

BENESSERE E SALUTE MENTALE DEI GIOVANI TARENTINI UNO SGUARDO DI GENERE

HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL AGED CHILDREN 2022

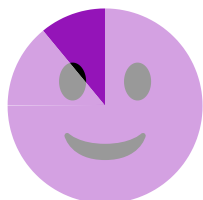
A cura dell'Osservatorio epidemiologico - APSS



La salute mentale è parte integrante della nostra salute e del nostro benessere generale ed è un diritto umano fondamentale. Godere di una buona salute mentale significa essere in grado di stabilire relazioni, affrontare la vita quotidiana, essere autonomi e prosperare. Una buona salute mentale include sentimenti positivi come avere momenti di felicità e una generale soddisfazione della propria vita.



Soddisfazione della vita



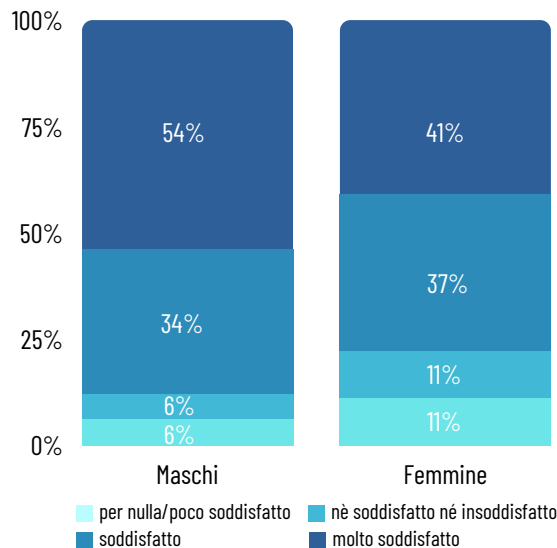
Maschi
88%



Femmine
78%

La gran parte dei ragazzi trentini è soddisfatto della propria vita (83%) ma solo meno della metà si sente molto soddisfatto (47%; 54% ragazzi e 41% ragazze). Il grado di soddisfazione decresce con l'età e a ogni età le ragazze sono meno soddisfatte dei coetanei maschi.

Soddisfazione della propria vita per genere



Giovani molto soddisfatti per età



11enni
62%



13enni
51%



15enni
33%



17enni
30%

Il grado di soddisfazione è misurato su una scala da 0 (peggiore vita possibile) a 10 (migliore vita possibile). "soddisfatto" corrisponde a un punteggio tra 6 e 7, "molto soddisfatto" a un punteggio maggiore o uguale a 8

I livelli di soddisfazione della propria vita dei giovani trentini sono diminuiti dal 2014 a oggi per entrambi i generi e per tutte le età, la percentuale di molto soddisfatti è scesa di 5 punti percentuali per i ragazzi e di 8 per le ragazze.

Self-efficacy



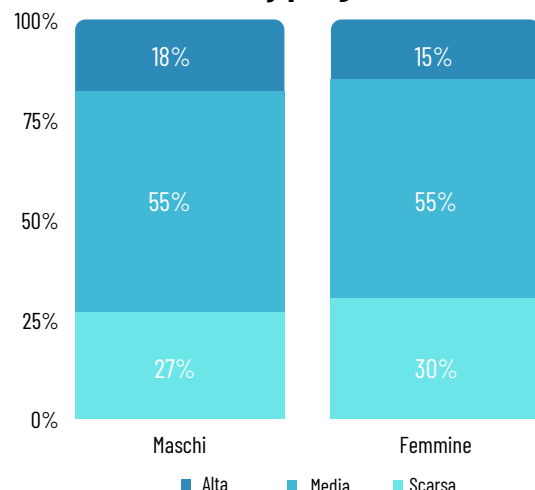
Maschi
18%



Femmine
15%

Circa 1 giovane trentino su 6 ha una self-efficacy alta (17%). Le ragazze hanno meno fiducia nelle proprie capacità dei ragazzi: il 30% di esse ha scarsa convinzione dei propri mezzi. Non si osserva un andamento legato all'età, tuttavia a ogni età le ragazze sono meno confidenti in sé dei maschi.

Self-efficacy per genere



Self-efficacy: convinzione nelle proprie capacità di organizzare e eseguire le azioni necessarie per ottenere determinati risultati (Bandura)



11enni
14%



13enni
19%



15enni
15%



17enni
19%

Sentirsi soli



Maschi
8%



Femmine
18%

Il 13% dei giovani trentini si sente solo, con una netta differenza tra maschi e femmine. Il 18% delle ragazze si sente sola per la maggior parte del tempo (l'8% dei ragazzi); non si sente mai solo il 34% dei ragazzi rispetto al 18% delle ragazze. Il senso di solitudine è più diffuso tra i giovani delle superiori, in particolare tra le ragazze tra cui circa 1 su 4 prova questo stato d'animo.



11enni
7%



13enni
13%



15enni
18%



17enni
17%

Sintomi di depressione



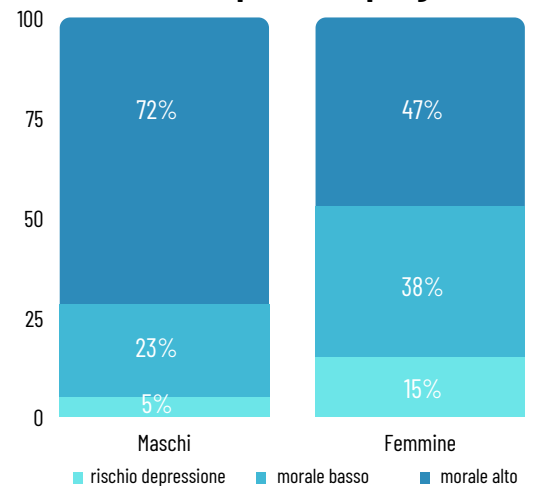
Maschi
5%



Femmine
15%

1 giovane trentino su 10 mostra sintomi di depressione. Le ragazze sono maggiormente a rischio, sia per avere sintomi depressivi, sia di sentirsi "giù di morale". Il 53% delle ragazze riporta una condizione di malessere rispetto al 28% dei ragazzi.

Sintomi di depressione per genere



Condizione di malessere per genere e età



Sintomi depressivi e "morale basso" sono meno presenti tra gli 11enni. Aumentano con l'età fino a stabilizzarsi a 15 anni su valori alti, in particolare per le ragazze tra cui 1 su 2 è in condizione di malessere. A ogni età le ragazze in condizioni di malessere sono di più dei coetanei maschi.

I determinanti della salute mentale

Tra i fattori che possono contribuire allo stress nell'adolescenza ci sono l'esposizione alle avversità, la pressione a conformarsi ai coetanei e l'esplorazione dell'identità. Importanti fattori determinanti per la salute mentale degli adolescenti sono la qualità della loro vita familiare e le relazioni con i coetanei. La violenza (in particolare la violenza sessuale e le molestie), la severità dei genitori, i gravi problemi e le difficoltà socio-economiche sono rischi noti per la salute mentale.

La vita familiare e le amicizie. Avere difficoltà a parlare con i genitori, non sentirsi sostenuti dalla famiglia e dagli amici aumenta il rischio di avere sintomi depressivi e di essere "giù di morale".

La regolare pratica di esercizio fisico favorisce il benessere mentale



Presentano sintomi di depressione o si sentono "giù di morale" il 62% dei giovani sedentari, il 37% di chi è parzialmente attivo e il 30% dei ragazzi attivi

L'ambiente scolastico. Sono più a rischio di sintomi depressivi e di essere "giù di morale" i giovani a cui non piace andare a scuola, che sono stressati dall'impegno scolastico, che non si sentono sostenuti dagli insegnanti e dai compagni di classe.

Giovani in condizione di malessere/benessere per caratteristiche dell'ambiente scolastico, familiare e amicale

