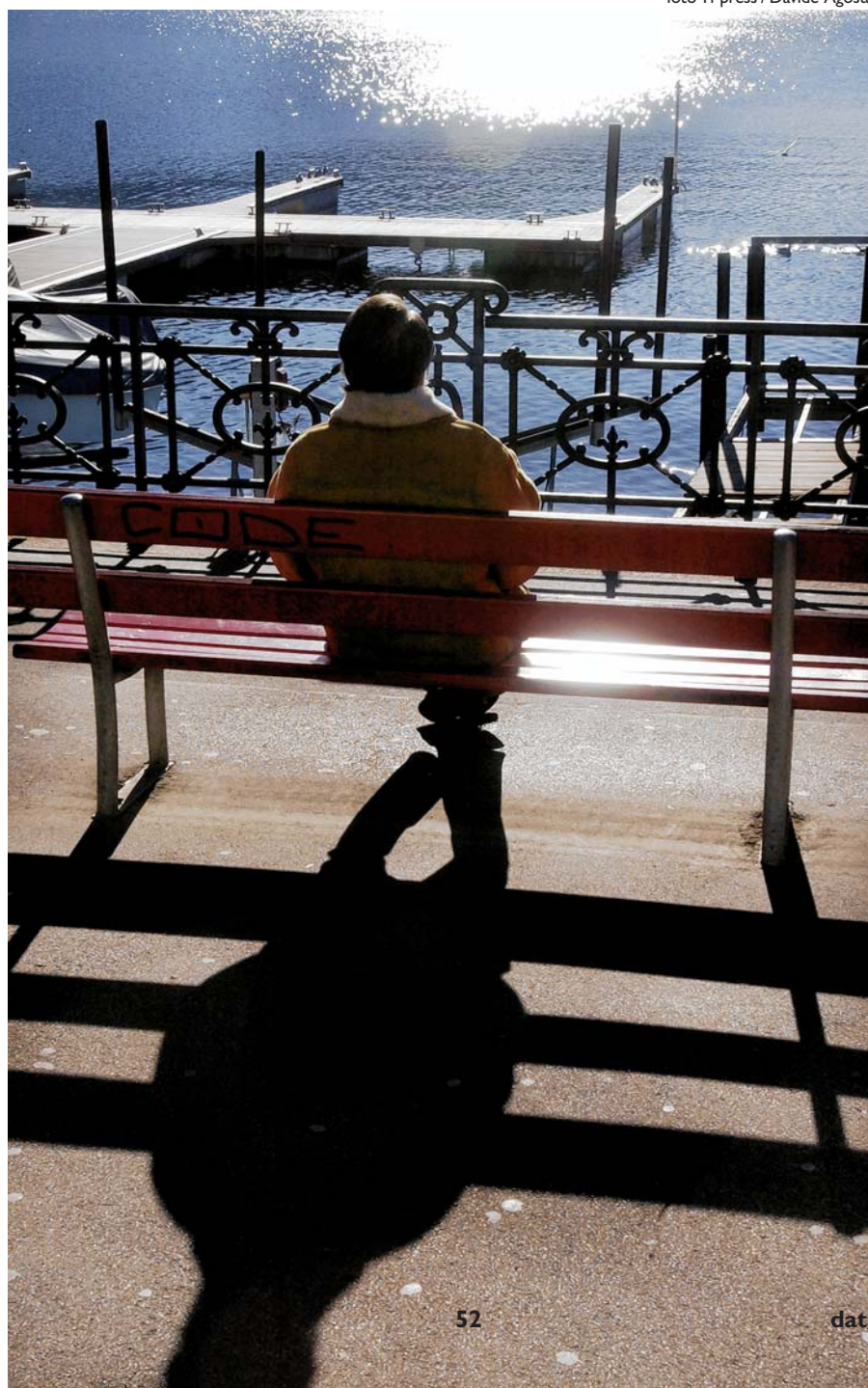


Benessere e salute dei giovani ticinesi

Principali risultati delle indagini sui giovani ticinesi tra gli 11 e i 20 anni¹

Andrea Gianinazzi, Jacqueline Quaglia, Laura Inderwildi Bonivento
Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria (UPVS), DSS

foto Ti-press / Davide Agosta



La maggior parte dei giovani ticinesi tra gli 11 e i 20 anni si sentono bene o molto bene. In rapporto ai loro coetanei del resto della Svizzera, non si registrano differenze essenziali. Ciò nonostante affiorano alcune situazioni che destano qualche preoccupazione. Per esempio, difficoltà ad addormentarsi, mal di testa, mal di pancia e dolori alla schiena sono, nell'ordine, i disturbi fisici più segnalati. Questi problemi sono più frequenti nelle ragazze.

In generale i giovani hanno un buon rapporto con i propri genitori che restano la risorsa principale per affrontare i problemi. La scuola non è considerata una risorsa in tal senso. Essa è per contro un fattore di stress importante per quasi un ragazzo e una ragazza su tre.

I giovani ticinesi hanno buone relazioni sociali con i pari sebbene, con l'età, vi sia qualche difficoltà in più.

Per quanto riguarda la salute psichica, da segnalare che il sentimento di solitudine è assai diffuso e che, tra le ragazze di età compresa tra i 16 e i 20 anni, il suicidio è un'idea che ricorre più di frequente rispetto alle coetanee del resto della Svizzera.

¹ Abbiamo ritenuto di presentare i dati relativi allo stato di salute dei giovani ticinesi in due parti: in questa occasione ci occuperemo soprattutto del quadro generale cercando di capire qual è lo stato della salute fisica e mentale dei giovani nel nostro Cantone e quali sono i problemi e i bisogni che emergono in modo preponderante. Nella parte che pubblicheremo in una prossima occasione metteremo a fuoco maggiormente aspetti specifici legati agli stili di vita e ai comportamenti (alimentazione, consumo di sostanze, comportamenti a rischio).

1. Introduzione

L'adolescenza, oltre a essere un periodo di grandi cambiamenti fisici, è anche una fase in cui i ruoli sociali, le relazioni interpersonali, le competenze, le attese e il sistema valoriale subiscono una forte evoluzione. È una fase di sperimentazione in cui si scelgono anche molti comportamenti che possono avere effetti positivi o negativi sulla salute e che spesso si ripercuotono in maniera significativa anche sull'età adulta².

È indubbio che ogni situazione caratterizzata da forti cambiamenti può avere contraccolpi sulla salute fisica e mentale di chi la sta vivendo. Per questa ragione l'adolescenza può essere fonte di problemi che devono essere attentamente valutati.

Le ricerche epidemiologiche condotte su questa fascia di età, soprattutto per quanto concerne la prevalenza dei problemi di salute mentale, sono tuttavia ancora assai lacunose. In questo senso, occorre essere consapevoli che un accurato monitoraggio dello stato di salute dei giovani e del contesto sociale, formativo e lavorativo in cui vivono, rappresenta un importante strumento per poter pianificare meglio i programmi di prevenzione e di promozione della salute nonché i servizi a loro destinati. Il 2002, da questo punto di vista, ha rappresentato una rara opportunità e poiché, accanto allo studio quadriennale condotto dall'ISPA (HBSC) presso gli allievi delle scuole dell'obbligo (11-15 anni), è stato organizzato dall'Istituto di medicina sociale e preventiva dell'Università di Losanna uno studio sulla fascia di età successiva tra i 16 e i 20 anni (SMASH).

Questa congiuntura ha consentito di avere una fotografia dello stato di salute dei giovani svizzeri tra gli 11 e i 20 anni e di offrire un'idea ben approssimata sui bisogni e sui comportamenti della popolazione giovanile.

HBSC (Health Behaviour in School). Studio internazionale (36 paesi) quadriennale sotto l'egida dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) coordinato dall'ISPA (Istituto per la prevenzione dell'alcolismo e altre dipendenze) con il sostegno della Confederazione. Partecipanti: 10.115 giovani rappresentativi degli allievi dagli 11 ai 16 anni (scuola obbligatoria in Svizzera). Periodo: da marzo a giugno 2002.

Per consentire un'analisi sul piano cantonale, il Ticino ha inserito un numero più alto di soggetti nel campione (N=1.171). I dati sono stati raccolti tramite questionario scritto compilato in classe, su base totalmente anonima. Lo studio non prende in considerazione gli allievi delle scuole private. Nell'articolo questo studio è indicato come studio ISPA³.

L'inchiesta *Swiss Multicenter Adolescent Survey on Health (SMASH)* è un'indagine sulla salute e gli stili di vita degli adolescenti dai 16 ai 20 anni in Svizzera. SMASH, coordinata dal prof. A. Michaud dell'Università di Losanna,

si è svolta per la prima volta nel 1992 ed è stata ripetuta dopo 10 anni. Il campione è stato stratificato in base alla regione e al tipo di formazione. Nel 2002 hanno partecipato all'indagine 7.428 adolescenti dai 16 ai 20 anni iscritti alle scuole medie superiori e professionali di tutta la Svizzera. Il campione ticinese consisteva in 856 giovani. Lo studio non ha permesso di raggiungere i giovani esclusi dal sistema di formazione (probabilmente il 20% della popolazione totale e probabilmente con problemi di salute diversi)⁴.

I questionari delle due indagini sono differenti e quindi il confronto non è sempre omogeneo; inoltre, in considerazione dell'esiguità del campione ticinese nella ricerca SMASH, alcuni dati non sono statisticamente significativi e alcuni confronti non sono stati possibili.

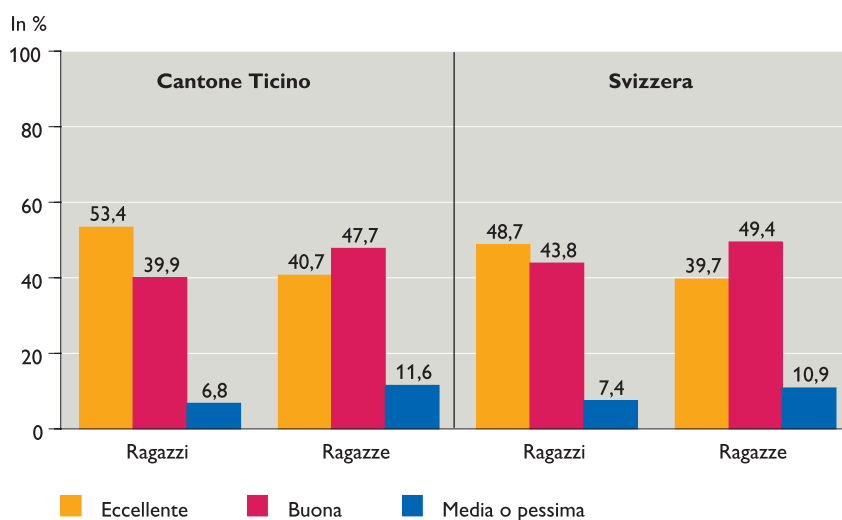
La campionatura e la raccolta dei dati in Ticino è stata possibile grazie alla stretta collaborazione accordata dall'Ufficio studi e ricerche del Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport (DECS).

2. Percezione della propria salute

La maggior parte dei giovani ticinesi (oltre il 90%) da 11 ai 20 anni giudica da buono a eccellente il proprio stato di salute.

Nella fascia di età dagli 11 ai 15 anni (v. graf. A), il 53,4% dei ragazzi giudicano eccellente la loro salute contro il 39,9% delle ragazze. Si rileva che, l'11,6% delle ragazze giudica pessima la propria salute contro il 6,8% dei ragazzi.

A Percezione della propria salute (giovani 11-15 anni), Cantone Ticino e Svizzera, 2002



Fonte: ISPA 2002, elaborazione UPVS

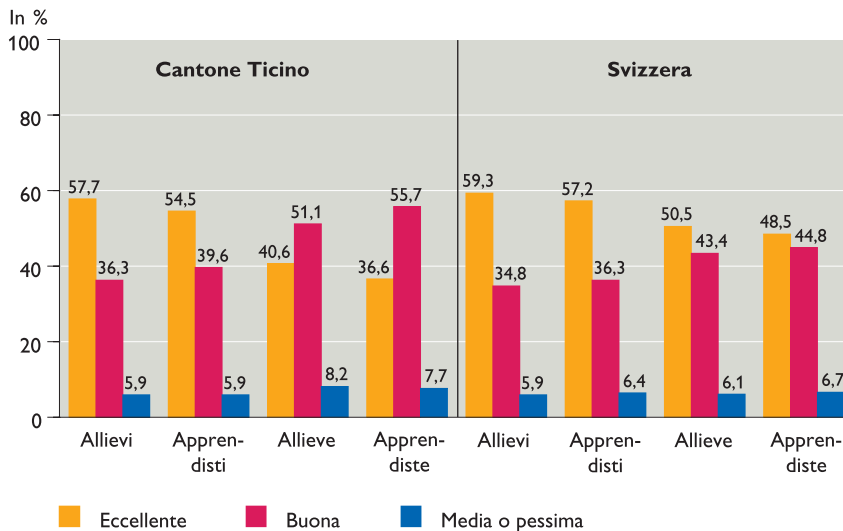
² Ben-Zur H (2003), *Happy adolescent. The link between subjective well being, internal resources, and parental factors*, in "Journal of Youth and Adolescence", 32, 67-79.

³ Kündig H et al. (2003), *Enquête sur les comportements de santé des écoliers de 11 à 16 ans. Une statistique descriptive des données nationales de 2002*, Lausanne, ISPA. Lo stesso rapporto è disponibile con i dati relativi al Cantone Ticino.

⁴ Narring F et al. (2004), *Santé et styles de vie des adolescents âgés de 16 à 20 ans en Suisse (2002)*. SMASH-02, Lausanne, IU MSP. Il rapporto è scaricabile dal sito www.umsa.ch

Per una visione sintetica della situazione si rimanda all'opuscolo *La salute degli adolescenti, specchio della società* curato da A. Tschumper (Università di Berna) e da Ch. Diserens (Università di Losanna) in collaborazione con i responsabili delle due indagini ISPA e SMASH (L'opuscolo è a disposizione presso l'Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria v. Orico 5, 6500 Bellinzona).

B Percezione della propria salute (giovani 16-20 anni), Cantone Ticino e Svizzera, 2002



Fonte: SMASH02, elaborazione UPVS

In funzione dell'età si assiste a un certo deterioramento della situazione: se a 11 anni il 6,7% degli allievi giudicano da media a pessima la propria salute, questa percentuale sale al 13,4% a 15 anni.

Nella fascia d'età successiva (16-20 anni) riscontriamo nelle grandi linee la stessa situazione (v. graf. B). Da notare tuttavia che, in generale, le allieve e le apprendiste hanno una percezione meno buona della propria salute sia rispetto ai loro coetanei ticinesi sia rispetto alle coetanee svizzere.

delle ragazze (1998: 32,9%) tra gli 11 e i 15 anni dicono di aver spesso (una o più volte alla settimana) difficoltà ad addormentarsi. Pur non essendo un disturbo irreversibile, la difficoltà ad addormentarsi può portare a lungo andare ad affaticamento, perdita di

energia e di concentrazione, cambiamenti di umore, ecc. Le cause: lo stress, un uso intensivo di audiovisivi (TV, computer e Internet, musica, mancanza di attività fisica, ecc.) e quindi un'eccessiva sovra-stimolazione.

La prevalenza dei disturbi del sonno nei giovani, come pure quella degli altri indicatori di salute, è motivo di qualche preoccupazione poiché questo genere di sintomi è spesso gestito con l'uso di medicinali, ciò che espone l'adolescente al rischio di un maggiore consumo di analgesici, sonniferi e psicofarmaci⁵ e, in casi non rari, anche all'uso di sostanze illegali in auto-medicazione.

La situazione registrata nell'indagine sui giovani dagli 11 ai 15 anni trova riscontro anche nell'indagine SMASH sui giovani dai 16 ai 20 anni (v. graf. E). In questa fascia di età emerge abbastanza chiaramente come vi sia un problema specifico per le ragazze e, in modo particolare, per le ragazze apprendiste.

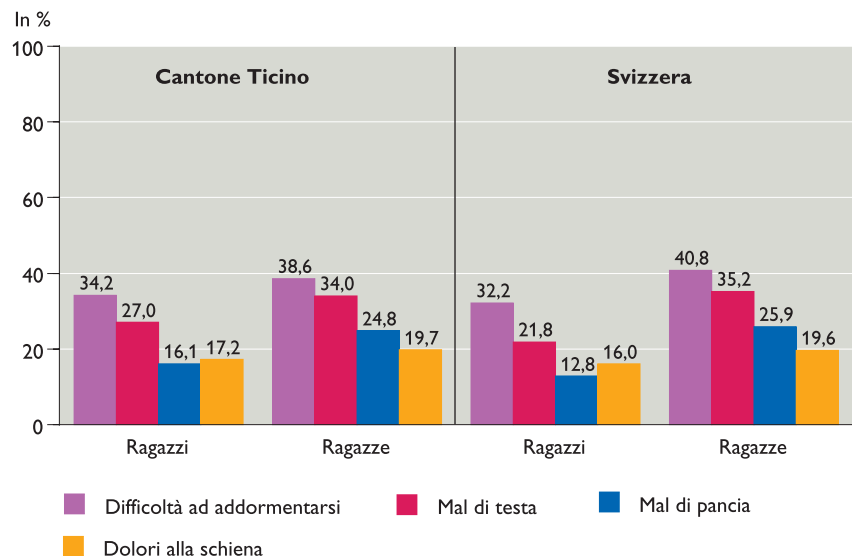
C Problemi di salute spesso (una o più volte alla settimana) riscontrati (giovani 11-15 anni), Cantone Ticino e Svizzera, 2002

3. La salute fisica

I ragazzi stanno bene, ma... Al di là della prima impressione rassicurante che emerge da queste indagini, occorre osservare che esiste una minoranza di ragazzi e, soprattutto, di ragazze che segnalano diversi disturbi. Si tratta soprattutto, in ordine di importanza, della difficoltà ad addormentarsi, di mal di testa, di mal di pancia e di dolori alla schiena. (v. graf. C)

Rispetto alla situazione rilevata nel 1998 (v. graf. D), vi è stato per quasi tutti i disturbi un peggioramento della situazione sia per i ragazzi sia per le ragazze. Questo è probabilmente da mettere in relazione anche con l'aumento dello stress (v. *infra*).

Per quanto riguarda i disturbi del sonno, il 34,2% dei ragazzi (1998: 26,1%) e il 38,6%

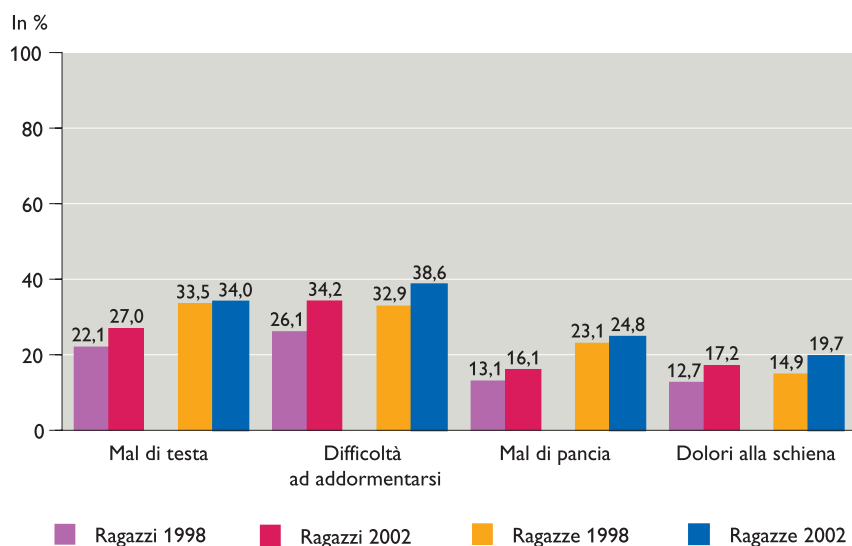


Fonte: ISPA 2002, elaborazione UPVS

⁵ Jaquier F, Buclin T, Diezi J (1998), *Self medication by the adolescents*, in "Schweiz Med Wochenschr", n. 128, 203-7.

«Per quasi tutti gli indicatori di salute vi è stato un peggioramento rispetto al 1998.»

D Confronto 1998-2002, disturbi negli ultimi sei mesi per sesso (giovani 11-16 anni), Cantone Ticino



Fonte: ISPA 1998 e 2002, elaborazione UPVS

Ciò non può essere spiegato unicamente dicendo che, in generale, le ragazze sono più attente al proprio corpo e accettano più facilmente di parlare dei loro disturbi e delle loro esperienze⁶. In rapporto alle loro omologhe svizzere, le ragazze ticinesi pre-

sentano infatti un quadro generale peggiore. Tuttavia sembrano segnalare meno problemi di ginecologia rispetto alle loro coetanee svizzere. Questo dato è di difficile interpretazione, ma potrebbe indicare una certa incapacità ad attribuire i sintomi alla sfera gine-

cologica; incapacità dovuta anche alla minore medicalizzazione dei problemi legati alla sfera sessuale. Infatti solo il 38,9% delle Ticinesi ha consultato un ginecologo nei 12 mesi precedenti l'inchiesta contro il 51,2% delle coetanee svizzere.

4. Situazione affettiva e disturbi psichici

Tra gli stati d'animo prevalenti nella popolazione degli allievi dagli 11 ai 15 anni vi è il cattivo umore. Il 38,5% dei ragazzi e il 47,1% delle ragazze dicono di essersi trovati in questo stato d'animo più volte alla settimana negli ultimi sei mesi. Gli allievi dicono poi di essere tristi (ragazzi 24,5%; ragazze 44,5%) e nervosi (ragazzi 38,8%; ragazze 48,2%).

Anche la stanchezza è riconosciuta come un problema e si manifesta quotidianamente o più volte alla settimana (ragazzi 47,1%; ragazze 58,8%).

Ansia, inquietudine, rabbia e collera sono stati d'animo segnalati di frequente dai giovani intervistati.

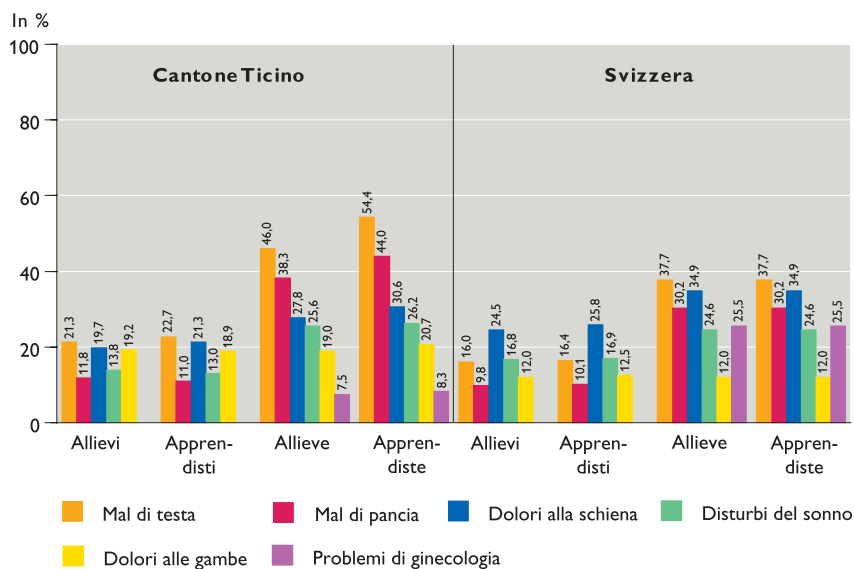
Da osservare che le ragazze ticinesi segnalano qualche problema in più rispetto alle loro omologhe svizzere, soprattutto nella fascia di età tra i 16 e i 20 anni.

Una parte significativa dei ragazzi e delle ragazze dagli 11 ai 15 anni dice di essere preoccupata riguardo a diversi aspetti della propria vita. (v. graf. F).

Buona parte di queste preoccupazioni toccano l'ambiente familiare (il rapporto con i genitori o con i fratelli e le sorelle), l'andamento scolastico, il rapporto con l'altro sesso. Più di una ragazza su tre e più di un ragazzo su cinque dice di essere scontento del proprio corpo e di esserne preoccupato. Il futuro (che cosa voglio fare nella vita) è al centro delle preoccupazioni di quasi 1/4 delle ragazze e di quasi 1/5 dei ragazzi.

In generale occorre dire che, rispetto agli omologhi del resto della Svizzera, i ragazzi ticinesi si dicono complessivamente meno

E Problemi di salute riscontrati (giovani 16-20 anni), abbastanza spesso o molto spesso, Cantone Ticino e Svizzera, 2002

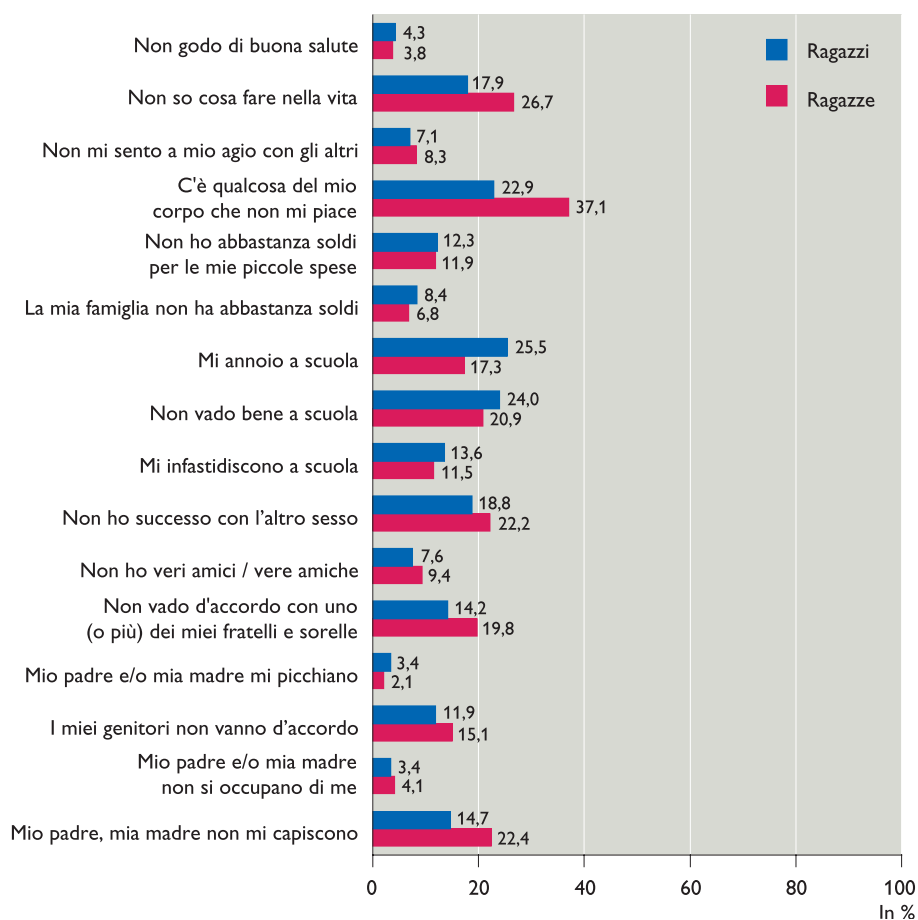


Fonte: SMASH 2002, elaborazione UPVS

⁶ Va detto che se le ragazze segnalano un numero maggiore di disturbi rispetto ai ragazzi, non significa necessariamente che abbiano anche una migliore conoscenza delle cause e delle possibilità di farvi fronte.

«Le ragazze ticinesi segnalano meno problemi ginecologici e vanno meno dal ginecologo.»

F Preoccupazioni dei giovani (11-15 anni), Cantone Ticino, 2002



Fonte: ISPA 2002, elaborazione UPVS

preoccupati e meno angosciati (Ticino: 33,7%; CH: 49,6%). Anche in questo caso i ragazzi sono meno esposti delle ragazze: solo il 16,7% dei ragazzi contro il 31,3% delle ragazze si dicono angosciati o preoccupati una o più volte alla settimana. Le preoccupazioni maggiori riguardano la percezione del proprio corpo, i rapporti con l'altro sesso, il fatto di non essere considerati dalla propria famiglia e la scuola. Va detto che, con l'età, queste preoccupazioni tendono ad aumentare, soprattutto quelle legate al futuro professionale.

5. Bisogno di aiuto

In relazione alle preoccupazioni citate, l'indagine SMASH chiedeva ai giovani tra i 16 e i 20 anni, in quale ambito avrebbero avuto bisogno di un aiuto personale. Si rileva qui che i giovani ticinesi di ambo i sessi segnalano

un maggiore bisogno di aiuto rispetto al resto della Svizzera. Tra i problemi elencati, i quattro più importanti per i quali si vorrebbe avere un aiuto, lo stress, il nervosismo, la tristezza o il sentirsi depresso, nonché gli aspetti legati alla vita sentimentale.

Il 32,7% dei ragazzi e il 40,1% delle ragazze ticinesi dicono di avere bisogno di aiuto per affrontare problemi legati alla scuola e al lavoro contro rispettivamente il 23,2% dei ragazzi e il 27,3% delle ragazze svizzere. Per quanto riguarda i problemi legati al futuro professionale ciò vale per il 25,5% dei ragazzi e il 33,4% delle ragazze, contro rispettivamente il 17,3% e il 22,5% dei coetanei svizzeri.

Anche sulla questione dell'alcol, i giovani ticinesi esprimono il bisogno di essere maggiormente aiutati rispetto al campione svizzero.

Particolarmente significative le differenze esistenti tra i livelli di formazione a proposito del bisogno di aiuto legato al consumo di

droghe poiché l'8,6% degli apprendisti, contro il 4,6% degli allievi e il 5,7% delle apprendiste (2,4% allieve) dicono di avere bisogno di aiuto per far fronte a problemi relativi al consumo di sostanze. Questo dato va forse messo in relazione con il maggior consumo di sostanze da parte degli apprendisti dovuto anche alla maggiore disponibilità finanziaria e alla maggiore libertà di movimento.

6. Sentimento di solitudine, malessere e confidenza in sé

Il sentimento di solitudine è assai presente presso gli allievi ticinesi tra gli 11 e i 15 anni, in particolare tra le ragazze. Questa situazione è più marcata in Ticino che nel resto della Svizzera ed è peggiorata rispetto al 1998. Il 5,9% dei ragazzi (1998: 2,8%) e il 6,5% delle ragazze (1998: 6,3%) dicono di sentirsi soli molto spesso (CH: 2,5% ragazzi; 4% ragazze) e abbastanza spesso il 5,7% dei ragazzi (1998: 4,3%) e l'8,6% delle ragazze (1998: 7,1%) (CH 2002: 4,2% ragazzi; 6,9% ragazze).

Il sentirsi soli va messo in relazione con altri aspetti legati alla percezione di sé e alle relazioni con i compagni. Costruire e mantenere relazioni positive con gli amici e le amiche è un elemento essenziale del benessere dei giovani. I giovani che si sentono più spesso soli sono anche quelli più esposti a sentimenti di inadeguatezza, hanno un'immagine più negativa e si sentono diversi dagli altri⁷.

Tra gli allievi dello studio ISPA (11-15 anni), l'83,5% dei ragazzi e il 73,8% delle ragazze dicono di non sentirsi mai o solo raramente esclusi o messi da parte; l'86,5% dei ragazzi e l'83,1% delle ragazze dicono di non essersi mai, o solo raramente, sentiti deboli o incapaci. I ragazzi dicono di avere sempre o spesso fiducia in se stessi (83,9%), mentre le ragazze sembrano meno fiduciose al riguardo: 68,9%. Il 22,3% dicono di avere fiducia in loro stesse solo qualche volta e il 6,3% raramente. Il 12,6% dei ragazzi e il 15,2% delle ragazze pensa sempre o spesso di non valere molto. Globalmen-

⁷ Alsaker F.D. (2000), *The development of a depressive personality orientation: the role of the individual*, In Perrig W.J., Grob A. (Eds). *Control of human behaviour, mental processes and consciousness*. Hillsdale, NJ: Erlbaum: 345-359. Si veda inoltre il ricco rapporto sull'indagine SMASH: Narring F et al. (2004) citato.

«I giovani desidererebbero un maggiore sostegno per gestire lo stress, il nervosismo, la tristezza e le incertezze sul proprio futuro.»



foto Ti-press / Francesca Agosta

te in questo studio, quasi un allievo su dieci si trova confrontato con un sentimento negativo in relazione all'immagine di sé. Pur rappresentando un problema a qualsiasi età, in questa fase della vita, dove il gruppo dei pari è essenziale per la costruzione e l'affermazione della propria personalità e della propria autostima, questa situazione può portare all'adozione di comportamenti a rischio, a problemi psicologici e anche a manifestazioni patologiche. Le ragazze sembrano avere maggiori problemi a questo livello, ciò lascia supporre che, al di là delle differenze oggettive esistenti a questa età con i ragazzi (in genere le ragazze sono più precoci dei coetanei maschi), potrebbero esistere condizioni ambientali che in qualche modo aumentano questo sentimento di inadeguatezza (minore aspettative sulle ragazze che sui ragazzi, separazione precoce dei ruoli, scarsa integrazione tra ragazzi e ragazze nelle attività extra scolastiche, modelli di riferimento troppo lontani dalla propria realtà, ecc.).

7. Con chi parlare dei propri problemi

Secondo lo studio SMASH (16-20 anni), una percentuale importante di giovani, soprattutto maschi, non avrebbe identificato nessuna persona nel proprio ambiente con

cui parlare delle difficoltà che stanno vivendo. In Ticino il 26,8% dei ragazzi e il 15,2% delle ragazze dicono di non avere l'opportunità di parlare con qualcuno dei loro problemi psicologici, ciò che conferma la solitudine nella quale si trovano alcuni giovani e pone nuovamente l'esigenza di una valutazione dell'adeguatezza di quanto si fa attualmente per contenere questo tipo di situazione.

La famiglia resta anche per i giovani dai 16 ai 20 anni la risorsa principale a cui fare ricorso per i problemi di salute fisica, mentre per i problemi psicologici ciò vale solo per il 40% dei giovani. Soprattutto le ragazze preferiscono far capo alle amiche o al proprio ragazzo. Solo una minoranza ricorre ad altri adulti di riferimento e la scuola sembra giocare un ruolo secondario.

8. Situazione familiare

La funzione primaria della famiglia è di consentire la socializzazione, l'apprendimento, la comunicazione e lo scambio dei sentimenti. Per l'adolescente, l'ambiente familiare occupa uno spazio primario e, assieme alle amicizie, ne determina lo sviluppo emotivo. È quindi opportuno sottolineare come un ambiente equilibrato sia in generale fonte di sicurezza, mentre un ambiente conflittuale comporta spesso problemi che possono avere conseguenze negative

sull'evoluzione dell'adolescente.

Il 78% dei ragazzi e delle ragazze dagli 11 ai 15 anni vivono con entrambi i genitori (1994: 82,1%; 1998: 79,3%), il 18,7% vivono con un solo genitore, mentre il 2,7% vivono con altre persone.

In generale, la comunicazione in famiglia è buona. Il 58,4% giudica facile o molto facile parlare delle proprie preoccupazioni con il padre e il 77,3% con la madre. Da segnalare comunque che il 13,5% trova molto difficile la comunicazione con il padre e il 6,1% con la madre.

“Trascorrere il tempo libero con i genitori” è l'avvenimento che si produce più spesso, unitamente al fatto di comunicare le proprie preoccupazioni. Questo più tra le ragazze che tra i ragazzi. (v. tab. 1)

I giovani si sentono sostenuti dai genitori in una proporzione rilevante (oltre il 90%).

Il 72,7% dicono che i propri genitori danno regole chiare da rispettare e solo poco più della metà dicono che i genitori chiedono loro dove vanno (57,8%). Qui la percentuale si allontana molto dal dato svizzero (76,7%) e lascerebbe supporre che i giovani ticinesi godano di maggiore libertà rispetto ai loro coetanei svizzeri.

Il 21,2% degli intervistati dicono che i genitori adottano spesso atteggiamenti contraddittori e proibiscono quanto in un primo tempo avevano consentito.

«La famiglia resta una risorsa importante per i problemi di salute.»

1 A proposito delle relazioni con i tuoi genitori, con quale frequenza succedono i seguenti avvenimenti, (giovani 11-15 anni), Cantone Ticino, 2002

	Ogni giorno	Da 1 a 6 volte alla settimana	Da 1 a 3 volte alla settimana	Meno spesso	Mai
Avvenimenti	%	%	%	%	%
Mi sgridano (N=1.086)	10,8	20,8	19,7	38,6	10,1
Divido parte del tempo libero con loro (N=1.076)	35,1	28,6	14,1	15,9	6,2
Parlo loro delle mie preoccupazioni (N=1.074)	20,2	19,2	17,3	25,9	17,4
Mi prendono a schiaffi (N=1.074)	1,1	1,2	2,6	15,3	79,8
Mi picchiano (N=1.081)	1,0	0,6	1,1	5,6	91,7

Fonte: ISPA 2002, elaborazione UPVS

Anche gli adolescenti della fascia di età successiva (16-20 anni) dicono di avere un rapporto positivo con i genitori. La maggioranza dei giovani ticinesi si sentono compresi, anche se il 16,6% ha risposto il contrario precisando che i genitori non si accorgono quando sono tristi.

Da osservare che, pur non mostrando una correlazione diretta tra relazione con i genitori e problemi di salute, l'indagine sembra indicare che tra i ragazzi che hanno una buona relazione con i genitori i problemi di salute siano minori.

9. Relazione con gli amici e con le amiche

La relazioni con gli amici e, più in generale, con i pari, aiutano la costruzione dell'identità dell'adolescente. Costruire e mantenere buone

relazioni con i compagni è un aspetto essenziale del benessere e il comportamento del gruppo e l'influsso degli amici possono avere un ruolo importante nello sviluppo di comportamenti e nell'adozione di determinati stili di vita. Quasi tutti gli allievi dagli 11 ai 15 anni dicono di avere uno o più amici. Il 63,9% degli intervistati dichiarano di avere tre o più amici. Pur trattandosi di numeri molto piccoli, solo il 2% dei ragazzi e l'1,3% delle ragazze dicono di non avere alcun amico ciò che dà comunque un'idea abbastanza attendibile della forte integrazione sociale dei giovani ticinesi con i loro coetanei. (v. tab. 2)

Per quanto riguarda lo studio SMASH oltre il 64,6% dei ragazzi (CH = 57,5%) e l'84,5% delle ragazze (CH = 76,3%) dicono di avere un amico o un'amica con cui parlare dei propri problemi. Questa situazione rafforza ulteriormente l'idea che, a livello di prevenzione primaria, uno dei mezzi più efficaci di

comunicazione sia quello orizzontale tra pari.

In generale si può dire che l'immagine dei propri amici e delle proprie amiche sia oltremodo positiva anche se sul tema del fumo e del consumo di alcol vi è la convinzione che una parte dei propri compagni fumi (49,3%), sia già stato ubriaco (46,7%), abbia consumato canapa (38,7%) o altre droghe. (v. graf. G)

La percezione dilatata del consumo di sostanze (legali o illegali) può portare a credere che questi comportamenti siano molto diffusi e, quindi in qualche modo, a ritenerli normali. Ciò può avere un influsso sui soggetti più conformisti ("faccio così perché tanto lo fanno quasi tutti"). Da qui l'importanza di far conoscere, anche attraverso inchieste interne alle scuole, l'effettiva consistenza del numero di fumatori, di coloro che bevono, ecc.

10. La scuola e lo stress

Nell'adolescenza la scuola (la classe, le relazioni con gli insegnanti e con i pari, la presenza o meno di situazioni stressanti) rappresenta uno dei determinanti più importanti per lo sviluppo dell'identità e delle altre competenze sociali.

La maggior parte dei ragazzi si sente accolto dai propri compagni, benché, con l'età, la situazione diventi meno chiara: se a 11 anni il 76,4% dei ragazzi e delle ragazze si sente ben accolta, questa percentuale scende al 61,6% a 15 anni e questo potrebbe essere uno dei motivi, con altri, che concorrono ad aumentare le situazioni di stress. (v. graf. H)

Per quanto riguarda lo stress non esistono differenze importanti tra ragazzi e ragazze. Il 28,5% dei ragazzi e il 29,7% delle ragazze si dicono abbastanza o molto stressati. A livello svizzero la percentuale complessiva dei giovani è mediamente più bassa (22,6%). Gli allievi ticinesi sembrano quindi essere più esposti allo stress dei loro coetanei del resto della Svizzera. Da notare, come è comprensibile a causa dell'aumento del carico scolastico e dell'approssimarsi del momento delle scelte per

2 Numero di amici per sesso, (giovani 11-15 anni), Cantone Ticino, 2002

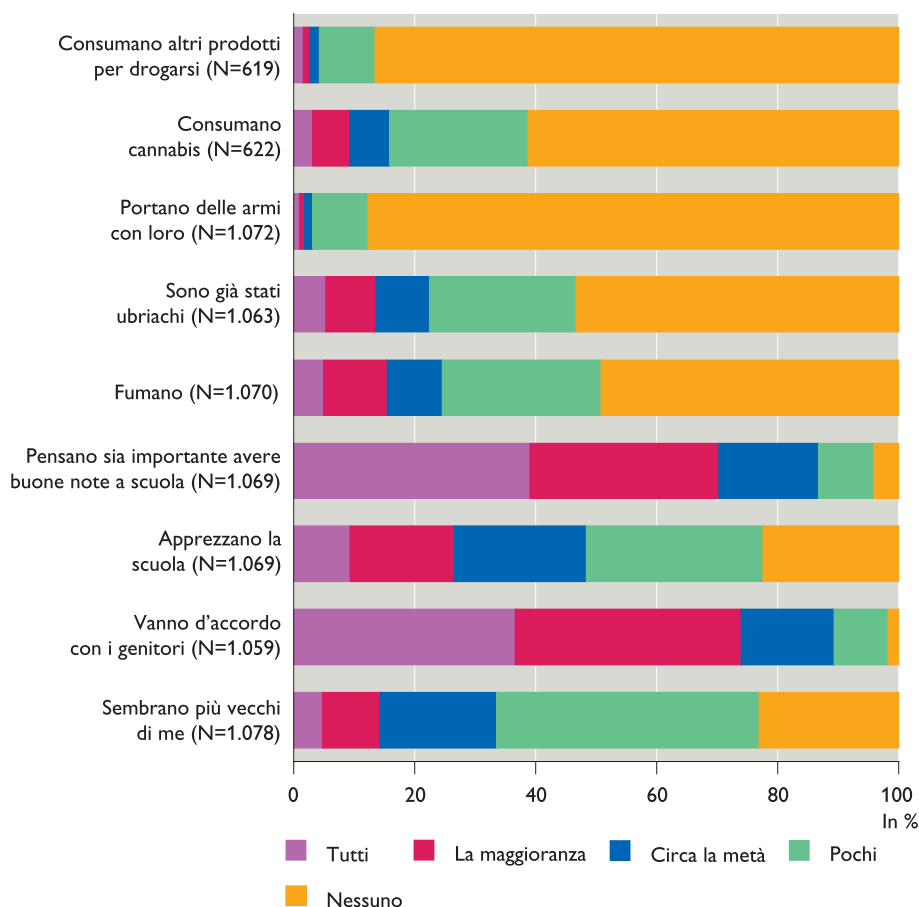
Quanti veri amici hai?	Ragazzi		Ragazze		Totale
	N	%	N	%	N
Nessuno	(11)	(2,0)	(7)	(1,3)	(18)
Uno	61	11,3	137	25,9	198
Due	71	13,1	99	18,7	170
Tre o più	397	73,5	286	54,1	683
Totale	540	100,0	529	100,0	1.069

() meno di 30 osservazioni.

Fonte: ISPA 2002, elaborazione UPVS

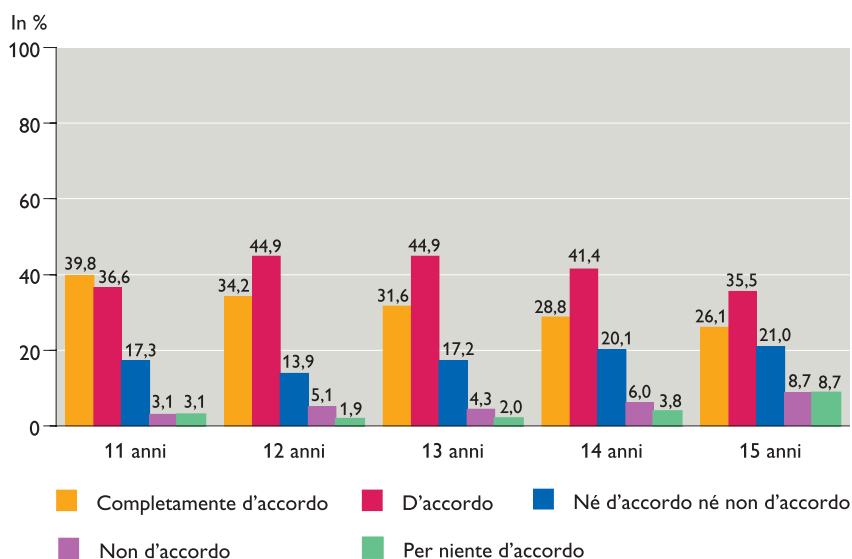
«I ragazzi ticinesi sembrano essere più esposti allo stress dei loro coetanei svizzeri.»

G Opinioni sui propri amici (giovani 11-15 anni) Cantone Ticino, 2002



Fonte: ISPA 2002, elaborazione UPVS

H Gli allievi della mia classe mi accettano come sono (giovani 11-15 anni), Cantone Ticino, 2002



Fonte: ISPA 2002, elaborazione UPVS

il futuro professionale o scolastico, un certo peggioramento in funzione dell'età scolastica.

Con l'entrata nel mondo del lavoro gli apprendisti si trovano confrontati con un mondo meno protetto, con esigenze e mansioni che si presentano in modo nuovo rispetto alla scuola (fatica, responsabilità, esigenze di tempestività, stress, ecc.) e con la contemporanea forte riduzione del tempo libero. In compenso, questa condizione è vista come una opportunità di maggiore autonomia e indipendenza economica

La maggior parte degli apprendisti sembrano trovarsi bene sul posto di lavoro. L'85,6% degli intervistati condividono questo giudizio e solo il 3,6% non lo condividono per niente. Il 65% reputa il proprio maestro di tirocinio poco severo. Ciò non significa però che vi sia disinteresse nei confronti dell'apprendista poiché il 70,9% degli intervistati dicono che il maestro di tirocinio si occupa di loro e ben l'88,3% pensano di godere della sua fiducia e il 78,5% dicono di ricevere i riconoscimenti che si attendono.

11. Condotte suicidarie e stati depressivi

Il suicidio rappresenta in Svizzera e nel resto dell'Europa, la seconda causa di morte negli adolescenti e i tentativi di suicidio sono una importante fonte di sofferenza. Queste condotte sono soprattutto la risposta a situazioni insopportabili per le quali i soggetti non vedono vie di uscita.

Nei giovani ticinesi tra i 16 e i 20 anni, il 25,2% delle ragazze e il 17,6% dei ragazzi hanno detto di aver pensato al suicidio nel corso dell'anno che precede l'inchiesta.

Tra i 14 e i 15 anni, oltre il 30% delle ragazze ci hanno pensato qualche volta contro il 15,3% dei ragazzi. Il 2,4% dei ragazzi e il 3,5% delle ragazze dichiarano di aver già tentato di togliersi la vita. Nei giovani dai 16 ai 20 anni è così per il 2,4% dei ragazzi e per l'11,2% delle ragazze. Quest'ultimo dato è

«Una ragazza su dieci tra i 16 e i 20 anni dice di aver tentato di togliersi la vita.»



foto TI-press / Samuel Golay

superiore a quello svizzero ciò che conferma l'esistenza di un problema specifico per le ragazze ticinesi.

Da rilevare che, tra questi giovani, solo una minoranza ha avuto qualcuno con cui parlare del proprio tentativo di suicidio.

12. Qualche considerazione conclusiva

Come detto i giovani dagli 11 ai 20 anni stanno bene, ma la situazione non si presenta a tutto tondo. Esistono aspetti che meritano attenzione. Una minoranza consistente ritiene la propria salute non propriamente ottimale. I giovani ticinesi sono più in difficoltà rispetto ai loro coetanei svizzeri sia per quanto riguarda la salute fisica sia per

quella psichica.

I Ticinesi segnalano uno stress maggiore rispetto ai loro coetanei svizzeri e quanto affiora in relazione al suicidio desta preoccupazione.

In considerazione dei disturbi segnalati dai giovani soprattutto nella sfera mentale, la conoscenza del consumo di medicinali psicotropi nell'adolescenza, sia di quelli prescritti sia quelli assunti abusivamente come automedicazione, meriterebbe di essere approfondita maggiormente tanto più che tale consumo parrebbe in aumento.

Già al momento di pubblicare i primi risultati dell'Indagine sulla salute in Svizzera⁸, avevamo rilevato una maggiore vulnerabilità nella popolazione ticinese rispetto a quella svizzera, soprattutto tra le donne. Questo situazione la si ritrova *in nuce* anche nella popolazione giovanile tra gli 11 e i 20 anni. E'

difficile stabilire le cause di questo stato di cose che possono essere anche di tipo culturale, dettate cioè da una diversa percezione della propria esistenza e dal diverso modo di far fronte ai problemi di tutti i giorni come pure dalle differenti rappresentazioni della malattia e della sofferenza.

I risultati di queste e di altre indagini indicano in ogni caso che la qualità dell'ambiente e delle relazioni interpersonali (famiglia, amici, colleghi) hanno un'influenza determinante sullo stato di salute dei giovani. Ciò significa che occorrerà insistere maggiormente su questi aspetti attraverso l'adozione di politiche che sostengano la famiglia e promuovano ambienti di vita in cui i giovani possano fare esperienze significative e sentirsi appoggiati in caso di bisogno. ■

⁸ Gianinazzi A, Quaglia J, Casabianca A, Inderwildi Bonivento L, Perucchi M. (2005), *Ticino: la salute e i suoi determinanti. Primi dati emersi dall'Indagine sulla salute in Svizzera 2002*, in "Dati. Statistiche e Società", 1, 57-66.