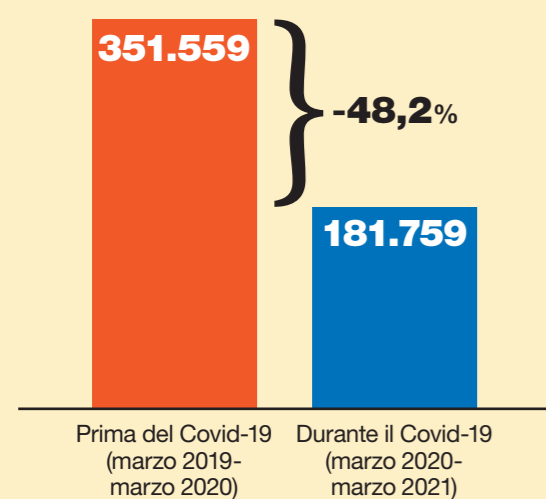
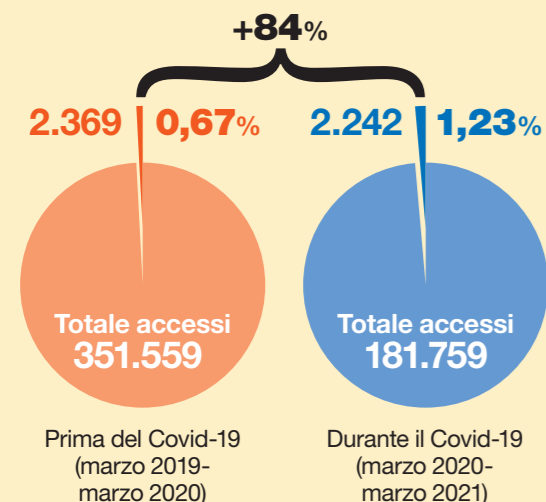


Pre- e post-pandemia:
le cifre dei **disturbi
neuropsichiatrici
infantili** in Italia

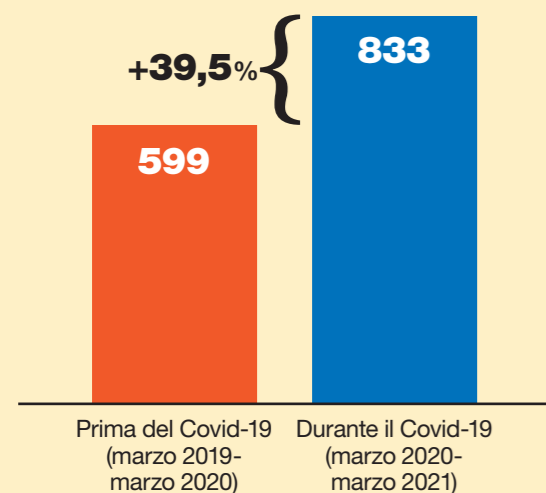
Accessi complessivi in Pronto Soccorso under 18



Accessi per patologia neuropsichiatrica in Pronto Soccorso under 18



Ricoveri per patologia neuropsichiatrica infantile



Fonte: Società Italiana di Pediatria.

Come parlare del **suicidio**

Durante la pandemia anche negli USA sono aumentati gli accessi al Pronto Soccorso per tentato suicidio tra gli adolescenti. Lo conferma un recente studio dei Centers for Disease Control and Prevention (CDC - <https://bit.ly/2XFJgp9>). Ma spesso i genitori – per primi – hanno grandi difficoltà a interpretare gli stati d'animo dei figli sottovalutando il rischio di tentativi di gesti estremi, e a volte esitano ad iniziare una conversazione sul suicidio, temendo che parlare di pensieri di autolesionismo possa impiantare idee suicide nella testa del loro bambino. Tuttavia, la ricerca ha ripetutamente dimostrato che il suicidio è prevenibile. Parlare può essere il primo passo per aiutare un figlio. Dal Children's Hospital of Philadelphia, in 12 punti, i suggerimenti ai genitori per avviare una conversazione sul suicidio (Stacy McAllister, psichiatra infantile del CHOP - <https://www.chop.edu/news/health-tip/talking-your-teen-about-suicide>).

- Scegli un momento in cui tu e tuo figlio potete parlare e ascoltare senza distrazioni o interruzioni.** Questo può accadere quando siete in macchina o di sera al momento di andare a letto. Non aspettare che tuo figlio sia in crisi per parlarne con lui. Usa i discorsi occasionali come punti di contatto: chiedi a tuo figlio come si sente e per cosa è eccitato o preoccupato. Rafforza la tua disponibilità a parlare di qualsiasi cosa. Se si sente a disagio a parlare con te di qualcosa, proponigli un insegnante, un allenatore o un altro adulto di fiducia nella sua vita.
- Utilizza una notizia o qualcosa che hai letto di recente per avviare la conversazione,** ad esempio "Ho appena letto una statistica sorprendente sul numero di adolescenti che hanno preso in considerazione il suicidio". Oppure, se si è verificato un recente suicidio o un tentativo di suicidio nella tua comunità, usalo come punto di partenza per la discussione.
- Se ti senti a disagio nel sollevare l'argomento del suicidio, dillo.** Probabilmente è difficile anche per tuo figlio parlarne. Ma è importante farlo. Rafforza il fatto che desideri il meglio per loro, affinché siano felici e raggiungano i loro obiettivi personali di felicità.

4. Fai domande dirette a tuo figlio. "Il suicidio è qualcosa a cui hai mai pensato?", "qualcuno dei tuoi amici ha mai parlato di suicidio?", "hai domande o preoccupazioni sul suicidio?". Usa un linguaggio adatto all'età quando possibile. Per i bambini più piccoli, questo può includere il riferimento al suicidio in termini meno clinici come "ferirsi" o "andare a dormire per sempre".

5. Dai a tuo figlio il tempo di rispondere. Ascolta quello che dice senza interromperlo. Fai domande di chiarimento, se necessario. L'obiettivo è ascoltare come si sente veramente tuo figlio, fornire supporto quando necessario e consentirgli di crescere insieme ad adulti funzionali e collaborativi.

6. Gli adolescenti provano emozioni forti e spesso estreme. Chiedi della loro giornata e spesso sentirai "grande" o "orribile". Nella maggior parte dei casi, non ci sono mezze misure. Ma il fatto che gli umori degli adolescenti possono variare notevolmente, a volte nella stessa ora, non rende i loro sentimenti meno veri. I genitori devono comprendere i grandi cambiamenti in corso nella mente degli adolescenti. È un periodo di intensa crescita del cervello e il prezzo emotivo da pagare può essere alto. Gli adolescenti possono condividere come si sentono con parole, azioni e

I consigli del Children's Hospital of Philadelphia

PubMed

▼ Leeb RT, Bitsko RH, Radhakrishnan L, Martinez P, Njai R, Holland KM. Mental health-related emergency department visits among children aged <18 years during the COVID-19 pandemic. United States, January 1–October 17, 2020. MMWR Morb Mortal Wkly Rep 2020;69:1675–80.

▼ Czeisler MÉ, Lane RI, Petrosky E, et al. Mental health, substance use, and suicidal ideation during the COVID-19 pandemic. United States, June 24–30, 2020. MMWR Morb Mortal Wkly Rep 2020;69:1049–57.

reazioni. Presta attenzione a qualsiasi risposta fuori dall'ordinario o preoccupante.

7. Sii consapevole delle tue risposte. Non reagire in modo eccessivo, non criticare o minimizzare ciò che tuo figlio dice o sente. Questo può mettere fine alla conversazione o rendere tuo figlio riluttante/spaventato a confidarsi ancora con te. Ma non sottovalutare e ignorare i suoi sentimenti. È importante che tuo figlio si senta ascoltato. Riconosci i suoi sentimenti e cerca di capire meglio dove si trova – in quel momento – e di quale aiuto potrebbe aver bisogno ora o per andare avanti.

8. Prendi tempo. Se tuo figlio dice qualcosa che ti preoccupa, o non sai come rispondere in questo momento, chiedi tempo per pensarci e la possibilità di continuare la conversazione in un altro momento. Una volta che hai messo insieme le idee, mantieni la promessa di riprendere la conversazione entro i successivi due giorni. È importante non far passare troppo tempo: tuo figlio potrebbe credere che non ti interessi o che le sue preoccupazioni o i suoi sentimenti non siano importanti per te.

9. Intercetta cambiamenti nel comportamento di tuo figlio. È diventato scontroso e introverso con i coetanei? Ha molti nuovi amici che non vuole che tu conosca? Mette in atto comportamenti pericolosi che potrebbero mettere a rischio la sua vita (ad esempio droghe, armi da fuoco, attività sessuale)? Se tuo figlio ha un drastico cambiamento di personalità, fai domande e non fermarti finché non ti senti sicuro che non sia un pericolo per se stesso.

10. Ottieni supporto per tuo figlio, anche se da altri e non da te. Se tuo figlio ha difficoltà ad aprirsi con te, chiedi se c'è un altro adulto di cui si fida abbastanza da confidarsi, magari un parente, qualcuno a scuola o qualcuno nella tua comunità religiosa. In caso contrario, offriti di aiutare a trovare un terapeuta competente.

11. Tieni gli occhi e le orecchie aperti per i segnali di avvertimento relativi a pensieri e piani suicidi. Se tuo figlio ammette di avere pensieri in tal senso, cerca immediatamente aiuto. In questo caso, non è una reazione eccessiva portare tuo figlio al Pronto Soccorso dell'ospedale o al centro di crisi. Questo può aiutare la tua famiglia ad ottenere subito degli interventi per la salute mentale prima di doverli attivare da casa. Ottenere un aiuto professionale è particolarmente importante se tuo figlio è o è diventato impulsivo e/o imprevedibile.

12. Coinvolgi il pediatra di tuo figlio. Se tuo figlio sta vedendo un terapeuta o un altro professionista della salute mentale, assicurati che il medico di base di tuo figlio lo sappia e sia a conoscenza di tutti i trattamenti o i farmaci prescritti. Il pediatra delle cure primarie può seguire il bambino e la famiglia a lungo termine per affrontare eventuali problemi di salute mentale o fisica in corso che si sviluppano. ■

