comprese aggressioni fisiche e psicologiche.
- 400 milioni di bambini di età inferiore ai 5 anni subiscono regolarmente punizioni fisiche o violenza psicologica da parte di chi se ne prende cura.
- L'abbandono colpisce 1 bambino su 5 in tutto il mondo, rendendolo la forma più comune di maltrattamento.
- **Ogni 4 minuti, un bambino viene ucciso da un atto di violenza.**



Viviamo in un mondo complesso: in tutti i continenti si registra un aumento a livello globale di ansia, depressione, autolesionismo e solitudine tra i giovani.

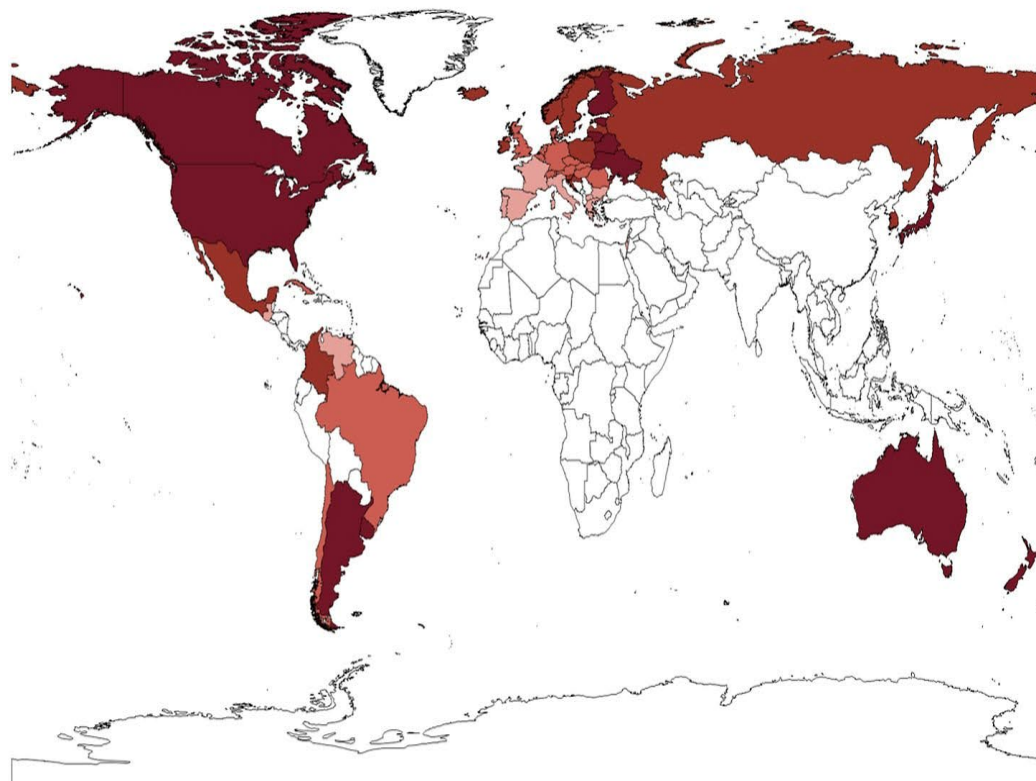
- Impatti dell'immigrazione: l'UNICEF stima che **37–42 milioni di bambini siano “in movimento” a livello globale** — il che significa che sono emigrati all'estero o sono sfollati a causa di fattori legati alla migrazione, quali conflitti, povertà o cambiamenti climatici
- Povertà: a livello globale, circa 412–417 milioni di bambini **(1 su 5) vivono in condizioni di estrema povertà economica (meno di 3 euro al giorno)**
- Abuso di sostanze: nel 2023, il 25% di tutti i bambini statunitensi viveva con almeno un genitore o una figura di riferimento che soffriva di un disturbo da uso di sostanze (SUD)
- Social media: **quasi la metà dei bambini in Italia utilizza uno smartphone già all'età di 10 anni e il 90% all'età di 12 anni**

Tendenze globali sul suicidio giovanile 1990-2020

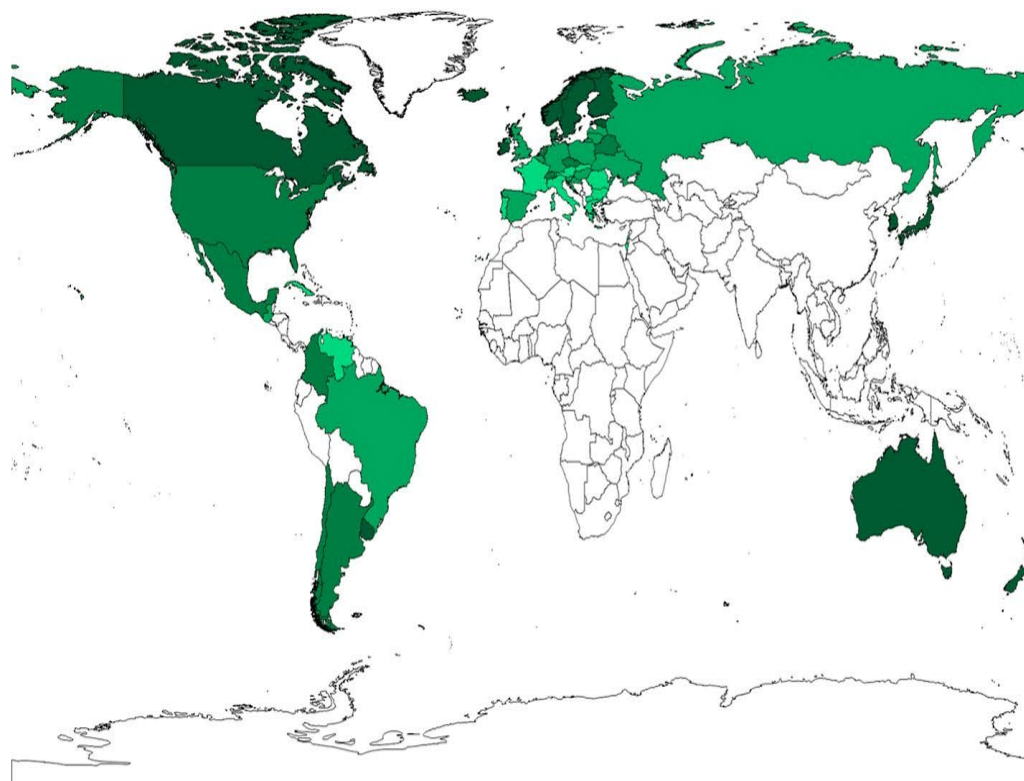
- **Il suicidio è la terza causa di morte tra i giovani**
- **I tassi di suicidio tra i ragazzi sono da 2 a 5 volte superiori a quelli delle ragazze (sebbene le ragazze tentino il suicidio con maggiore frequenza)**
- con 150.000 decessi (evitabili) per suicidio ogni anno, la maggior parte dei quali si verifica nei paesi a basso e medio reddito.
- Le tendenze più favorevoli e i tassi di suicidio più bassi si sono registrati nell'Europa meridionale, con 3,1/100.000 persone in Italia (2020) e 3,5/100.000 persone in Spagna (2021) tra gli uomini, e 0,9/100.000 persone in Italia (2020) e 1,1/100.000 persone in Romania (2019) tra le donne.
- Al contrario, i tassi più elevati si sono registrati nell'Europa centro-orientale, con 10,2/100.000 maschi nella Federazione Russa (2019) e 10,0/100.000 maschi in Polonia (2002).
- Ottenere questi dati è complesso poiché richiede di conoscere l'intenzione dei giovani, ovvero se l'«incidente» o l'overdose fossero un tentativo deliberato di togliersi la vita

**A**

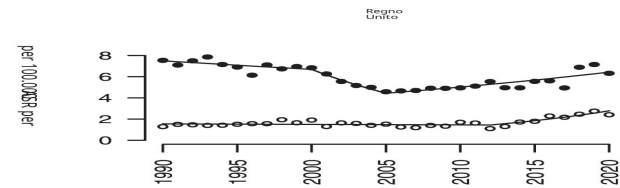
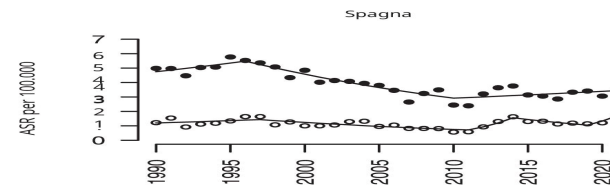
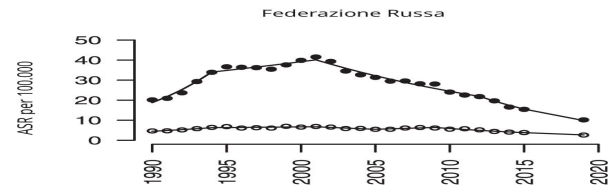
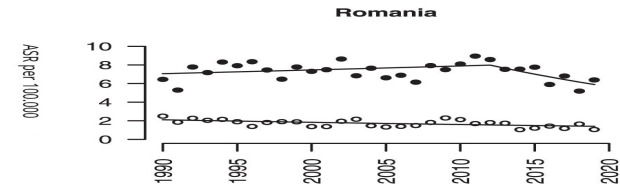
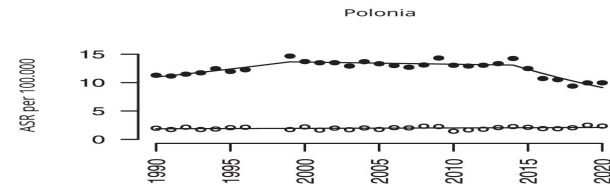
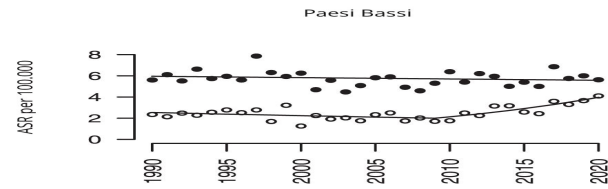
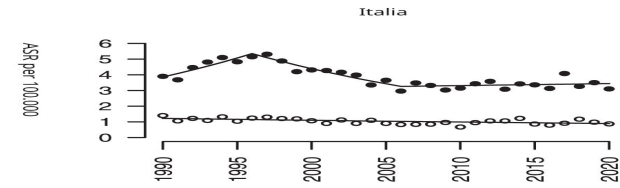
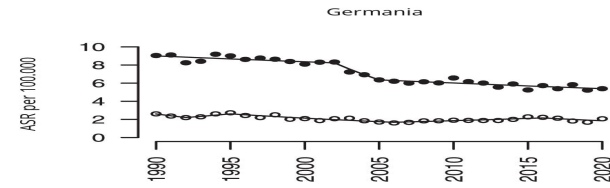
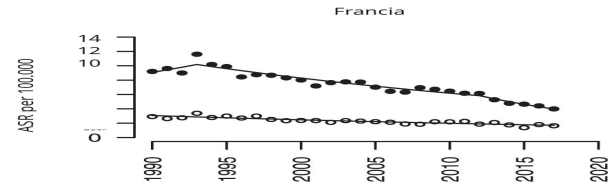
(uomini)

**B**

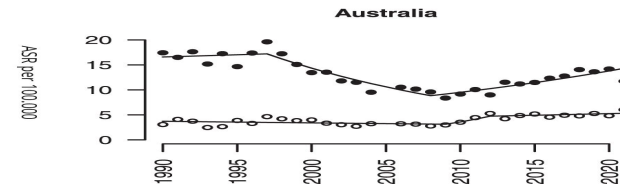
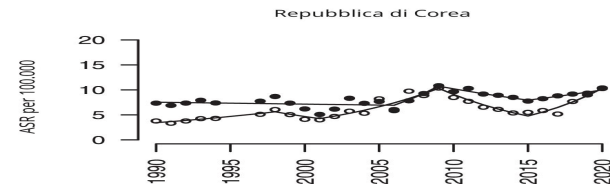
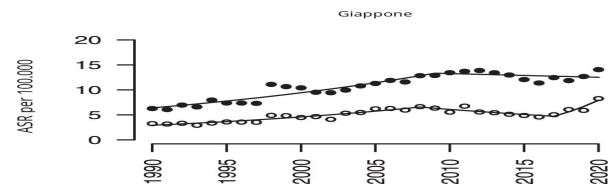
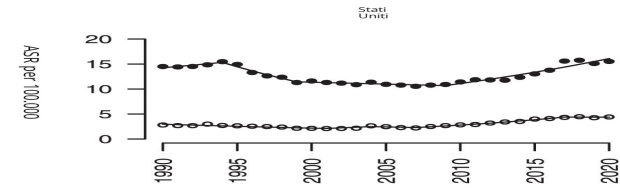
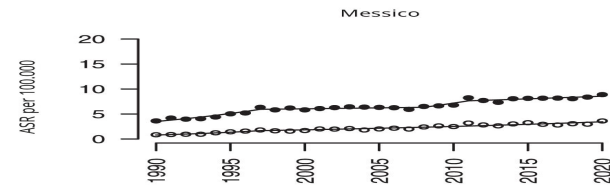
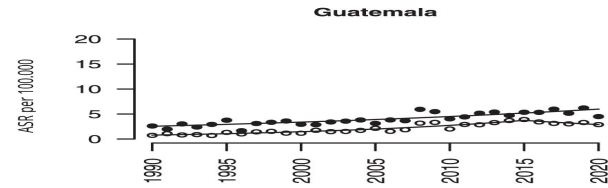
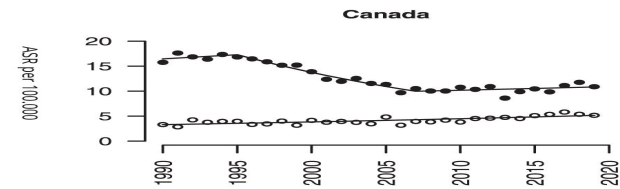
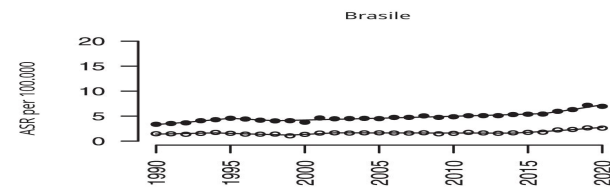
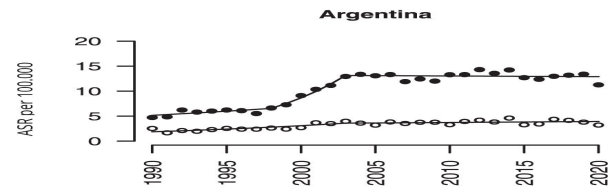
(donne)

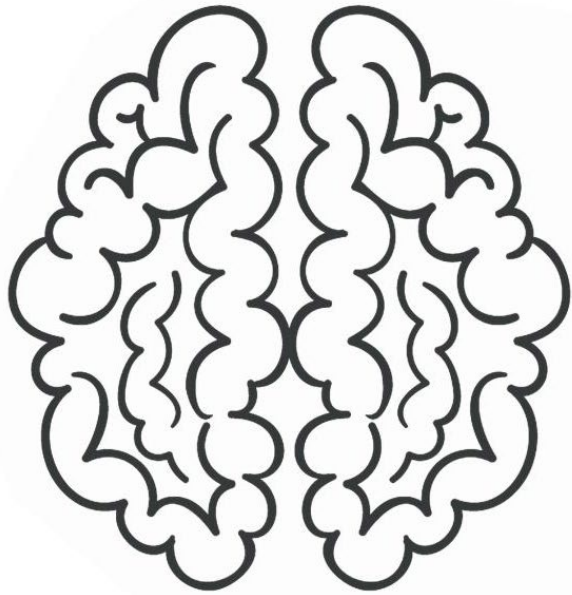


Paesi europei



Altri paesi del mondo





Lo stress cronico e lo sviluppo del sistema nervoso

Impatto dello stress cronico

Lo stress cronico compromette la regolazione emotiva, l'attenzione e l'apprendimento nei bambini in fase di sviluppo, aumentando i rischi per la salute mentale.

Fonti di stress

I bambini devono affrontare pressioni costanti legate al rendimento scolastico, all'insicurezza economica familiare, al confronto sociale e alle incertezze globali come l'ansia climatica.

Necessità di recupero

A differenza dello stress a breve termine, lo stress cronico lascia poco spazio al riposo, causando esaurimento emotivo e chiusura in se stessi nei bambini.

Affrontare lo stress cronico

Un intervento efficace richiede cambiamenti nelle scuole, nelle famiglie e nelle politiche sociali per ridurre lo stress cronico nei bambini.



La perdita dell'infanzia non strutturata

L'importanza del gioco non strutturato

Il gioco libero e l'esplorazione autonoma sviluppano la regolazione emotiva, la creatività e le abilità sociali nei bambini.

L'impatto di un'agenda troppo fitta

Vite sempre più piene di impegni limitano il gioco spontaneo, riducendo l'autonomia dei bambini e la loro resilienza allo stress.

Il gioco come necessità per la salute mentale

Secondo l'UNICEF e i ricercatori, il gioco è una necessità biologica essenziale per la salute emotiva, non un lusso.



Saturazione digitale e confronto sociale

Impatto dell'eccessiva esposizione al digitale

L'eccessiva esposizione al digitale nei bambini è collegata a **ansia, depressione, disturbi del sonno e isolamento sociale**.

Confronto sociale e algoritmi

Le piattaforme basate su algoritmi favoriscono **un costante confronto sociale e l'esposizione a contenuti destinati agli adulti** tra i bambini.

Necessità di limiti legati allo sviluppo

Un uso equilibrato del digitale, accompagnato da misure di tutela, è essenziale per proteggere la salute mentale dei bambini e favorirne lo sviluppo.



Stress degli adulti e ricadute emotive

Impatto dello stress dei caregiver

Lo stress e il burnout dei caregiver aumentano le difficoltà emotive nei bambini, influenzando sulla loro salute mentale.

Pressioni economiche e sociali

Gli adulti devono affrontare l'insicurezza economica e orari di lavoro prolungati, fattori che contribuiscono a uno stress che i bambini assorbono emotivamente.

Il concetto di ricaduta emotiva

Il concetto di ricaduta emotiva descrive il modo in cui il disagio degli adulti diventa una condizione di fondo che influenza il benessere dei bambini.

Importanza delle politiche di sostegno

Le politiche a favore della famiglia e del posto di lavoro che riducono lo stress degli adulti proteggono e sostengono indirettamente la salute mentale dei bambini.



Differenze regionali, fattori di stress comuni

Fattori di stress regionali per la salute mentale

I bambini delle regioni ad alto reddito devono affrontare pressioni scolastiche e l'esposizione al mondo digitale, mentre quelli delle aree a basso reddito devono affrontare povertà e conflitti.

Esiti comuni per la salute mentale

Nonostante i diversi fattori di stress, l'ansia, la depressione e il disagio emotivo sono esiti comuni per la salute mentale in tutto il mondo.

Necessità di interventi adeguati

Per affrontare sfide sia specifiche che universali, le risposte efficaci in materia di salute mentale devono combinare una comprensione globale con un adattamento locale.



Parte 2: Approcci moderni per rispondere ai bambini difficili e in difficoltà

- Diamo la colpa ai bambini. «Sei un bambino cattivo, birichino, malvagio, vergognoso, MALATO...»
- Diamo loro delle diagnosi. «Hai uno squilibrio chimico, una malattia del cervello, una mente disturbata...»
- Ora che abbiamo una diagnosi, siamo giustificati nel somministrare loro farmaci per curare la loro malattia; il 10-20% dei bambini in tutto il mondo assume un farmaco psicotropo (percentuali ancora più elevate negli Stati Uniti)
- Se siamo fortunati, forniamo loro un trattamento basato sull'evidenza che insegni loro come affrontare le esperienze negative che hanno vissuto (ad esempio, la Terapia cognitivo-comportamentale focalizzata sul trauma o TF-CBT)

Parte 3: Come ciò che mi era stato insegnato all'università continuasse a rivelarsi insufficiente e come ho dovuto disimparare ciò che avevo imparato in 26 anni

- Se qualcosa non va, deve trattarsi di una malattia, il che significa che posso curarla
- Farmaci?
 - Gli effetti clinici sono modesti e gli studi clinici sono di breve durata
- Terapia?
 - Sì. Tutte le terapie basate sull'evidenza che conosco insegnano le competenze necessarie per superare ciò che affligge il bambino e lo aiutano ad affrontare la situazione.
 - TF-CBT, MATCH, CBT, DBT, ecc...
 - Ma non disponiamo di un numero sufficiente di terapeuti formati in queste terapie

Parte 4: Ciò in cui ho finito per credere riguardo ai bambini

- La mia fede non mi permette di credere che i bambini nascano malvagi. Ai bambini va insegnato a odiare, a fare del male agli altri e a considerarsi così inutili da decidere di farsi del male
- Non possiamo cambiare il corredo genetico di un bambino né cancellare ciò che è accaduto durante la gravidanza
- Non possiamo cancellare le cose brutte che sono successe a un bambino
- I farmaci non insegnano abilità; nella migliore delle ipotesi riducono l'intensità dei sintomi, il che presenta pro e contro
- Il comportamento è una forma di comunicazione. È NOSTRO compito interpretare il loro comportamento come espressione del dolore che hanno vissuto

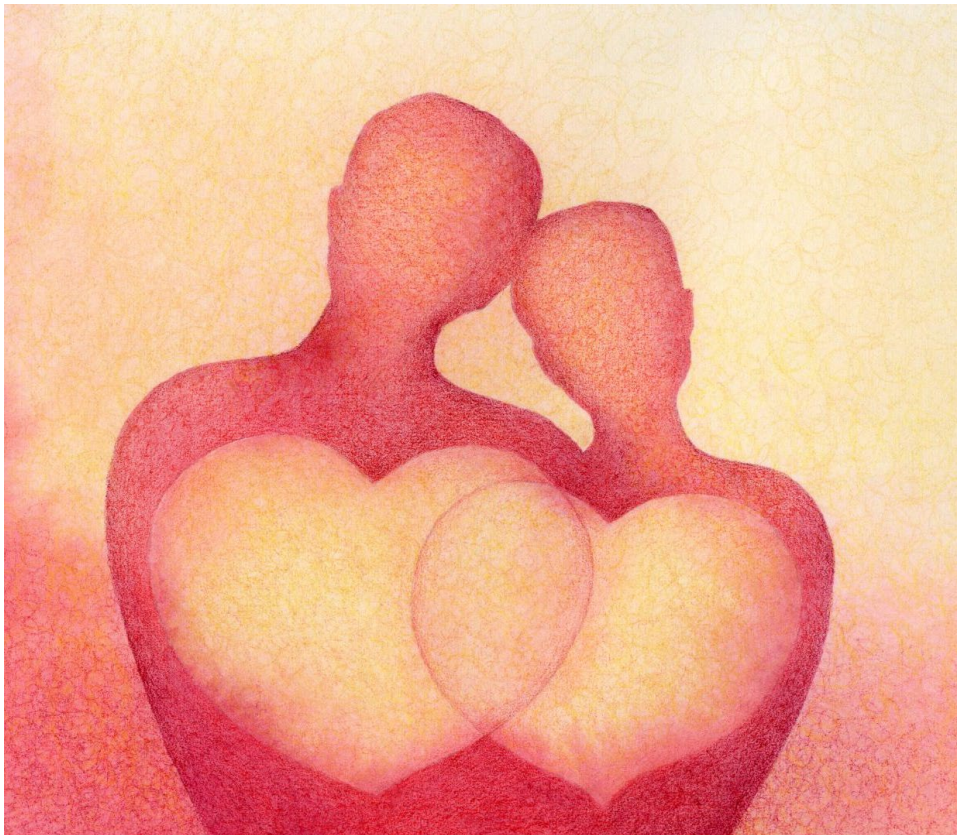
Vulnerabilità + esperienza vissuta = comportamento

- Molti bambini sono intrappolati in un circolo vizioso: nascono con rischi genetici di sviluppare una malattia mentale, a cui si aggiungono fattori di stress noti per aumentare tale rischio (povertà, instabilità abitativa o mancanza di una dimora fissa, esposizione alla violenza all'interno della famiglia e della comunità, abuso di sostanze, migrazione, ecc.).
- Quando si aggiungono fattori di rischio come una storia familiare di malattie mentali all'esposizione a fattori di stress ambientali, si ottengono disturbi comportamentali.
- Il nostro compito è quello di eliminare il maggior numero possibile di fattori di stress, insegnando al contempo le competenze necessarie per affrontare quelli che rimangono.

Parte 5: Allora, cosa facciamo?

- Ascoltiamo, con attenzione e empatia
 - Non «Che cos'hai che non va?»
 - Ma piuttosto: «Cosa ti è successo?»
- Credo che il comportamento dei bambini abbia senso nel contesto delle loro vulnerabilità e di ciò che è loro accaduto, ed è nostro compito interpretare il loro comportamento
 - Sei d'accordo?
- Se sei d'accordo, allora ciò che facciamo e non facciamo dovrebbe venire naturale

Il legame come fattore protettivo più forte



Relazioni di sostegno

Le relazioni stabili e premurose con gli adulti fungono da potenti ammortizzatori contro le difficoltà di salute mentale nei bambini.

Sicurezza emotiva

I bambini che si sentono emotivamente al sicuro e ascoltati sviluppano una maggiore resilienza allo stress e alle avversità.

Legame come intervento

La connessione è un intervento fondamentale per la salute mentale, che privilegia la presenza e l'empatia rispetto alla perfezione.

Rafforzare i legami comunitari

Migliorare le relazioni all'interno delle famiglie, delle scuole e delle comunità migliora la salute mentale dei bambini a livello globale.



Proteggere l'infanzia: gioco, riposo e creatività

Elementi fondamentali dell'infanzia

Il gioco, il riposo, la creatività e l'interazione sociale sono fondamentali per uno sviluppo sano dell'infanzia e per il benessere emotivo.

ruolo di chi si prende cura dei bambini

Genitori, educatori e responsabili politici devono creare ambienti sicuri e di sostegno che favoriscano la crescita dei bambini.

Aspettative equilibrate

Allineare le aspettative alle esigenze di sviluppo dei bambini favorisce la salute mentale senza abbassare gli standard.

Cosa non facciamo:

- Non giudichiamo (né i bambini né i loro genitori)
- Non patologizziamo (ma identifichiamo e curiamo le malattie mentali)
- Non attribuiamo colpe (ma riteniamo i bambini responsabili delle loro azioni)
- I bambini possono fare cose sbagliate, ma questo non li rende bambini cattivi

Cosa facciamo

- Utilizziamo farmaci per ridurre l'intensità dei loro sintomi fino a quando...
- ...non abbiano acquisito le competenze necessarie per affrontare la situazione, che insegniamo loro attraverso una terapia basata su prove scientifiche
- Amiamo incondizionatamente
- Garantiamo sicurezza
- Con il nostro comportamento nei confronti dei bambini mostriamo come le persone possano e debbano prendersi cura l'una dell'altra
- Diamo ai bambini il tempo necessario finché non smettono di soffrire e imparano a guarire e a diventare più forti proprio nei punti in cui si sono spezzati
- Offriamo SPERANZA

Una scelta davanti a noi: responsabilità collettiva e speranza



Riconoscere il disagio dei bambini

Le società devono riconoscere le difficoltà di salute mentale dei bambini con saggezza e compassione per promuovere il cambiamento.

Azione coordinata della comunità

Le famiglie, le scuole, il settore sanitario e i governi devono collaborare, guidati da dati concreti ed empatia.

Soluzioni alla nostra portata

La connessione, la prevenzione e il cambiamento sistemico offrono speranza per la tutela della salute mentale dei bambini.

Costruire società resilienti

Proteggere la salute mentale è una responsabilità e un'opportunità per creare comunità future umane e resilienti.

Per farlo, DOBBIAMO prenderci cura di noi stessi prima di poterci prendere cura di loro



Dare l'esempio con emozioni sane

I bambini imparano a gestire le emozioni osservando i comportamenti sani degli adulti nel far fronte alle difficoltà, nell'autocompassione e nella ricerca di aiuto.

Impatto dello stress degli adulti

Lo stress degli adulti non gestito può indurre i bambini ad adottare l'ansia come stato emotivo predefinito.

Sostenere il benessere degli adulti

Per migliorare la salute mentale dei bambini è necessario sostenere il benessere degli adulti attraverso politiche, accesso alle cure e cambiamenti culturali.

Guarigione interconnessa

La guarigione dei bambini e degli adulti è un lavoro interconnesso che comporta la promozione del riposo, della connessione e della salute emotiva.

Domande?



Christopher Bellonci
(cbellonci@jbcc.harvard.edu)