

## Sintesi del rapporto sul [sondaggio tra i giovani feel-ok.ch](https://www.feel-ok.ch/sondaggio)

### Metodo

452 giovani tra i 12 e i 16 anni e 41 insegnanti dei Cantoni di Berna, Soletta, Turgovia, San Gallo e Zurigo hanno partecipato a un sondaggio sulla salute mentale e fisica e sulle dipendenze condotto nelle scuole tra novembre 2018 e giugno 2019. Altre informazioni provengono dallo strumento di indagine SPRINT di feel-ok.ch.

Il presente capitolo riassume i risultati del sondaggio tra i giovani e di SPRINT. I risultati del sondaggio tra gli insegnanti sono scaricabili dalla pagina [feel-ok.ch/2019-e](https://www.feel-ok.ch/2019-e).

### Risultati | Salute mentale

La maggior parte dei giovani interpellati ha una buona (abbastanza buona) autostima (soprattutto i ragazzi) e il 93 per cento è da abbastanza a molto soddisfatto della propria vita. Tuttavia, pensieri come «Sarebbe stato meglio se non fossi venuto al mondo» affliggono l'11 per cento dei partecipanti allo studio. Malumore, esaurimento e tristezza sono sentimenti diffusi (>27 %).

Il 58 per cento dei giovani vorrebbe imparare a scuola metodi per sentirsi meglio e il 16 per cento riferisce che ciò avviene già.

I giovani si aspettano che la scuola, oltre alle tradizionali materie, insegni loro come gestire i soldi, orientarsi professionalmente e allenare le competenze di vita sociali e personali.

La loro vita si concentra su: scuola, ricerca di un posto di apprendistato, attività del tempo libero (soprattutto lo sport) e questioni familiari, ma anche interrogativi sul proprio futuro, consumo online, amicizie, percezione di sé (identità, autostima e fiducia in sé stessi) e conflitti sociali (p. es. mobbing).

I giovani vorrebbero ricevere da altri giovani risposte su questioni che riguardano soprattutto l'opinione di sé e degli altri, sostanze come alcol, tabacco e droghe, i risultati scolastici, i conflitti sociali, la sessualità, l'amore e l'identità.

Tra i temi che interessano i giovani vi sono sport, professione, tempo libero (>60 %), ma anche gestione del denaro, alimentazione, cambiamento climatico, media, diritti dei bambini, relazioni, amore, sessualità e fiducia in sé stessi (>29 %). Per contro, riscuotono poco interesse (<11 %) questioni come il gioco d'azzardo, il consumo di sigarette, i pregiudizi, i disturbi del comportamento alimentare e la protezione solare (<15 %).

Il 57 per cento degli interpellati afferma di essere stato sottoposto a forte stress negli ultimi 30 giorni, soprattutto a scuola o per questioni personali o familiari (>16 %). Lo stress scaturisce soprattutto da esami difficili, mancanza di tempo, cattivi voti o riscontri negativi, paura di essere bocciati e molti o difficili compiti a casa (>15 %). Il 38 per cento è stato maltrattato nelle ultime settimane, in particolare è stato offeso (23 %), escluso (10 %), deriso (9 %) o picchiato (5 %). Il 6 per cento riferisce di aver subito danni materiali.

Come affrontano i giovani le situazioni di stress? Grazie a un ampio ventaglio di risorse. Per esempio, ascoltando musica, parlando con un amico o un'amica o con un familiare, praticando sport, guardando un video, coltivando i loro hobby, giocando ai videogiochi e dormendo.

Per sbollire un'arrabbiatura i giovani ascoltano musica, escono all'aria aperta, praticano sport, parlano con sé stessi (>31 %).

Il 78 per cento degli interpellati sostiene di essersi già confrontato con un problema serio. Ha provato a prenderlo sul ridere, a dimenticarlo, a distrarsi con lo sport o a parlarne con un amico o un'amica o con un adulto (>22 %). Raramente il consumo di stupefacenti è visto come strategia di superamento (2 %).

Nel loro tempo libero, la maggior parte dei giovani frequenta gli amici, ascolta musica, passa del tempo in famiglia, pratica sport e guarda film. Raramente in questa fascia d'età ci si dedica al partner o ad attività sociali, ambientali e/o per il Comune in cui si risiede (< 10 %).

Per essere veramente felici i giovani hanno assolutamente bisogno della famiglia, degli amici, delle attività del tempo libero e della salute. Solo pochi giovani tra i 12 e i 16 anni sono felici se hanno un bel fisico o esercitano un potere sugli altri (<20 %).

## **Risultati | Tabacco**

I giovani interpellati tra i 12 e i 15 anni sono piuttosto contrari alla pubblicità del tabacco, della canapa e dell'alcol nonché del consumo di sostanze nei locali chiusi (incl. la casa). La maggior parte di loro ritiene tuttavia che ogni persona debba essere libera di fumare sigarette e consumare alcol. Sostengono inoltre che il consumo della canapa e di droghe debba restare vietato.

Il 40 per cento è consapevole di essere stato esposto alla pubblicità di sigarette negli ultimi mesi e il 5 per cento afferma di avere ricevuto regali promozionali dalle aziende del tabacco. La maggior parte degli interpellati rifiuta la pubblicità o non vi mostra interesse.

Oltre il 92 per cento dei giovani tra i 12 e i 15 anni indica in particolare due motivi validi per non fumare sigarette: «Non voglio diventarne dipendente» e «Farei del male alla mia salute». Complessivamente, la maggior parte considera da abbastanza a molto importanti tutti i motivi per astenersi dal fumo. Tuttavia, circa il 15 per cento accetterebbe una sigaretta se qualcuno gliela offrisse; questo soprattutto quando i motivi per non fumare sono meno forti.

Oltre la metà dei giovani interpellati ritiene di sapere come aiutare degli amici a smettere: molti di loro bandirebbero le sigarette o proverebbero a motivarli, farli distrarre o ricordare loro gli effetti negativi del consumo; soprattutto le ragazze vorrebbero ricevere consigli (dagli specialisti) per poter aiutare altri a liberarsi dal fumo.

Il 42 per cento degli interpellati ha genitori, fratelli o sorelle che fumano. La stragrande maggioranza di loro (76 %) vorrebbe vederli smettere. Il 75 per cento non sa come aiutarli e il 40 per cento (soprattutto le ragazze) vorrebbe ricevere consigli al riguardo. Chi non desidera consigli, spesso dice di non essere responsabile per la salute dei genitori o ha perso le speranze di poter cambiare qualcosa.

Dallo strumento di indagine SPRINT è emerso che i giovani interpellati (tra i 15 e i 18 anni) fumano per rilassarsi, per piacere, per abitudine, per tirarsi su di morale o per ammazzare la noia (>30 %). Il 61 per cento afferma di essere già da un po' a molto dipendente. Il 26 per cento ha intenzione di smettere nei prossimi mesi. La maggior parte ci ha già provato seriamente, soprattutto da solo (46 %) o con l'aiuto di un amico o un'amica (32 %).

## **Risultati | Alcol, canapa, sport e alimentazione**

I risultati qui riportati provengono dallo strumento di indagine SPRINT.

Il 72 per cento dei giovani tra i 15 e i 18 anni (!) non beve alcol o lo beve solo di rado. Il 35 per cento si è ubriacato una volta al mese (negli ultimi tre mesi). Nei giorni in cui i giovani bevono alcol, il 65 per cento di loro consuma tre o più bevande. I disturbi dopo il consumo di alcol sono soprattutto nausea e vomito (25 %), vuoti di memoria (non sapere cosa sia successo dopo, 13 %) e risse (6 %). I giovani che bevono alcol lo fanno soprattutto perché hanno voglia di brindare con altre persone, amano il gusto delle bevande alcoliche o per divertirsi di più (>22 %). Una minoranza di loro dice che il consumo di alcol è un modo per rilassarsi (17 %) o dimenticare i problemi (9 %).

Il 9 per cento dei partecipanti all'indagine SPRINT tra i 15 e i 18 anni consuma canapa almeno una volta alla settimana e il 4 per cento almeno una volta al giorno, soprattutto per vivere la sensazione di sballo (54 %), ma anche per rilassarsi (48 %), stimolare la creatività e la fantasia (36 %), vivere più intensamente il momento presente (29 %), sopportare meglio lo stress (23 %), dimenticare i problemi o tirarsi su di morale (16 %). I consumatori di canapa riferiscono di disturbi come stanchezza (25 %), difficoltà di concentrazione e momenti di depressione (11 %). SPRINT non permette tuttavia di stabilire se questi disturbi siano correlati al consumo di canapa.

Il 37 per cento dei giovani tra i 12 e i 15 anni che hanno risposto alle domande sullo sport pratica sport o attività fisiche intensive non più di due ore a settimana. La maggior parte di coloro che praticano sport lo fa perché si diverte (83 %), per essere in forma o per motivi di salute. Quali vantaggi del movimento e dell'attività sportiva sono spesso indicati l'interazione sociale, la realizzazione di obiettivi di performance personali (41 %) e il fatto di rilassarsi (32 %).

Secondo i dati SPRINT, molti giovani mangiano poca frutta e verdura e troppi dolci. Anche il consumo del cibo calorico dei fast food e di bevande zuccherate è abbastanza diffuso.

## **Risultati | Referente per i giovani e raccomandazioni didattiche**

Come sarebbe se dei giovani aiutassero altri giovani a superare certi problemi o rispondere ad alcuni interrogativi? Perché ciò avvenga, questi giovani dovrebbero soddisfare almeno tre condizioni: 1) essere felici di fornire consigli; 2) essere già stati consultati per consigli; 3) essere disposti a dedicare una giornata a temi quali la dipendenza, la salute e il benessere. Conclusioni: in ogni classe interpellata c'era almeno una persona giovane che soddisfaceva tutte e tre le condizioni. I giovani considerano sostanzialmente fattibile l'introduzione del ruolo di referente per i giovani.

Durante il sondaggio nelle scuole abbiamo chiesto ai giovani come affronterebbero il tema delle dipendenze in modo da coinvolgere la classe. Spesso con parole chiave, hanno risposto che da un intervento efficace si aspettano: informazioni specialistiche (quali sono le conseguenze di un comportamento?), rilevanza per il singolo caso, elementi ludici e interattivi, esempi, video (p. es. testimonianze), metodi e discussioni variegati.

## Implicazioni

I risultati del presente studio indicano che la promozione della salute mentale è importante anche per la prevenzione delle dipendenze e dell'indebitamento, la promozione dello sport e di un'alimentazione equilibrata, e viceversa. Il comune denominatore sono le competenze di vita: promuovendole si può influire positivamente su diversi fattori. C'è bisogno sia di misure che promuovano queste competenze, sia di prodotti incentrati su determinati temi.

Tutte queste informazioni possono servire ai responsabili di programma per trarre diverse conclusioni. Per il sito [feel-ok.ch](http://feel-ok.ch) si formulano le seguenti riflessioni:

- nel limite delle risorse disponibili, bisogna coinvolgere e ascoltare i principali gruppi di interlocutori di un progetto per conoscerne richieste, aspettative, priorità e soluzioni sul tema trattato;
- in futuro, la piattaforma non dovrà solo approfondire temi, ma anche fornire strumenti per allenare le competenze di vita;
- sulla base degli interessi dei giovani, la piattaforma dovrà comprendere anche le competenze finanziarie e l'ambiente. Inoltre si dovranno sviluppare temi quali la scuola, la professione e la famiglia;
- nel limite delle risorse disponibili, i nuovi metodi per l'approfondimento dei temi dovranno essere flessibili, variegati, semplici, ludici, divertenti, interattivi, attuali nonché prevedere meno informazioni scritte e l'ausilio di video, permettere di economizzare i tempi e tener conto degli interessi espressi;
- i contenuti esistenti su [feel-ok.ch](http://feel-ok.ch) dovranno essere ampliati con nuovi metodi nell'ambito tematico «alcol, canapa, sport e alimentazione»<sup>1</sup>;
- è ancora aperta la possibilità di realizzare il progetto «referente per i giovani» con una rete di specialisti.

## Ampliamenti di [feel-ok.ch](http://feel-ok.ch)

Sulla base dei risultati del presente studio è stata ampliata l'offerta di [feel-ok.ch](http://feel-ok.ch). Alla voce «Salute mentale» figurano ora le seguenti risorse:

- [feel-ok.ch/stress-jugendtipps](http://feel-ok.ch/stress-jugendtipps)  
Stress? Noia? Malumore?  
Cosa fanno i giovani per sentirsi meglio.
- [feel-ok.ch/stress-verstehen](http://feel-ok.ch/stress-verstehen)  
Pensieri, emozioni, corpo e comportamento: comprendere le correlazioni.
- [feel-ok.ch/stress-schulstress](http://feel-ok.ch/stress-schulstress)  
Consigli per combattere lo stress a scuola.
- [feel-ok.ch/stress-konflikte](http://feel-ok.ch/stress-konflikte)  
Attenuare i conflitti e i problemi con compagni.

---

<sup>1</sup> 1 Nuovi metodi sul tema «Tabacco» sono disponibili da novembre 2019 su [feel-ok.ch/methoden](http://feel-ok.ch/methoden)

- [feel-ok.ch/+stress](https://feel-ok.ch/+stress)

Nuove schede di lavoro per la scuola.

Alla voce «Prevenzione del tabacco» sono stati pubblicati nuovi articoli o ampliati quelli esistenti:

- [feel-ok.ch/eltern-tabak](https://feel-ok.ch/eltern-tabak)

Cosa desiderano i figli di genitori fumatori | Lettera ai genitori.

- [feel-ok.ch/tabak-werbung](https://feel-ok.ch/tabak-werbung)

Pubblicità del tabacco: cosa ne pensano i giovani?

- [feel-ok.ch/tabak-gegenargumente](https://feel-ok.ch/tabak-gegenargumente)

Motivi dei giovani per non fumare.

- [feel-ok.ch/rauchen-freund](https://feel-ok.ch/rauchen-freund)

Aiutare un amico o un'amica.

- [feel-ok.ch/tabak-zigaretten-sucht](https://feel-ok.ch/tabak-zigaretten-sucht)

Dipendenza dalle sigarette.

I riscontri dei giovani come quelli degli insegnanti hanno influenzato fortemente la strategia di feel-ok.ch. Questa strategia e l'impiego della piattaforma con il contributo dei giovani sono spiegati con dei video su [feel-ok.ch/onlineVortraege](https://feel-ok.ch/onlineVortraege).