

SUPSI

Progetto CoSmo

COvid e Salute Mentale dei giOvani

Sintesi

Lorenzo Pezzoli, Anna Bracci, Maria Caiata Zufferey, Angela Lisi,
Margherita Luciani, Rosalba Morese, Emiliano Soldini, Luca Crivelli

Questo progetto è stato finanziato dalla Divisione della salute pubblica del Dipartimento della sanità e della socialità del Canton Ticino (Risoluzione governativa 2575 del 19 maggio 2021).

Per informazioni si prega di rivolgersi al capo-progetto:

Prof. Lorenzo Pezzoli
Dipartimento Economia aziendale, sanità e sociale
Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana
Stabile Piazzetta
Via Violino
6928 Manno
Email: lorenzo.pezzoli@supsi.ch

Suggerimento di referenza:

Pezzoli L., Bracci A., Caiata Zufferey M., Lisi A., Luciani M., Morese R., Soldini E., Crivelli L. (2022). *Progetto CoSmo. Covid e salute mentale dei giovani. Rapporto di ricerca*. Manno: SUPSI.

L'essenziale in breve

La pandemia da COVID-19, che a partire dal mese di febbraio 2020 ha investito il mondo intero, ha avuto effetti su tutte le attività umane e su tutte le fasce della popolazione. Se le persone anziane sono state da subito oggetto di attenzioni e raccomandazioni, le giovani generazioni sono state in un primo momento trascurate. Il virus sembrava volerle risparmiare, per cui ogni appello nella loro direzione ambiva non tanto a monitorare le loro condizioni o a tutelarle, quanto a spronarle alla solidarietà verso le persone più vulnerabili, invitando al rispetto delle misure di igiene e distanziamento sociale.

Passata l'emergenza sanitaria presso le popolazioni a rischio, gli adolescenti e i giovani hanno cominciato ad attirare l'attenzione dei ricercatori e della politica. L'età giovanile è in effetti una fase di transizione e di costruzione di sé in cui la socializzazione con i pari e la sperimentazione, soprattutto nelle attività del tempo libero, giocano un ruolo fondamentale. Questi processi identitari sono stati fortemente rimessi in discussione dalle misure di igiene e distanziamento sociale imposte dal COVID-19, rendendo plausibile l'ipotesi di un loro impatto negativo sul benessere e sulla salute mentale degli adolescenti e dei giovani adulti.

Diversi studi sono stati condotti sul tema negli ultimi mesi. Essi hanno messo in evidenza la **rilevanza del fenomeno e l'urgenza di analizzarlo e comprenderlo** alla luce delle sue molteplici sfumature e del contesto sociale di riferimento. È dunque in quest'ottica che la Divisione della salute pubblica del Dipartimento della sanità e della socialità del Canton Ticino ha commissionato al Dipartimento di economia aziendale, sanità e sociale (DEASS) della Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana (SUPSI) un progetto costituito da tre elementi. L'obiettivo ultimo del mandato è di **approfondire l'impatto della pandemia sul benessere e la salute mentale di adolescenti e giovani adulti** attraverso investigazioni che utilizzano metodologie quantitative e qualitative, nonché **elaborare indicazioni di policy** a sostegno della popolazione giovanile grazie a workshop mirati con attori-chiave del territorio.

- Il **primo studio** (*CoSmo-Quant*) ha analizzato l'impatto della pandemia e delle relative misure di contenimento e distanziamento sociale sulle traiettorie di salute mentale degli adolescenti e dei giovani adulti (14-24 anni) raffrontandolo con quelle degli adulti (25-65 anni). Questo studio ha adottato una **metodologia quantitativa** applicata ai dati della coorte digitale del progetto di ricerca Corona Immunitas Ticino, condotto da un team di ricercatori dell'Istituto di Salute Pubblica dell'Università della Svizzera italiana (diretto dal Prof. Emiliano Albanese) e del DEASS SUPSI (diretto dal Prof. Luca Crivelli). L'invito a partecipare alla coorte digitale di Corona Immunitas Ticino è stato inviato a partire da luglio 2020 a un campione di

circa 13'000 persone, i cui indirizzi postali estratti casualmente dall'Ufficio federale di statistica avrebbero dovuto permettere di raggiungere un campione rappresentativo della realtà cantonale². Oltre 3'000 persone hanno accettato di partecipare allo studio, costituendo di fatto una coorte digitale con questionari a frequenza mensile. La raccolta dati è iniziata a luglio 2020. Per ragioni metodologiche, *CoSmo-Quant* ha utilizzato i dati della rilevazione mensile tra novembre 2020 e giugno 2021.

Questa analisi secondaria dei dati della coorte ha messo in evidenza **bassi livelli di stress, depressione, ansia e solitudine** presso adolescenti e giovani adulti. Ha però anche rilevato **valori significativamente superiori di stress e ansia nella popolazione giovanile rispetto agli adulti**. In generale, sono stati evidenziati **vari fattori di rischio** per la salute mentale e il benessere, quali la giovane età, il sesso femminile e la presenza di una o più malattie croniche. Le stime hanno anche evidenziato **l'importanza delle abitudini di vita** come l'attività fisica, il consumo di alcool e, soprattutto, il sonno. Si è infine osservato che nelle giovani generazioni la salute mentale e la solitudine sono sostanzialmente associate al **grado di adesione ai comportamenti preventivi** raccomandati: un maggior grado di adesione è associato a livelli superiori di stress, depressione, ansia e solitudine.

I risultati dello studio quantitativo **non indicano l'esistenza di un'emergenza generalizzata** in relazione alla popolazione giovanile. Bisogna però osservare che quello che è stato analizzato è l'andamento medio di un sottocampione della popolazione generale e che i partecipanti hanno senz'altro determinato un processo di autoselezione che ha portato le persone con maggiori risorse ad aderire più facilmente alla coorte nel tempo. **Mancano dunque dati specifici a quelle fasce di popolazione giovanile particolarmente fragilizzate**. A queste necessarie precisazioni va aggiunto che **l'innalzamento delle scale di sofferenza**, più importante presso gli adolescenti e i giovani adulti rispetto agli adulti, rappresenta comunque un segnale da non sottovalutare, sebbene esso resti all'interno di un contesto di generale apprezzamento verso la vita.

- Il **secondo studio (CoSmo-Qual)** ha abbandonato il paradigma clinico e statistico per adottare un **approccio qualitativo** allo scopo di **approfondire l'esperienza dei giovani nella loro vita quotidiana durante la pandemia**, partendo dal punto di vista dei giovani stessi e focalizzandosi sul processo di costruzione identitaria che li accomuna al di là delle loro diversità. A questo scopo sono stati condotti dei focus group con 41 adolescenti e giovani adulti (16-24 anni). Il reclutamento e la raccolta dati sono stati effettuati in Ticino tra il mese

² Nel mese di luglio 2020 sono stati contattati 4'000 adulti in età compresa tra i 19 e i 64 anni, mentre nei mesi compresi tra settembre e novembre 2020 è stato il turno di 5'000 persone over 65 e di 4'000 tra bambini e adolescenti.

di giugno e il mese di novembre 2021 attraverso la banca dati dello studio Corona Immunitas Ticino, le istituzioni del territorio, la rete informale dei ricercatori e il passaparola, facendo in modo di ottenere un campione diversificato in termini di genere, età e percorso sociale.

I risultati di *CoSmo-Qual* indicano che la pandemia ha avuto un **ampio impatto sulla vita quotidiana** della popolazione giovanile, in particolare nell'ambito della socialità, delle attività del tempo libero, delle relazioni familiari, della vita scolastica, dell'esercizio della propria libertà e della proiezione nel futuro. In questi ambiti i partecipanti hanno dovuto far fronte a importanti **sfide emotive e identitarie** a cui hanno risposto con una certa **ambivalenza**: alcuni hanno sviluppato **risposte negative**, restando bloccati sul vissuto problematico e ripiegati su loro stessi; altri hanno fornito **risposte positive**, trasformando la crisi in nuove finestre di opportunità; altri ancora hanno **oscillato tra risposte negative e positive** a seconda degli ambiti e dello scorrere del tempo. L'analisi dei dati e il confronto con la letteratura hanno suggerito tre fattori esplicativi alla base delle risposte negative o positive: cruciali appaiono le **condizioni di partenza** dei giovani (le risorse socioeconomiche, relazionali e psicologiche a loro disposizione), le **variabili intermedie** (i fattori che sono intervenuti durante la pandemia, modificando l'entità delle sfide o la qualità delle risposte, quali per esempio la reazione di scuola e docenti) e la **riflessività** dei giovani (la capacità – sostenuta dalla narrazione all'interno di spazi di elaborazione con interlocutori significativi – di dare un significato agli eventi, così da rileggere il passato e immaginare il futuro, trasformando i vissuti in esperienza).

I risultati qualitativi illustrano **l'ampiezza dell'impatto della pandemia sulla vita quotidiana e documentano la sofferenza vissuta**. Allo stesso tempo essi indicano l'esistenza di una **popolazione giovanile** spesso **resiliente**, che di fronte alla crisi si è attivata per trovare le risorse per farvi fronte. Anche in questo caso, tuttavia, sembrano restare nell'ombra le esperienze estreme, quelle delle **fasce più marginali e sofferenti della popolazione**, probabilmente incapaci di partecipare a pieno titolo ad uno studio la cui metodologia ha richiesto motivazione e riflessività. Emerge inoltre la necessità di approfondire le esperienze di gruppi particolari (in particolare gli universitari, i giovani in transizione e le popolazioni invisibili quali i giovani rifugiati) o in ambiti specifici della vita quotidiana (per esempio l'uso dei social).

- Il **terzo studio** (*CoSmo-WS*) ha raccolto e sistematizzato le reazioni e le riflessioni di un gruppo diversificato di attori del territorio alla luce dei risultati delle investigazioni quantitative e qualitative presentate nell'ambito di un **workshop** online durante il mese di gennaio 2022. I partecipanti - rappresentanti di associazioni e professionisti impegnati negli aspetti educativi, di prevenzione, di presa a carico giovanile e nell'ambito delle politiche di

protezione del Cantone - sono stati identificati dai ricercatori in collaborazione con un gruppo di funzionari incaricati dal Consiglio di Stato di accompagnare l'intero progetto CoSmo. In tutto hanno partecipato al workshop una quarantina di attori. Attivando le dinamiche dell'**intelligenza collettiva**, i partecipanti sono stati invitati a confrontare i risultati degli studi CoSmo con la loro esperienza sul campo e a immaginare piste d'azione nell'ambito dell'intervento precoce, della prevenzione e della presa a carico.

Il workshop ha fatto emergere numerosi punti di concordanza tra i risultati degli studi CoSmo e l'esperienza sul campo. È stata avvalorata la **relazione tra disagio e rispetto delle misure di contenimento**. Inoltre, varie categorie esperienziali (come l'ambivalenza, il senso di abbandono, la rottura biografica, il congelamento della palestra esperienziale necessaria alla crescita, la bolla esistenziale e il vuoto di significato, il sentimento di ingiustizia e la presa in giro) sono state riconosciute come **concetti capaci di dare un senso** a quanto i professionisti hanno osservato nel corso della pandemia. È stata altresì confermata l'esistenza di una certa **resilienza della popolazione giovanile**, a volte sorprendentemente capace di affrontare la crisi dandole un senso. I partecipanti hanno tuttavia ribadito l'assenza di dati sulle **frange di popolazioni giovanili particolarmente in difficoltà**, in contatto con i servizi specialistici del territorio, per le quali la pandemia ha costituito un fattore di peggioramento psicopatologico. In particolare, non sembrano essere stati sufficientemente rappresentati quei giovani con una sofferenza esternalizzata che si esprime tramite le alterazioni del profilo comportamentale. Allo stesso tempo non sono emersi quei profili che hanno manifestato ideazione suicidale o quadri critici dal punto di vista psicopatologico, intercettati invece dai servizi del territorio.

In conclusione, il workshop ha permesso di ampliare la fotografia della popolazione giovanile, restituendole complessità e sottolineandone l'**eterogeneità di fronte alla pandemia**. Esso ha inoltre evidenziato la **necessità di distinguere tra benessere e salute mentale** o, in negativo, tra malessere e psicopatologia. A partire da questa distinzione, si sono potute ipotizzare una serie di **azioni differenziate nell'ambito dell'intervento precoce, della prevenzione e della presa a carico**. Queste azioni sono state **sistematizzate in base al target** (giovani con vari tipi e livelli di vulnerabilità, adulti in contatto con questi giovani) e **agli spazi di azione** (fisici, virtuali, psicologici), senza trascurare l'importanza di **cogliere e valorizzare le forme di resilienza** di cui adolescenti e giovani adulti hanno dato prova durante la crisi.