

# Cronisti in classe 2024 il Resto del Carlino



[Scuola San Domenico](#)

## Gli adolescenti e l'ansia del «devi fare»

Gli alunni della 1ª N della scuola di San Domenico raccontano il loro modo di vivere e combattere lo stress a casa e a scuola

**Dalle** ricerche di Linda Palazzi, la parola 'stress' deriva dal latino 'strictus' che significa «serrato, compresso». Definendolo come «il male del secolo», l'OMS lo ha descritto come un disturbo che può generare irritabilità, depressione, mal di testa, attacchi di panico, ansia, insonnia, variazioni di peso, perdita di capelli e tic. Dopo gli anni della pandemia, gli adolescenti appaiono sempre più in difficoltà sul piano fisico e mentale: lo stress li ha messi in un angolo. Infatti molti adolescenti rivelano di soffrire a causa di stress e ansia. Quali possono essere le cause? Giulia Sacchetti dice che avverte stress quando ha troppi compiti e, una volta che li completa, deve subito prepararsi per andare in palestra. Crede, però, che a volte lo stress, come anche l'ansia, in quantità minime possano servire perché ci spingono a fare le cose in modo migliore. **«A volte** di fronte alle difficoltà

**PAURA DI SBAGLIARE**

**«Ti assale nei momenti cruciali mettendoti addosso pressione»**



Classe I N scuola San Domenico

andiamo nel panico – confida Emanuel Biserna –. Ad esempio, un giorno avevo litigato con un amico e nel pomeriggio avrei dovuto vederlo. Prima dell'incontro l'ansia mi ha assalito, ma poi l'ho visto e abbiamo iniziato a parlare come se non avessimo mai litigato».

**Massimo** De Martino dice: «Io

mi stresso quando ho troppi pensieri e sono stanco. Come antistress tengo in mano una pallina che mi aiuta a calmarmi»; Niccolò Antonioli afferma: «Mi sento stressato quando devo fare qualcosa che non mi va o quando i tanti compiti non mi permettono di giocare e mi mettono agitazione in vista di una in-

terrogazione. In queste situazioni mi sudano le mani, mi mangio le unghie e vorrei urlare basta agli adulti che mi circondano». **Per qualcuno**, come Maria Beninati, lo stress e l'ansia si confondono con la rabbia: quando è in ansia non vuole che nessuno le parli e non riesce a controllarsi. Il suo antistress è ascoltare la

musica, cantare e ballare. Anche Salvador Peter Dekker dice che ascoltare la musica lo calma; un altro dei suoi rimedi è guardare la Formula Uno e fare il tifo per Verstappen.

**Secondo** Andrea Mariani, l'ansia è qualcosa di difficile da descrivere: ti assale nei momenti cruciali mettendoti addosso pressione e paura di sbagliare. Il suo rimedio è parlare con qualcuno che gli vuole bene e lo rassicura. Secondo Maria Giulia Piccioni, i giovani vivono nel mondo del «Devi»; lei dice: «Devi essere bello e avere un bel fisico, ... ormai è più normale essere ansiosi e stressati che non esserlo. Io, quando mi sento così, provo a pensare a ciò che mi fa stare bene, sorridere e sentire la testa leggera come trascorrere il tempo con gli animali, dormire, confidarmi con la mamma». Niccolò Antonioli ha parlato con suo nonno e gli ha detto che alla sua età non sapeva neanche che cosa fosse lo stress; la nonna di Giulia Sacchetti dichiara: «Negli anni '60 ero una studente: le materie da studiare erano di meno, ma mi facevo comunque svegliare presto dalla mamma per ripassare e sentirmi più sicura».

**Classe I N scuola San Domenico**

[L'intervista](#)

## «Nonno, da ragazzino i compiti ti stressavano?» La vita da studente riaffiora nei ricordi del passato

A scuola un tempo i professori bacchettavano gli alunni nelle mani se non studiavano

Giulia Sacchetti ha intervistato il suo nonno.

**Nonno ti sentivi stressato quando eri piccolo?**

«Sì».

**Perché?**

«Perché per andare a scuola dovevo fare 3 km a piedi all'andata e 3 al ritorno: le scuole erano poche e molto lontane».

**La scuola ti stressava?**

«Sì, molto, perché stavo a scuola tutto il giorno, mi assegnava-

no molti compiti e se non li facevo i miei professori mi bacchettavano sulle mani; inoltre non c'era la mensa quindi tutti i giorni bisognava portarsi il pranzo da casa».

**Dimmi altre cose per cui eri stressato da piccolo.**

«Perché abitando vicino al mare a volte la tentazione era forte, io volevo andare a fare il bagno invece che a scuola».

**NONNA FRANCA**

**«La preoccupazione principale era dovermi alzare presto al mattino»**

Anche Lara Santin Jasmin ha intervistato la sua nonna Franca. **Nonna da ragazzina, qual era la tua più grande preoccupazione?**

«Mi stressava un'amica che voleva sempre stare con me, e a me non piaceva, quindi mi sentivo in imbarazzo; mentre la preoccupazione principale era il dovermi alzare presto al mattino e fare tanta strada per riuscire ad arrivare in tempo a scuola».

**La scuola era un ambiente stressante?**

«No, certo quando venivo interrogata in geografia mi sentivo in ansia, ma in generale non mi causava quel disturbo. Neanche il lavoro mi stressava».

**ALUNNI IN UNA CLASSE**

