

---

# Affrontare lo stress durante l'adolescenza

**Autore:** Benedetta Ionata

**Fonte:** Città Nuova

**Lo stress non è per forza negativo e anche i più giovani possono imparare a gestirlo, con l'aiuto dei genitori.**

**Gli esseri umani iniziano a mostrare risposte allo stress a livello fisico e mentale già nella prima infanzia, e la sua gestione poi varia in base all'età.** Durante il periodo di transizione dell'adolescenza i giovani spesso sperimentano livelli di stress più elevati, che se mal gestiti potrebbero portare a una maggiore vulnerabilità. In altre parole, **gli adolescenti che non dispongono di adeguate strategie di coping per affrontare le sfide dello sviluppo della pubertà potrebbero essere più a rischio di successivi sintomi fisici e mentali.** Quindi se adeguate strategie di risposta allo stress rappresentano un fattore protettivo, l'educazione e la prevenzione in ambito domestico e scolastico sono di particolare rilevanza per questa fascia d'età. **La gestione dello stress o "coping"** viene definita come uno sforzo mentale e comportamentale continuo per far fronte a fattori interni ed esterni che richiedono o riducono le risorse personali. Lo scopo della gestione dello stress è quello di **eliminare la sensazione di squilibrio sperimentata personalmente tra le richieste poste alla persona e le sue competenze.** Al giorno d'oggi, i bambini e i giovani sono esposti a molti fattori di stress contemporaneamente, ma sono l'esperienza soggettiva dello stress e il modo in cui viene affrontato ad essere più importanti dell'entità e della frequenza degli episodi di stress stessi. La combinazione di **pressioni scolastiche, stress sociale, cambiamento delle dinamiche familiari e accesso ai social media sono le maggiori fonti di stress degli adolescenti.** Allora **come si possono sostenere gli adolescenti** in questo nostro complicato mondo? Il primo passo è riconoscere che non tutto lo stress è negativo e che, in effetti, **un po' di stress può effettivamente essere utile.** Ad esempio, quando ci spingiamo fuori dalla nostra zona di comfort e affrontiamo nuove situazioni, **le sfide che affrontiamo contribuiscono a costruire la nostra resilienza.** Lo stress e l'ansia possono anche essere utili segnali d'allarme per avvisarci che qualcosa non va, che ci potrebbe essere un'ansia da ascoltare. Il punto critico in cui **lo stress e l'ansia non sono salutari è in realtà quando incidono quotidianamente sul nostro benessere mentale generale.** Ad esempio, se la nostra ansia inizia a manifestarsi frequentemente, portando a panico e reazioni fisiologiche (ad esempio, respirazione e battito cardiaco accelerati), ha un impatto sul nostro funzionamento quotidiano (che può interferire con il sonno e la concentrazione). È in questi casi che le sue manifestazioni vengono considerate nocive e dannose per la nostra salute. **Un contributo importante nel sostenere lo stress e l'ansia degli adolescenti è il modo in cui i genitori scelgono di gestirli.** Proprio come normalmente reagiremmo con calma ed efficienza all'attivazione di un rilevatore di fumo, **rispondere allo stress degli adolescenti con pazienza e conferma può essere un fattore chiave per aiutarli** a regolarsi, a diventare consapevoli di ciò che provano nell'ambiente circostante e motivarli a sviluppare una soluzione pratica. Ad esempio, se nostra figlia adolescente è arrabbiata perché quello che ritiene un buon amico spettegola su di lei, invece di assumere una modalità reattiva, un genitore può rispondere suscitando curiosità rimanendo calmo e convalidando i sentimenti dell'adolescente. In questo modo, i genitori trasmettono il messaggio: **i tuoi sentimenti contano; è normale provare stress; e ci sono molti modi per gestirlo.** E così, invece di ritenere lo stress come una cosa negativa, possiamo modificare il modo di vederlo e considerarlo come qualcosa di normale e di cui essere curiosi. **Imparare a riconoscere ed etichettare tutti i nostri diversi sentimenti, sentendosi convalidati e supportati dalle famiglie, è un contributo importante alla costruzione della resilienza** e alla compensazione dei fattori di stress. L'adolescenza è senza dubbio una fase di sviluppo impegnativa, e uno dei più bei regali che possiamo fare a un adolescente è **essere una presenza costante e guidare con curiosità ed**

---

empatia. —

***Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it)***

—