

**SCHEDA PER I GENITORI: che cosa è tipico in adolescenza e che cosa dovrebbe essere
motivo di preoccupazione**

TIPICO IN ADOLESCENZA	NON TIPICO: suggerito un approfondimento clinico
Possibili sbalzi d'umore (tristezza, irritabilità) frequenti ma non durevoli intervallati da momenti di benessere	Umore persistentemente basso (tristezza, apatia) o irritabile (scoppi di collera); depressione, pensieri suicidari riferiti; isolamento persistente, autolesionismo.
Maggiore attenzione al proprio aspetto fisico e alle forme corporee	Condotte alimentari disfunzionali: abbuffate, rifiuto del cibo, restrizione calorica eccessiva, eccessiva perdita di peso, vomito dopo i pasti, eccessiva preoccupazione per il peso e le forme corporee...
Diminuzione occasionale della concentrazione e calo della prestazione/motivazione a scuola o nello sport, maggior interesse per altre attività con i pari	Distrazione pervasiva che arriva a compromettere prestazioni scolastiche e progetti in generale, incapacità di portare a termine attività e mansioni quotidiane
Maggior conflittualità familiare con connotati polemicici e di contestazione	Aggressioni fisiche e verbali, fughe da casa, fatica generale a rispettare le regole e l'autorità a scuola e altrove
Possibile curiosità occasionale verso tabacco e alcool	Abuso di sostanze e alcool e comportamenti pericolosi correlati alle condotte di abuso (spaccio, promiscuità sessuale, aggressioni fisiche, guida in stato di ebbrezza...)
Possibili difficoltà scolastiche in alcune materie, possibile preoccupazione prima di interrogazioni o compiti in classe	Rifiuto della scuola, bocciature, abbandono scolastico, praticare o essere vittima di bullismo, ansia persistente e intensa prima o durante le attività scolastiche
Manifestare interesse sessuale e desiderio di sperimentarsi in relazioni intime	Promiscuità sessuale, rischio di gravidanze non desiderate, rischio di malattie sessualmente trasmesse
Maggior desiderio di privacy	Interrompere la comunicazione con la famiglia, isolamento persistente, frequenti o importanti bugie
Aumentato interesse per la tecnologia e i social media	Trascorrere molte ore al giorno davanti al computer o smartphone, incontrare partner conosciuti online, dare priorità alle relazioni virtuali, utilizzo non consapevole dei social
Possibili variazioni del ritmo del sonno. Desiderio di uscire più tardi la sera e dormire fino a tardi nel weekend	Rimanere svegli tutta la notte, dormire tutto il giorno, saltare i pasti, arrivare abitualmente in ritardo a scuola o saltare impegni importanti

Bibliografia

Rathus, J.H. & Miller, A.L.: *Manuale DBT (Dialectical Behavior Therapy) per adolescenti*, 2016. Raffaello Cortina Editore.