



Roma, 29 aprile 2021 - Disturbi del sonno, del linguaggio e dell'alimentazione, deficit di attenzione, atti di autolesionismo e somatizzazioni. La salute non è solo quella fisica, ma anche quella mentale. Come ci ha confermato l'ultimo anno di emergenza sanitaria che ha visto il preoccupante aumento dei disturbi legati alla sfera psicologica.

Gli esperti del Bambino Gesù spiegano nel dettaglio le tappe dello sviluppo psicologico e cognitivo analizzando i campanelli di allarme a cui i genitori dovrebbero prestare attenzione.

“Il nostro obiettivo, condiviso con i pediatri, è quello di sostenere e tutelare la salute nell'infanzia e nell'adolescenza, accompagnando e aiutando i genitori nello sviluppo e nella crescita dei propri figli e in quei momenti critici tipici, che l'emergenza sanitaria in corso ha amplificato” spiega la dott.ssa Teresa Grimaldi Capitello responsabile della psicologia clinica dell'Ospedale.

Il **sonno** è una parte importante della vita quotidiana, soprattutto per quanto riguarda bambini e ragazzi. Ha infatti un ruolo determinante nel creare una condizione di benessere globale della persona. Tra i campanelli di allarme a cui prestare attenzione ci sono le difficoltà del sonno tali da ostacolare la vita del bambino e gli episodi di “**terrore notturno**” che si ripetono molto spesso nel tempo.

Anche il **linguaggio** può essere il segnale di problematiche emotive, che si esprimono, ad esempio, con periodi di **regressione** o **balbuzie intermittenti**. È utile contattare il pediatra ed eventualmente fissare una visita specialistica quando il bambino a 18 mesi non indica, non batte le mani, non fa ciao; quando il bambino tra 3 e 6 anni ha periodi lunghi di balbuzie, che non si risolvono da soli e che sono associati ad altri segnali di stress, come i disturbi del sonno. Oppure quando, sempre tra i 3 e i 6 anni, non parla a scuola.

Il **comportamento alimentare**, cioè la quantità di cibo, il tipo di cibo e le sensazioni associate al mangiare sono aspetti molto importanti della crescita di ogni bambino. Dallo svezzamento all'adolescenza possono verificarsi diversi problemi dell'alimentazione, non ultimo l'**aumento di peso** causato dalla maggiore **sedentarietà** e dalla riduzione drastica dell'attività fisica durante la pandemia. Quando i bambini o i ragazzi decidono per lungo tempo di non mangiare alcuni tipi di cibo ci si trova davanti a un campanello di allarme da non sottovalutare. Anche quando, in adolescenza, si assiste a una modifica molto radicale delle abitudini alimentari i genitori dovrebbero parlarne con il pediatra.

La **scuola** non è solo un luogo di istruzione, ma è anche luogo di relazioni, emozioni, curiosità, sfide, frustrazioni e soddisfazioni. Le dinamiche generate dalla **didattica a distanza** nell'ultimo anno hanno contribuito a un aumento dei problemi connessi all'attenzione e all'apprendimento scolastico. Si è assistito a una maggiore **perdita di interesse** per lo studio e a un'emotività che, soprattutto in adolescenza, è risultata più instabile e fonte di disagio psicologico.

In molti bambini il **disagio psicologico** ed emotivo si traduce in un malessere del corpo con dolori addominali o emicranie. Altri bambini e ragazzi hanno un comportamento problematico con irritazione, rabbia, esplosioni di aggressività. In questi casi si può parlare di “**somatizzazione**”. Porre l'attenzione esclusivamente alle possibili cause “organiche” (cioè sui problemi del corpo) può essere fuorviante e portare a molti controlli medici. Controlli che possono a loro volta generare frustrazione e aumentare la preoccupazione dei genitori e dei ragazzi.

L'**autolesionismo** è la tendenza ad attaccare il proprio corpo procurandosi intenzionalmente dolore fisico e lesioni. Questo può avvenire attraverso graffi, tagli o bruciature sulla pelle, oppure esponendosi deliberatamente a situazioni di pericolo. Cambiamenti repentini dell'umore e una particolare riservatezza

nel mostrare determinate parti del corpo, anche d'estate, possono essere dei campanelli di allarmi rilevatori.