

GENITORI · I SEGNALI

È una fase o serve aiuto?

I segnali da non ignorare

Hai notato qualcosa in tuo figlio o tua figlia che ti fa pensare — un umore diverso, un ritiro, qualcosa che non torna. Questa guida ti dà criteri chiari per leggere ciò che vedi: quattro aree da osservare, una checklist, come interpretarla e le prime mosse. Ti prende cinque minuti.

4 AREE · CHECKLIST · COME LEGGERLA · COSA FARE

Capire cosa vedi — senza diagnosi fai-da-te

È una delle sensazioni più difficili per un genitore: capire se è una fase normale della crescita o se è il momento di fare qualcosa. Questa guida non serve a spaventarti né a darti una diagnosi. Serve a darti criteri chiari per leggere ciò che vedi — e per sapere quando basta esserci e quando può valere la pena chiedere un confronto.

PRIMA DI TUTTO: I TRE CRITERI

Quasi tutti i comportamenti di questa guida, presi singolarmente e ogni tanto, sono normali. Un ragazzo può essere chiuso, stanco o irritabile senza che ci sia nulla di preoccupante. A fare la differenza sono tre cose:

- 1 • Persistenza.** Dura da settimane, non da qualche giorno.
- 2 • Intensità.** È marcato, non lieve o passeggero.
- 3 • Impatto.** Toglie qualcosa alla sua vita: scuola, amici, sonno, interessi.

È la stessa logica con cui ragionano i clinici: contano durata, intensità e interferenza con la vita quotidiana, non il singolo episodio. Tienila a mente mentre spunti le caselle.

1 Umore ed emozioni

- ☐ Tristezza o senso di vuoto che durano, senza un motivo chiaro
- ☐ Irritabilità o rabbia frequenti, «sulla difensiva» per poco
- ☐ Ansia, preoccupazioni continue, pianto facile
- ☐ Sembra spento, senza entusiasmo per ciò che prima gli piaceva

2 Comportamento e relazioni

- ☐ Si isola: meno amici, più tempo chiuso in camera
- ☐ Ha lasciato attività, sport o passioni che amava
- ☐ Cambiamenti bruschi nelle amicizie o nel gruppo
- ☐ Reazioni sproporzionate — o, al contrario, indifferenza a tutto

3 Corpo, sonno e alimentazione

- ☐ Dorme molto di più o molto di meno del solito
- ☐ Mangia molto di più o molto di meno; cambiamenti di peso
- ☐ Stanchezza costante, mancanza di energie
- ☐ Mal di testa o mal di pancia ricorrenti senza causa medica

4 Scuola e quotidiano

- ☐ Calo del rendimento o dell'impegno
- ☐ Assenze, ritardi, voglia di non andare a scuola
- ☐ Difficoltà a concentrarsi, a ricordare, a decidere
- ☐ Trascura l'igiene o la cura di sé

ATTENZIONE — QUI NON SI OSSERVA: SI AGISCE

Alcuni segnali non vanno «osservati e basta». Se ne noti anche solo uno, non aspettare: parlane con un professionista il prima possibile.

- ☐ Segni di autolesionismo (tagli, ferite, maniche lunghe anche col caldo)
- ☐ Frasi come «non ce la faccio più», «sarebbe meglio se non ci fossi», o riferimenti al farsi del male
- ☐ Uso di alcol o sostanze
- ☐ Un cambiamento improvviso e drastico, senza spiegazione

In caso di pericolo immediato: 112, sempre attivo. Per parlare subito con qualcuno: Telefono Amico 02 2327 2327 (tutti i giorni, 10–24) · Samaritans 06 772 08977 (tutti i giorni, 13–22; da rete fissa 800 86 00 22) · Telefono Azzurro 19696, attivo 24 ore su 24: se tuo figlio ha meno di 18 anni può chiamarlo anche lui.

COME LEGGERE QUELLO CHE HAI SPUNTATO

Cosa hai spuntato	Cosa significa
Poche caselle, ogni tanto	È molto probabile che sia una fase. Il tuo ruolo ora è esserci, restare in ascolto, tenere aperto il canale.
Diverse caselle, da due settimane o più, che incidono sulla sua vita	È il momento di parlarne e valutare un supporto. Non vuol dire che ci sia qualcosa di grave: vuol dire che merita attenzione.
Anche una sola casella della sezione in rosso	Non aspettare: usa i numeri del riquadro «Qui non si osserva: si agisce».

Cosa puoi fare tu, adesso

1. **Apri il dialogo senza forzare.** Scegli un momento tranquillo e parti da ciò che hai notato («ti vedo più stanco ultimamente»), non da un interrogatorio. Se non vuole parlare, va bene lo stesso: fagli sapere che ci sei.
2. **Ascolta senza giudicare e senza minimizzare.** Evita «è solo un periodo» o «reagisci». Sentirsi ascoltati, senza soluzioni immediate, è già molto.
3. **Non restare solo con il dubbio.** Parlarne con un professionista non «etichetta» tuo figlio: serve a capire, insieme, se e come intervenire. Un confronto serve proprio a questo: capire come muoversi.
4. **Muoviti presto, senza allarmarti.** Intervenire quando i segnali sono ancora lievi è più semplice ed efficace che aspettare.

Il passo successivo

Se qualcosa in questa guida ti ha fatto pensare, il modo più semplice per capirci di più è parlarne con noi. Mindloft è un centro dedicato alla salute mentale di chi ha meno di 25 anni e di chi gli vuole bene, a Brescia: un solo luogo, più specialisti che lavorano insieme, e la continuità del percorso anche nel passaggio dai 17 ai 18 anni. Apriamo a novembre 2026: chi è in lista prioritaria entra prima. Non serve avere le idee chiare — serve solo il desiderio di capire.

Parla con noi →

Ti risponde una persona vera del team, entro 24 ore lavorative.

Oppure scrivici a ciao@mindloft.it

mindloft

Nota sulle fonti: i criteri di persistenza, intensità e impatto — e la soglia indicativa delle due settimane — riprendono la logica dei manuali diagnostici (DSM-5-TR, American Psychiatric Association, 2022) e delle linee guida NICE per depressione e ansia in età evolutiva. Questa guida non applica quei criteri a scopo diagnostico: li usa per aiutarti a decidere se e quando chiedere un confronto professionale.

Strumento informativo ed educativo, non è uno strumento diagnostico e non sostituisce il parere di un professionista della salute mentale. In caso di forte sofferenza: 112 (sempre attivo) · Telefono Amico 02 2327 2327 (10–24) · Samaritans 06 772 08977 (13–22) · Telefono Azzurro 19696 (24h, under 18). © Mindloft — contenuti a cura della redazione Mindloft. · mindloft.it