



**Ansia  
Depressione  
Traumi  
Disturbi alimentari  
Atti autolesivi**

**E TU, STAI BENE CON TE?**

**I segnali  
per riconoscerli,  
le strategie  
per superarli**

# SALUTE MENTALE

## Le domande, le paure, le risposte



Essere adolescenti oggi è un compito difficile. Ve ne siete accorti voi ragazzi, lo sappiamo noi di Telefono Azzurro, che ogni giorno, 24 ore su 24, **siamo in ascolto** attraverso le nostre linee telefoniche, le chat e gli incontri che facciamo nelle scuole.

Ci raccontate: le vostre ansie, le vostre paure, i vostri desideri che spesso si scontrano con una realtà che sembra essere lontana da voi, in un mondo che **fatica a capirvi**.

Questo ascolto costante, e i dati delle ricerche che facciamo, ci dicono che in questa **condizione di disagio** che spesso non riuscite a definire **non siete soli**. Sono tantissime e tantissimi, purtroppo, le ragazze e i ragazzi come voi che si trovano a soffrire di una condizione con la quale è difficile fare i conti.

Questa guida vuole rispondere, in maniera concreta, ai vostri dubbi rispetto al disagio che vivete, o in cui vedete vivere qualche vostro amico o compagno. È un primo passo per aiutarvi ad uscire dalla solitudine, per rompere il silenzio, per farvi capire che **Telefono Azzurro è qui per voi**. Siamo pronti ad ascoltarvi senza giudicarvi, senza puntare il dito, ma per cercare insieme una soluzione che vi faccia stare meglio. Abbiamo una grande fiducia in voi, e per questo vi chiediamo di **fidarvi di noi!**

## CHE COSA TI DICE QUESTA GUIDA

### Che cos'è

Per ogni problematica, proponiamo una descrizione semplice e diretta dello stato d'animo in cui ti senti o della condizione in cui ti trovi, per aiutarti a "dare un confine" a quello che stai attraversando e farti capire che non sei solo in questa condizione.



### I segnali

Il nostro corpo, i nostri stati d'animo, i nostri comportamenti ci avvertono quando qualcosa in noi non funziona. Imparare a riconoscere i primi segnali di un disagio è il primo passo per iniziare a superare il problema.



### Che cosa fare

Ci sono tante piccole azioni concrete, quotidiane, che ti possono aiutare a uscire dal disagio che stai vivendo, o quanto meno ad alleviarne il dolore. Prima, sempre, trova una persona fidata con cui parlarne. Poi... prova a seguire i nostri consigli semplici ma efficaci.



# ANSIA



## Che cos'è

L'ansia è quando ti senti spaventato/a, preoccupato/a o in preda al panico riguardo a qualcosa. È un sentimento normale e umano, oltre ad essere molto preziosa nella storia dell'evoluzione dell'uomo, in quanto meccanismo capace di attivarci di fronte a situazioni potenzialmente pericolose. L'ansia quindi, per quanto possa a volte essere difficile da credere, ha uno scopo! È quindi una strategia di risposta naturale che abbiamo e che possiamo mettere in campo per reagire allo stress e alle minacce. Chiunque può sperimentare l'ansia, indipendentemente dall'età, dal genere, dall'etnia, dalla cultura, dalla fede, dalle condizioni economiche e sociali o da qualsiasi altra cosa.

Tutti proviamo ansia di tanto in tanto. Si può provare ansia per dei motivi specifici, ma generalmente svanisce una volta che ci sentiamo al sicuro o risolviamo il problema che avevamo: questa è la cosiddetta ansia buona, che ci permette di portare a termine i compiti, in un certo modo dandoci una motivazione e una spinta a farlo.

C'è una differenza tra sentirsi ansiosi e avere un disturbo d'ansia. Nel secondo caso, è necessaria infatti una diagnosi da parte di uno specialista nell'area della salute mentale. L'ansia diventa un problema quando è intensa, dura più a lungo del solito o interferisce con la tua vita di tutti i giorni, potrebbe sembrare non avere una causa o un motivo. Puoi sforzarti di farvi fronte e di controllarla, ma non sei solo/a: è importante che tu riceva l'aiuto che meriti!

## I segnali

L'ansia può manifestarsi sul piano corporeo, a livello di sensazioni e, infine, di comportamenti. Di seguito troverai alcuni segnali: ricorda, se ti ritrovassi in una o più di queste condizioni, non significa che tu abbia un disturbo d'ansia! Per capire questo è importante rivolgersi a un professionista. Ad ogni modo, è importante che ti confronti con un adulto di cui ti fidi.

### • Nel corpo:

- Problemi allo stomaco e alla pancia
- Battito cardiaco molto veloce
- Respirazione accelerata
- Sensazione di testa leggera, vertigini o svenimento
- Digriagnare i denti
- Agitazione o tremore
- Sudorazione abbondante

### • Nelle sensazioni:

- Sei nervoso/a, in tensione e incapace di rilassarti
- Ti senti sopraffatto/a, come se stesse per accadere qualcosa di brutto

- Sei stanco/a e irritabile
- Hai bisogno di rassicurazioni o ti preoccupi di aver urtato qualcuno
- Sei autocritico/a

### • Nei comportamenti:

- Difficoltà a concentrarti
- Mangi di più o di meno
- Bisogno di andare in bagno più spesso o di meno
- Problemi di sonno
- Attacchi di panico

## Che cosa fare



L'ansia va ascoltata e per fare questo è importante condividerla con una persona esperta, in modo che tu possa dividere il peso con qualcuno che ha gli strumenti per comprenderla. Potrà essere difficile aprirti per i motivi più diversi: potresti provare vergogna o temere di non riuscire a spiegare quello che senti. Una volta raccontato ciò che senti, potresti sentirti alleggerito/a! Chiedere un aiuto è un atto di coraggio, oltre ad essere un tuo diritto!

### In autonomia puoi fare alcune cose semplici ma efficaci:

- Calma il tuo corpo, facendo respiri lenti e profondi.
- Calma la tua mente, concentrandoti sul momento presente o facendo attività che ti distraggono.
- Riattiva il cervello, scrivendo o imparando qualcosa di nuovo.

**Lo sapevi che...** A livello globale **1 adolescente su 7** tra i 10 e i 19 anni convive con un disturbo mentale diagnosticato e l'ansia è uno di quelli più frequenti.

Chiama  
**Telefono Azzurro**  
al numero gratuito  
**1.96.96** o in **chat**

Un operatore è sempre pronto ad ascoltarti e a suggerirti cosa fare  
**www.azzurro.it**

# DEPRESSIONE

## Che cos'è



Se pensi di soffrire di depressione, sappi che non sei solo/a. Sono tanti i ragazzi/le ragazze che stanno attraversando un periodo simile al tuo e ti può aiutare sapere che ci sono altre persone che, come te, hanno sentimenti e vissuti di confusione.

A volte ti potresti trovare a vivere una fase momentanea e passeggera di tristezza e malinconia: non confondere un periodo transitorio con una diagnosi vera e propria. Per poter parlare di depressione vera e propria, infatti, è necessario richiedere il consulto di un esperto di salute mentale. Se sentimenti, come tristezza e malinconia, persistono per un lungo periodo e iniziano a rendere difficile la vita di tutti i giorni, è quindi importante rivolgersi a un professionista.

La depressione può colpire chiunque. Mentre in alcuni casi la depressione origina da situazioni ben specifiche e molto dolorose, molto spesso non c'è sempre una causa evidente che genera uno stato depressivo. Ti capiterà di sentirti dire: "Ma perché ti senti così, non hai motivi!", oppure "hai tutto, pensa a chi ha delle ragioni vere per soffrire...". Non sentirti in colpa per questi commenti fuori luogo, chi non attraversa questi momenti difficilmente può capire che cosa stai vivendo...

### Lo sapevi che...

A livello globale **1 adolescente su 7** tra i 10 e i 19 anni convive con un disturbo mentale diagnosticato e la depressione è uno di quelli più frequenti.

## I segnali

Ci sono alcuni segnali ricorrenti che indicano un possibile stato depressivo, ai quali puoi prestare attenzione:

- Sentirsi tristi, abbattuti e giù di morale, spesso o tutto il tempo
- Essere più irritabili del solito
- Sentirsi vuoti o intorpiditi
- Non volere più fare le cose che prima ti piacevano
- Evitare gli amici o gli incontri sociali
- Dormire di più o meno del solito
- Mangiare di più o meno del solito
- Fare fatica a concentrarsi
- Essere autocritici
- Sentirsi senza speranza
- Sentirsi privi di energie
- Sentirsi colpevoli o come un peso per i propri cari
- Pensare di ferirsi per incanalare la sofferenza, o di mettere fine alla propria vita

Non necessariamente per ricevere una diagnosi di depressione devi sperimentare tutti questi segnali! Se percepisci che uno o più di questi segnali sono presenti e ti rendono la vita difficile, non esitare a chiedere aiuto a un adulto di cui ti fidi.



## Che cosa fare



Se pensi di poter essere affetto/a da depressione in quanto ti riconosci in alcuni dei segnali che abbiamo descritto, è davvero importante parlare con qualcuno di cui ti fidi e spiegare come ti senti: potrebbe essere un amico, un membro della famiglia, un insegnante o qualunque altra persona presente nella tua vita con cui ti senti a tuo agio nel parlarne.

Per quanto possa sembrarti difficile e doloroso confidarti su aspetti anche molto intimi, è importante che tu non senta di dover affrontare da solo/a il tuo problema.

- Potresti preoccuparti di come possano reagire le persone con cui ti confidi: ricordati che ogni emozione, anche quella più dolorosa, è legittima e che non sei sbagliato/a!
- Dopo averne parlato, ti renderai conto di quanto condividere un problema in realtà sia meno spaventoso di quanto ti eri immaginato/a!

Chiama  
**Telefono Azzurro**  
al numero gratuito  
**1.96.96** o in **chat**

Un operatore è sempre pronto ad ascoltarti e a suggerirti cosa fare  
**[www.azzurro.it](http://www.azzurro.it)**

# TRAUMA



## Che cos'è

Capita a tutti di vivere eventi difficili; trovare le risorse per farvi fronte fa parte del tentativo di superarli. Avere delle difficoltà nel gestire le emozioni in seguito è fisiologico, ma la maggior parte delle volte ci riprendiamo e ci sentiamo meglio abbastanza rapidamente.

Tuttavia, ci sono delle situazioni in seguito alle quali rialzarsi può sembrare impossibile, perché ci succede qualcosa di veramente angosciante che ci fa sentire terrorizzati, impotenti e incapaci di fronteggiarle. Questi eventi possono avere un significativo effetto a lungo termine sul nostro benessere emotivo. In questi casi si parla di "trauma".

Per essere "traumatico", un evento non deve per forza essere estremamente grave (come, per esempio, una guerra). Ciò che è traumatico per qualcuno, può risultare una cosa di poco conto per un altro.

Il trauma può consistere in un singolo evento, oppure in una serie di eventi, e si può vivere una situazione traumatica anche se non si è stati direttamente coinvolti nell'evento, ad esempio se si è testimoni di qualcosa di brutto.

In seguito a un trauma, può strutturarsi un disturbo post traumatico da stress (PTSD), che non consente di superare l'evento: si continua ad avere incubi, flashback o pensieri angoscianti al riguardo.

## I segnali



- Sentirti... scioccato/a
- Intorpidito/a o incerto/a riguardo a come ti senti

- Apatico/a
- Ansioso/a
- Iper-vigilante: sempre in allerta e particolarmente sensibile a ciò che accade intorno a te, come rumori, luci e movimenti

- Arrabbiato/a per quanto è accaduto
- Preoccupato/a che la stessa cosa possa ripetersi
- Colpevole
- Male con te stesso/a, come se lo meritassi

- Impaurito/a o preoccupato/a del giudizio altrui
- Vivere come se l'evento non fosse realmente accaduto

## Che cosa fare



Nessuno deve affrontare un trauma in solitudine: il primo passo è sempre parlarne con qualcuno di cui ti fidi, per quanto non sia semplice aprirti su qualcosa di doloroso. Le ricerche hanno dimostrato che coloro che affrontano un trauma da soli possono sperimentare più disagio rispetto a coloro che cercano un sostegno in una persona di fiducia.

### Comincia con alcune semplici cose:

- Metti te stesso al centro e convinciti di meritare aiuto
- Trova dei motivi per i quali essere grato/a, nonostante tutto
- Scrivi i tuoi desideri per la tua vita e per il tuo futuro e condividili con qualcuno

### Lo sapevi che...

La **pandemia da Covid 19**, insieme alle conseguenze che ha comportato, viene considerata dalla comunità scientifica come un evento potenzialmente traumatico.



Chiama  
**Telefono Azzurro**  
al numero gratuito  
**1.96.96** o in **chat**

Un operatore è sempre pronto ad ascoltarti e a suggerirti cosa fare  
**www.azzurro.it**

# DISTURBI ALIMENTARI

## Cosa sono



C'è una netta differenza tra un disturbo vero e proprio e un comportamento che, pur essendo un segnale di sofferenza, è passeggero. Un disturbo alimentare è qualcosa di più e di diverso dal "semplice" mangiare troppo poco o troppo: consiste nell'aver un orientamento problematico sull'alimentazione, sull'esercizio fisico, sulla dimensione e sull'aspetto del proprio corpo.

I disturbi dell'alimentazione colpiscono sia le ragazze che i ragazzi e chi ne soffre fatica a farsi comprendere. Ti capiterà di sentirti dire frasi del tipo: "È solo un modo per attirare l'attenzione". Ricordati che la sofferenza non deve essere giudicata, ma deve solo essere compresa!

A volte i disturbi dell'alimentazione sono un modo per controllare le proprie emozioni o qualcosa che sta accadendo nella propria vita. Non è una "semplice" dieta sbagliata: riguarda la salute mentale e può avere degli effetti a lungo termine sulla vita di una persona! I disturbi alimentari possono raggiungere livelli estremi di gravità ma, con il giusto supporto, la guarigione è possibile!

## I segnali



Ci sono una serie di segnali ai quali prestare attenzione. Non sottovalutarli, ma sappi che avere uno o più di questi sintomi non significa che tu abbia un disturbo alimentare: è fondamentale chiedere il parere di un esperto di salute mentale.

### Rispetto ai tuoi vissuti/alle tue sensazioni:

- Insoddisfazione per la forma o le dimensioni del corpo
- Preoccupato/a, triste o colpevole dopo aver mangiato
- Svenimento, vertigini o debolezza
- Sentire spesso freddo, anche se in presenza di condizioni climatiche calde

### Rispetto ai tuoi comportamenti:

- Perdita o aumento improvviso di peso
- Rubi o nascondi il cibo
- Ti allontani dai tuoi amici
- Fai spesso o in modo eccessivo esercizio fisico
- Vomiti dopo i pasti o usi lassativi
- Mangi in segreto o eviti di mangiare con gli altri
- Segui una dieta, digiuni o cambi il modo in cui mangi

### Rispetto ai tuoi pensieri:

- Difficoltà a concentrarti
- Paura costante di ingrassare
- Vedi il tuo corpo in modo diverso rispetto agli altri
- Preoccupazione per ciò che mangi o il modo in cui mangi
- Pensi costantemente al cibo, all'atto di mangiare o al peso corporeo



## Lo sapevi che...

Durante l'anno **2022**, la Linea di Ascolto e Consulenza e la chat di Telefono Azzurro hanno accolto **116 motivazioni** relative a disturbi alimentari.

## Che cosa fare



Se pensi di avere problemi alimentari, è davvero importante che tu parli con qualcuno di fiducia riguardo a come ti senti: potrebbe essere un amico, un parente, un insegnante oppure puoi rivolgerti direttamente a uno psicologo o contattare Telefono Azzurro.

Queste persone potrebbero a loro volta, dopo averti ascoltato/a, consigliarti di rivolgerti al medico di base e/o ad un esperto di salute mentale (ad esempio, uno/una psicoterapeuta).

Può essere molto difficile accettare di avere un problema, ma i disturbi alimentari si possono affrontare e non c'è niente di cui vergognarsi. Parlare di ciò che stai vivendo è il primo passo per stare meglio.

Chiama  
**Telefono Azzurro**  
al numero gratuito  
**1.96.96** o in **chat**

Un operatore è sempre pronto ad ascoltarti e a suggerirti cosa fare  
**www.azzurro.it**

# AUTOLESIONISMO



## Che cos'è

L'autolesionismo è quando una persona si fa intenzionalmente del male dal punto di vista fisico, come procurarsi tagli o bruciature, per affrontare sentimenti difficili (ansia, angoscia, stress e tristezza...), ricordi traumatici o situazioni ed esperienze dolorose.

L'autolesionismo cambia da persona a persona, come cambiano le motivazioni sottostanti. Ferirti ti potrebbe sembrare l'unico modo per far emergere sentimenti complessi o per tentare di alleviarli. Oppure potresti sentirti insensibile e farti del male potrebbe sembrarti l'unica soluzione per poter sentire qualcosa.

Potresti ritrovarti a farti del male, senza renderti conto che stai praticando autolesionismo: ciò non rende la tua sofferenza meno valida o meno credibile!

Per quanto sul momento possa darti un senso di sollievo, dopo esserti ferito/a potresti sentirti in colpa, vergognarti o provare paura, e quindi ferirti di nuovo per superare questi sentimenti, entrando in una spirale difficile da fermare.

Per questo motivo è importante non sentirti solo/a nell'affrontare questa situazione! L'autolesionismo non è un modo per attirare l'attenzione, ma è una richiesta di aiuto: devi sapere che "lì fuori" ci sono persone pronte ad aiutarti con sensibilità e rispetto.

## Lo sapevi che...

Nel **2022**, la Linea di Ascolto e Consulenza e la chat di Telefono Azzurro hanno accolto **347** richieste di aiuto relative ad agiti autolesivi.

## I segnali

- Indossi vestiti lunghi anche quando fa caldo
- Hai macchie di sangue sugli indumenti
- Tagli, bruciature e cicatrici su braccia e gambe
- Sentirsi disperato/a o inutile
- Cerchi regolarmente di isolarti da familiari e amici
- Sei più irritabile
- Emotivamente turbato/a o depresso/a
- Porti sempre con te oggetti taglienti
- Difficoltà nei rapporti interpersonali
- Instabilità, impulsività e imprevedibilità
- Scarsa fiducia in te stesso/a e nelle tue capacità



## Che cosa fare

Parlare dell'autolesionismo può risultare difficile. È comprensibile che tu possa sentirti nervoso/a nel parlare con qualcuno, pensare di essere giudicato/a o temere di non essere capito/a.

Tuttavia, parlarne con un amico, un parente, un insegnante o un'altra persona fidata è il modo migliore per sentirti meglio. Apri ti con qualcuno di cui ti fidi ed esprimi il tuo bisogno d'aiuto!

Chiedi aiuto senza timori a un adulto anche se sei preoccupato/a per la tua salute a causa delle ferite che ti sei procurato/a.

È importante che tu sappia che ci sono persone che vogliono aiutarti, molte delle quali si sono trovate ad affrontare situazioni simili alle tue.



## Comincia con alcune semplici cose:

- Fai attività fisica, iscriviti a un corso di kickboxing
- Usa un sacco da boxe o un cuscino per sfogare la rabbia
- Prova il rilassamento e le tecniche di respirazione
- Fai una passeggiata con gli amici
- Ascolta la musica e canta ad alta voce
- Leggi un libro
- Organizza una vacanza o dedicati a un'attività positiva come fare volontariato
- Crea un diario per dare libero sfogo alle tue emozioni
- Esprimi le tue emozioni attraverso l'arte del disegno, il teatro o la cucina
- Parla con gli altri dei tuoi sentimenti



Chiama  
**Telefono Azzurro**  
al numero gratuito  
**1.96.96** o in **chat**

Un operatore è sempre pronto ad ascoltarti e a suggerirti cosa fare  
**www.azzurro.it**

## TELEFONO AZZURRO

Telefono Azzurro nasce nel 1987, a Bologna, per poter dare ascolto alle richieste di aiuto di bambini e adolescenti in pericolo o in difficoltà. La Fondazione rappresenta una risposta concreta al “diritto all’ascolto” riconosciuto al bambino dalla Convenzione Internazionale sui Diritti dell’Infanzia firmata dalle Nazioni Unite.

Oggi, Telefono Azzurro opera per la tutela dell’infanzia attraverso linee di ascolto e di intervento, telefoniche e online (su dispositivi mobili, web, chat, app e social network). La Fondazione offre anche interventi di emergenza in caso di calamità e disastri, progetti dedicati ai bambini figli di detenuti, iniziative sul territorio e attività preventive tramite educazione e sensibilizzazione nelle scuole, rivolte agli adulti e a chi decide.

Telefono Azzurro promuove il totale rispetto dei diritti dei bambini e degli adolescenti. Con le sue attività ogni giorno sostiene le loro potenzialità di crescita e li tutela da abusi e violenze che possono pregiudicarne il benessere e il percorso di crescita.



19696  
HELPLINE

La Linea di Ascolto 1.96.96, per bambini, adolescenti e adulti, è un servizio gratuito che accoglie le richieste di aiuto tutti i giorni, 24 ore su 24.

Le operatrici e gli operatori che rispondono alle chiamate e dialogano nelle chat si preoccupano di dare:

- ascolto, supporto aiuto concreto a bambini e adolescenti fino ai 18 anni di età, sia in riferimento a situazioni di disagio che di emergenza;
- consulenza e supporto alle famiglie e agli adulti che desiderano confrontarsi sulle problematiche dell’infanzia e dell’adolescenza.



LINEA 114  
EMERGENZA  
INFANZIA

Il 114 Emergenza Infanzia è un servizio di emergenza rivolto a tutti coloro che vogliono segnalare una situazione di pericolo e di emergenza in cui sono coinvolti bambini e adolescenti. Linea telefonica, chat e app sono attive 24 ore su 24, 7 giorni su 7.

Il 114 è promosso dal Dipartimento per le Politiche della Famiglia-Presidenza del Consiglio dei Ministri. Il Servizio offre un collegamento in rete con le Istituzioni e le strutture territoriali competenti in ambito sociale, giudiziario e di pubblica sicurezza, seguendo un modello multiagency.

116 000

l'aiuto per ogni bambino scomparso

LINEA 116000  
BAMBINI  
SCOMPARI

Il 116000 è un servizio gratuito di segnalazione dei casi di scomparsa di bambini e adolescenti, gestito in Italia dal Ministero dell’Interno tramite Telefono Azzurro. Gli operatori del servizio, attivo 24 ore su 24, raccolgono le segnalazioni e inviano i dati alle Forze di Polizia competenti per territorio. Il numero unico europeo 116.000 è coordinato da Missing Children Europe (MCE), la Federazione Europea per i Bambini Scomparsi e Sfruttati Sessualmente, che rappresenta 29 ONG attive in 24 Paesi dell’Unione Europea.

AZZURRO  
ACADEMY



La piattaforma multimediale Azzurro Academy ([academy.azzurro.it](https://academy.azzurro.it)) è il perno delle attività di Telefono Azzurro nel campo dell’educazione e della formazione. La piattaforma propone programmi e contenuti (webinar, corsi, dossier) mirati in particolare al mondo della Rete. L’Academy rappresenta la porta di accesso all’insieme di programmi e progetti formativi rivolti a diversi target: bambini e adolescenti, genitori e familiari, docenti e componenti del mondo della scuola.

Pubblicazione a cura di  
**Fondazione SOS Il Telefono Azzurro ETS**  
Via Copernico, 1 - 20125 Milano  
Telefono 02.550271  
[www.azzurro.it](http://www.azzurro.it)

[www.academy.azzurro.it](http://www.academy.azzurro.it)

Seguici sui social



Pubblicazione: Novembre 2023

