



Le difficoltà dei giovani

# Triplicati gli hikikomori (e c'è tanto sommerso) La corsa per aiutarli

► Nel post-pandemia è in crescita costante il numero dei ragazzi chiusi in casa. A Roma arrivano in ospedale 700 l'anno. Ma per i medici è la punta dell'iceberg

## IL FOCUS

Si inizia gradualmente, saltando qualche giorno di scuola. Poi le assenze si moltiplicano, e lentamente arriva il rifiuto di incontrare gli amici, la sensazione di poter stare bene solo all'interno della propria stanza, da soli, in compagnia dello smartphone. E si scivola così in una condizione dalla quale diventa sempre più difficile uscire, quella dei "ritirati" in casa: gli adolescenti che scelgono di sottrarsi alla vita reale per vivere solo quella online. Per indicarli si utilizza il termine giapponese di hikikomori, che si riferisce alle persone che scelgono di escludersi dal mondo esterno. Ma non sempre si tratta di una scelta consapevole: la maggior parte dei giovani nasconde un disturbo.

## I NUMERI

Il fenomeno, strettamente legato allo sviluppo del mondo digitale e dei social network, è esploso dopo la pandemia. Rispetto agli anni pre-Covid, si è registrato un aumento dei casi che non si è ancora fermato. A fotografare la tendenza sono i numeri del reparto di neuropsichiatria infantile diretto dal professor Stefano Vicari, dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma: se nel 2017 in un anno si registravano 290 pa-

**SECONDO LE STIME I CASI NON SEGNALATI SONO CIRCA IL 70%  
I DATI INTERCETTANO DUNQUE SOLO TRE "RITIRATI" SU DIECI**



Autoreclusione sempre più diffusa tra i giovani, specie dopo gli anni del Covid

## LA PAROLA

### HIKIKOMORI

La parola identifica una persona che ha scelto di ridurre la propria vita sociale, spesso ricorrendo a livelli estremi di isolamento, che possono portarla all'autoreclusione e al rifiuto totale di contatto con il mondo esterno. Tale scelta può essere indotta da fattori personali e sociali di varia natura, tra cui la grande pressione verso il successo personale a cui l'individuo è sottoposto fin dall'adolescenza nella società giapponese. Proprio in Giappone, infatti, nella seconda metà degli anni '80 si è iniziato a parlare del fenomeno

zienti con questa problematica, dal 2020 in poi i ritirati assistiti dal Bambino Gesù sono diventati circa 700 all'anno. In Italia, i numeri parlano di circa 100 mila giovani che vivono in questa condizione.

Il fenomeno va inquadrato nel più generale aumento di richieste di assistenza sanitaria per disturbi neuropsichiatrici. Basti pensare che al Bambino Gesù nel 2012 il numero di consulenze per disturbi gravi (come disturbi dell'alimentazione, atti di autolesionismo) era di 239; nel 2024 il numero di consulenze ha già superato le 1400 richieste. Ma a differenza dei disturbi dell'alimentazione e dei disturbi d'ansia, il fenomeno dei ritirati è più difficile da individuare.

La stima dei casi sommersi è circa del 70%: questo vuol dire che i dati riescono a individuare solo 3 giovani su 10 che si trovano in questa condizione. Il motivo è che, la maggior parte delle volte, gli stessi genitori non sono pienamente consapevoli del problema, e non riescono a cogliere in tempo i segnali di allarme.

## IL PROFILO

L'età media dei giovani che soffre di questo problema si aggira attorno ai 15 anni. Ma così come le altre dipendenze, anche in questo caso la tendenza è quella di problematiche sempre più precoci. Daniela (nome di fantasia) racconta che suo figlio già a 9 anni inizia a non voler più frequentare la scuola.

Dal punto di vista territoriale, invece, non ci sono particolari differenze. Anche se nelle grandi città come Roma il fenomeno è an-

## Le difficoltà dei giovani



**Q** L'intervista **Maria Pontillo**

# «Apatia e notti senza sonno i primi campanelli d'allarme»

► La psicologa del Bambino Gesù: «Gli "invisibili" non scelgono gesti plateali per mostrare il proprio disagio. Bisogna guadagnarsi la fiducia per sostenerli»

giovani da tutti i quartieri: dalle periferie al centro. E spesso l'utenza si allarga anche ad altre regioni. Ma rispetto a realtà più piccole, a Roma la presenza di centri di recupero e assistenza come il reparto di neuropsichiatria infantile dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù favorisce l'emersione del fenomeno.

## LA TECNOLOGIA

Quasi sempre la tendenza a chiudersi è accompagnata da un uso patologico della tecnologia. Ma internet, da solo, non è la causa del ritiro sociale: secondo gli esperti la tendenza alla chiusura è sempre multifattoriale: un temperamento timido, associato a un episodio di bullismo o cyberbullismo, o delle figure genitoriali poco presenti.

A confermare i dati dell'Ospedale pediatrico, anche un centro privato come l'Istituto di Terapia Cognitiva Interpersonale Itci di Roma, guidato dallo psichiatra Tonino Cantelmi, che parla di vera e propria «emergenza». Ma per l'esperto non bisogna individuare dei colpevoli negli strumenti digitali che ormai, fanno parte della vita quotidiana degli adolescenti. «Il mondo digitale, per i nostri giovani è ormai diventato il mondo reale - spiega - Ma questo non deve far innescare allarmismi. L'uso delle tecnologie può essere anche un'abilità. Solo il 10% dei nostri ragazzi fa un uso patologico della tecnologia. Ma nel caso dei ritirati, quasi tutti hanno una dipendenza».

Il motivo è che l'identità digitale "protegge" i giovani dal contesto reale: sui social possono sentirsi accettati, possono perfezionare foto e testi, presentarsi come non riuscirebbero a fare di persona. Ma non sono rare le storie di ragazzi ritirati che, proprio grazie ai social, hanno ripreso contatti con l'esterno. Come Gaia (nome di fantasia), che ha trovato una via d'uscita grazie ai suoi disegni pubblicati su una piattaforma: solo così ha demolito il muro che si era costruita attorno.

Chiara Adinolfi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**CANTELMI (ITCI):**  
«LA TECNOLOGIA NON VA DEMONIZZATA, PER GLI ADOLESCENTI DI OGGI È UN ASPETTO NORMALE DELLA VITA»

Disturbi alimentari, arrivano i pasti sciatiti

«I numeri sono allarmanti, ma è ancora più preoccupante pensare che si tratta solo della punta dell'iceberg, e che purtroppo non riusciamo ad intercettare centinaia di giovani». Maria Pontillo, psicologa e psicoterapeuta dell'Unità di Neuropsichiatria del Bambino Gesù, da circa dieci anni assiste e cura i cosiddetti ritirati. E nel 2022 su questo tema ha scritto anche un saggio per il Mulino, insieme a Stefano Vicari: «Adolescenti che non escono di casa. Non solo Hikikomori».

**Dottorssa, siamo davanti a un'emergenza?**

«Parliamo di un malessere che esisteva già prima, ma che era ancora più sommerso. Lo stress indotto dalla pandemia ha avuto un effetto peggiorativo: a distanza di quattro anni, il Covid è finito, ma la lunga scia delle sue conseguenze sulla salute mentale, continua. I numeri però ci dicono anche una cosa incoraggiante: è aumentata la richiesta di aiuto. Quindi possiamo dire che il Covid ha portato a un aumento di questi fenomeni, ma, di conseguenza, anche una maggiore consapevolezza su questi temi».

**Perché è così difficile individuare i giovani che scelgono di vivere in casa?**

«Per le stesse caratteristiche di questo fenomeno: i ritirati vengono chiamati anche "invisibili". Sono ragazzi che scelgono di sparire lentamente dalla vita sociale, e lo fanno in silenzio, senza farsi notare. Non ci sono quasi mai gesti estremi o plateali come nel caso dei disturbi alimentari o degli atti di autolesionismo. Quindi i genitori ci mettono molto a capire che il figlio rischia di cadere in una simile condizione».

**Quali sono i campanelli d'allarme che possono far insospettire un genitore?**

«Prima di tutto la scuola: il ragazzo o la ragazza inizia a non voler



Maria Pontillo

andare più a lezione. Poi la variazione del ritmo sonno-veglia, quando abbiamo giovani che vivono di notte, magari collegati in rete, e dormono di giorno. Infine, se un giovane manifesta variazioni umorali repentine e difficoltà a gestire lo stress».

**Questi fattori però possono presentarsi anche in caso di periodi difficili: come riuscire a capire se si tratta di un principio di ritiro oppure di un comportamento anomalo ma non patologico?**

«Se questi fattori si manifestano in risposta a un evento stressante e rientrano in una fase transito-

ria, allora non c'è bisogno di allarmarsi. Così come se un ragazzo sta affrontando un periodo difficile e salta la scuola ogni tanto,



**I GENITORI SI CHIEDONO "DOVE HO SBAGLIATO?" MA VIVIAMO IN UNA SOCIETÀ COMPETITIVA BISOGNA REAGIRE SENZA FERMARSI SUGLI ERRORI**

ma continua comunque a praticare sport, fare una vita attiva, vedere gli amici e uscire. Ma se questi aspetti (assenze, rifiuto di uscire, stress, variazioni dell'umore) si sommano e persistono per più di un mese, accompagnati da uno stato di tristezza e apatia, allora in quel caso è bene intervenire».

**Qual è il primo passo che un genitore dovrebbe compiere?**

«Non è facile convincere un adolescente che non vuole uscire di casa a farsi visitare in un ospedale. Ma si può iniziare dal pediatra, che poi saprà accompagnare il ragazzo in un centro specializzato come il nostro. Poi si può iniziare un percorso di psicoterapia. L'obiettivo prioritario è riuscire ad avere una buona relazione con l'adolescente e farlo collaborare. Mentre da parte dei genitori non dovrebbe esserci senso di colpa. Tutti si chiedono "dove ho sbagliato". Ma viviamo tutti in un contesto prestazionale, non ha senso focalizzarsi sugli errori: è più importante recuperare il proprio lato emotivo e la relazione tra genitori e figli».

Ch.Adi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

# FUORI TUTTO

SABATO 26 E DOMENICA 27 OTTOBRE

**AutoRoyal** | DIVISIONE  
**Company** | **USATO**

**USATO COME NUOVO**



**Incentivi**

**Finanziamenti personalizzati**

Scegli la nota, l'anticipo e la