

SOUND of CHANGE

Quando la **PELLE** ha un nuovo ritmo



Una guida per "TENERE IL TEMPO"
dei cambiamenti dei nostri figli.

CONSIGLI PRATICI, IDEE E STRUMENTI
PER SUPPORTARE RAGAZZE E RAGAZZI
nella delicata fase dell'adolescenza.

Con il contributo incondizionato di



Con il patrocinio di



EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



Board scientifico

Dott.ssa Laura Colli
Dottoressa in Dermatologia

Dott.ssa Valentina Trevisan
Dottoressa in Dermatologia

Con il contributo
incondizionato di



LABORATOIRES

Pierre Fabre

Con il patrocinio di



ADOLESCENZA: <<>>

UNA PICCOLA MAPPA PER UNA TERRA MISTERIOSA

Quante volte avete sentito i vostri figli pronunciare la frase “VOI NON MI CAPITE”?

Ed è vero, è impossibile capire l'adolescente perché anche lui o lei fatica a comprendere quello che gli/le sta accadendo. Tutto avviene in modo irruento, improvviso, con cambiamenti che toccano ogni sfera personale, dall'emotività alla fisicità. Sono tanti i genitori che si sentono spiazzati e non riconoscono più i loro figli.

Queste poche pagine nascono proprio per iniziare a fornire una bussola per orientarsi nel labirinto dell'adolescenza: spiegazioni del perché ragazze e ragazzi agiscono in un certo modo e come voi genitori potete **accompagnarli nel loro viaggio, consapevoli delle loro paure, insicurezze, incertezze ma anche dei loro entusiasmi e del loro desiderio di sperimentare.**

L'ADOLESCENZA IN 4 PUNTI

Non inizia a un'età prestabilita e uguale per tutti: per i ragazzi i primi segnali di cambiamento del corpo iniziano tra i 9 e i 14 anni mentre per le ragazze verso i 10 anni (tra gli 8 e i 13). Per entrambi, termina verso i 19/20 anni.

È caratterizzata da importanti cambiamenti fisici e cerebrali, come dimostrano gli studi effettuati mediante risonanza magnetica funzionale. A questi si aggiungono i cambiamenti emotivi, così disorientanti sia per l'adolescente sia per i genitori: l'immagine di sé – esteriore e interiore – si trasforma completamente.

È uno dei momenti della vita con il più elevato potenziale creativo. I processi cerebrali, le sollecitazioni ormonali e le diverse capacità cognitive fanno crescere la volontà di esplorazione: tutto quel che si conosce viene messo in discussione (soprattutto i genitori!) e si cerca una maggiore libertà, di sperimentare e di essere qualcosa di diverso.

Oltre alle opportunità e ai desideri, crescono le paure, i dubbi, le difficoltà, legati anche all'aspetto fisico e a un corpo che si trasforma costantemente. Ci sono cambiamenti percepiti come positivi, come l'altezza, la comparsa della barba, lo sviluppo delle forme e altri – altrettanto naturali – che possono però causare dei disagi: l'odore acre del sudore o i brufoli sono parte di questa fase e a volte compaiono anche prima dello sviluppo di altre parti del corpo. Proprio la comparsa dell'acne è tra i fenomeni che causano maggiori disagi agli adolescenti: è estremamente visibile, è spesso presente in parti del corpo identificative come il viso, può rimanere a lungo e - se non adeguatamente trattata - lasciare dei segni.

Crescere non è solo “un gioco da ragazzi”: diventare donne e uomini può fare paura ed è importante in questa fase della vita che voi genitori **siate pronti ad accompagnare** l'adolescente nel difficile percorso verso l'autonomia, senza mai fargli mancare il vostro sostegno.



NON TI STUIRE SE DAL NIENTE FACCIO DANNI

L'adolescenza è una fase della vita ricca di trasformazioni, in cui ragazzi e ragazze vanno incontro a cambiamenti interni ed esterni difficili da gestire: un'età di caos e creatività, di innovazioni e di sfide, in cui l'adolescente vuole **agire in autonomia, conquistare i propri spazi, mettersi alla prova tra i coetanei, trovare il proprio punto di vista sul mondo**. Gli adulti possono essere percepiti come troppo "ingombranti" e invadenti, e **per i genitori capire qual è la "giusta distanza" diventa una sfida quotidiana**. Bisogna restare abbastanza lontani da non far sentire i ragazzi controllati e limitati ma al tempo stesso sufficientemente vicini da poter intervenire in caso di rischi eccessivi o per far sentire il proprio supporto.



Durante la pubertà, quando **la corteccia prefrontale – che controlla istinti ed emozioni per evitare di metterci nei guai – non è ancora del tutto matura, il cervello si trova in balia di una sorta di iperattività della parte che domina gli istinti e le emozioni (sistema limbico)**. I due sistemi **non si sviluppano contemporaneamente**, ma prima matura e si intensifica il sistema istintivo ed emotivo. A farne le spese è proprio la parte cognitiva: **l'adolescente desidera fortemente una cosa che è eccitante e divertente**. Non dà peso ai rischi correlati e non considera aspetti pratici come quelli economici.

Al tempo stesso, è anche l'età dello sviluppo cognitivo: **le ragazze e i ragazzi iniziano ad elaborare idee e pensieri autonomi, a confrontarsi con i grandi temi esistenziali** (giustizia, libertà, amore, fiducia, coerenza) e a **impostare il proprio comportamento sulla base di nuovi valori**.

Anche il **cambiamento fisico può essere fonte di un grande disorientamento**: sminuire le preoccupazioni legate a una fisicità in continua trasformazione, può portare allo sviluppo della rabbia o di fenomeni depressivi. **Alcune situazioni come la comparsa dell'acne possono essere percepite come fortemente invalidanti dagli adolescenti** e portare a un peggioramento della qualità della vita. Dare risposte approssimative e imprecise (*"è colpa di quello che mangi"* – *"sono cose che capitano a tutti e passano da sole"*) può far sentire le ragazze e i ragazzi ancora meno capiti. **È difficile per i genitori notare quanto questo elemento fisico possa far sentire a disagio i loro figli**, ma è opportuno fare attenzione ai segnali e offrire loro soluzioni concrete e non improvvisate, come la consulenza di un dermatologo.

Tutti questi **cambiamenti simultanei possono portare gli adolescenti a provare una grande euforia ma anche confondere**: per questo a volte **i comportamenti degli adolescenti sono contraddittori e poco comprensibili... anche da loro stessi**. La confusione interiore che sentono è assolutamente comune e molto concreta: per primi faticano a spiegare le motivazioni dei loro comportamenti, o cosa li rende irrequieti, tristi, confusi.

Pazienza e comprensione sono i migliori strumenti per districarsi nel complicato universo nascente che è ogni adolescente.

DIMMI LE TUE VERITÀ - I CONSIGLI DEGLI PSICOLOGI

Vi capiterà spesso di discutere anche in modo molto acceso con i vostri figli. Per i genitori uno degli aspetti più difficili da gestire è l'**atteggiamento di opposizione e critica** nei confronti dell'adulto. Il conflitto è una dimensione sana, aiuta a confrontarsi con le diversità altrui. L'importante è riconciliarsi dopo un litigio, ritrovando la sintonia. Negli adolescenti il "cervello emotivo" tende a essere meno connesso a quello "cognitivo" ed è per questo che spesso esplodono in eccessi di rabbia. Al tempo stesso, il buonumore può tornare alla stessa velocità con cui si è manifestata la reazione aggressiva. **La migliore reazione dell'adulto è l'attesa, senza prediche nel momento di picco emotivo.**

I VOSTRI FIGLI RESTANO CHIUSI IN CAMERA PER ORE, NON VI PARLANO O SI ESPRIMONO A MONOSILLABI?

Non c'è niente di cui preoccuparsi... è l'adolescenza. Il silenzio **non è sempre una cosa negativa**, ma è un momento necessario per la costruzione di un'identità personale basata sulla riflessione e la consapevolezza di sé e delle altre persone. **Il tempo sarà il miglior amico dei genitori, che devono essere presenti ma senza forzare l'intervento.**

LA CAMERA È DIVENTATA UN LUOGO OFF LIMITS?

È importante che i genitori imparino a **rispettare gli spazi privati** che l'adolescente sta faticosamente cercando di rivendicare, senza imporre una presenza ossessiva, cercando invece, quando possibile, il dialogo.



L'acquisizione progressiva dell'autonomia passa anche per la capacità dell'adolescente di prendersi le sue responsabilità: arrivare puntuali, gestire gli impegni (a scuola e nel tempo libero), ricordarsi delle scadenze, sistemare le proprie cose e saperle ritrovare al momento giusto.

ESSERE DISPONIBILI NON SIGNIFICA NON DARE LIMITI.

La richiesta di maggiore libertà, come per esempio l'orario per tornare a casa alla sera, dovrebbe essere **concordata** prevedendo comunque delle regole che devono essere seguite.



I social media fanno parte della vita quotidiana degli adolescenti e, se usati in modo corretto, possono aiutare i più timidi a sviluppare e mettere in pratica le loro capacità di socializzare, migliorano la comunicazione e possono aiutare a comprendere meglio il mondo e le sue evoluzioni. Ma la comunicazione che avviene solo in forma digitale può essere incompleta (mancano il linguaggio del corpo, i toni della voce e il contatto visivo) e non fornire il livello emotivo sperimentato nell'interazione faccia a faccia, riducendo le capacità empatiche. *I social media dovrebbero integrare le relazioni sociali faccia a faccia e non sostituirle, offrendo una vera connessione interpersonale con gli altri a livello cognitivo e affettivo. È dunque importante che il tempo trascorso su questi siti e il loro uso appropriato siano controllati, così che questi possano essere risorse, e non ostacoli, che contribuiscono al consolidamento delle abilità sociali necessarie per l'interazione sociale* (Gallardo et al., 2020).

SEI UN ESSERE SPECIALE

Cosa succede al corpo dell'adolescente?

Tutte le trasformazioni morfologiche (cioè dell'aspetto fisico) psicologiche e sessuali che avvengono nel periodo della pubertà sono legate essenzialmente all'incremento dei livelli di ormoni sessuali nel sangue.

PER I RAGAZZI E LE RAGAZZE I CAMBIAMENTI PROCEDONO IN MANIERA DIVERSA.

Verso i 12 anni gli adolescenti perdono le sembianze dell'infanzia, crescono in altezza, possono cambiare due numeri di scarpa in una sola volta, cambia il timbro della voce. Le ghiandole iniziano a produrre sudore con un odore più intenso, crescono i peli sul viso, nella zona delle ascelle e del pube, ci sono le prime eiaculazioni.

Anche le ragazze non sono certo immuni a questa rivoluzione: già dai 9/10 anni inizia a svilupparsi il seno, le forme si arrotondano e spesso superano i coetanei maschi in altezza. L'odore del corpo cambia, compaiono peli pubici e ascellari, arriva la prima mestruazione (il menarca).

Alcuni si vedono completamente sproporzionati rispetto a qualche mese prima, faticano a coordinare i movimenti, sono più sgraziati e persino la **pele si trasforma, diventa grassa più velocemente, può comparire l'acne.**

CHI SONO DIVENTATI? **Persino loro non si riconoscono più!**

Gli adolescenti si sentono costantemente osservati da tutte le altre persone che conoscono (amici, insegnanti, adulti, genitori), temono il giudizio di un pubblico immaginario da cui si sentono giudicati. **Per questo è importante non sottovalutare o minimizzare l'impatto provocato nelle ragazze e nei ragazzi da alcuni cambiamenti fisici, anche quelli più comuni.**

Per esempio, **l'acne interessa l'80% degli adolescenti (con un'incidenza maggiore nei ragazzi) ma i brufoli possono mettere estremamente a disagio**. Queste imperfezioni sono presenti molto spesso a livello del volto, che è la "vetrina" con cui gli adolescenti si mostrano agli altri. E **non è solo una questione di autostima**: la pelle a tendenza acneica è visibile e spesso causa dolore fisico.

I fattori legati alla comparsa dell'acne sono diversi e spesso informazioni errate influenzano anche il modo in cui i genitori ne parlano... e a volte il motivo per cui hanno i brufoli siete proprio voi: **una delle cause è infatti la predisposizione genetica** (quindi se avete avuto la pelle acneica da adolescenti). Naturalmente la maggioranza dei fattori sono legati ai cambiamenti ormonali delle ragazze e dei ragazzi: **l'aumento della produzione di sebo** (*la secrezione grassa che funge da protezione della pelle*), **l'accumulo di cellule nello strato corneo** (*le cellule più superficiali della pelle*), **i processi infiammatori e immunitari** (*in parte provocati dal batterio Cutibacterium acnes, che vive normalmente sulla pelle*). Tutti questi cambiamenti portano allo sviluppo delle **imperfezioni visibili**, come brufoli o punti neri, ma **questi processi in realtà interessano zone molto più estese**, dove possono essere presenti "lesioni" invisibili ad occhio nudo, pronte ad evolvere nei segni visibili.



Aiutare le ragazze e i ragazzi a **seguire uno stile di vita sano e regolare** sicuramente può aiutare a ridurre le cause della pelle grassa, ma a volte non basta. Per questo **seguire i consigli degli esperti della pelle** può essere un primo, rassicurante passo per gli adolescenti.

E IO AVRÒ CURA DITE - I CONSIGLI DEI DERMATOLOGI

Impariamo a conoscere l'acne!

L'acne viene distinta in **tre forme principali: lieve, moderata e grave**. Esistono numerosi trattamenti per poter intervenire efficacemente ma è importante sottolineare che si può guarire dall'acne solo osservando una terapia costante, seguendo in maniera scrupolosa i consigli dei dermatologi.

1 – Impariamo a pulire la pelle. È essenziale detergere la pelle una o due volte al giorno utilizzando saponi adatti al proprio tipo di pelle (più sgrassanti se si ha la pelle grassa, più delicati se, oltre all'acne, si ha la pelle secca). La pelle va sciacquata con acqua tiepida e asciugata delicatamente tamponandola con un asciugamano morbido.

2 – Vietato toccare. Spremere i brufoli, toccare ossessivamente o grattare la pelle interessata dall'acne può solo accentuare il problema, con il rischio di lasciare segni permanenti e cicatrici.

3 – Evitare i rimedi "fai da te". Seguire consigli improvvisati, rimedi "casalinghi" senza alcuna evidenza scientifica o copiare in modo pedissequo la terapia dermatologica di altre persone può peggiorare la salute della pelle e non aiuta a risolvere l'acne.

4 – Andare da un dermatologo. Trattare tempestivamente la pelle a tendenza acneica evita il più possibile segni e cicatrici. Più si aspetta che le imperfezioni peggiorino, più difficile sarà trattarle. I trattamenti possono agire in modo localizzato, e un esperto può capire la forma di acne e la terapia più adatta.

5 – Rispettare le indicazioni del medico. Seguire i tempi di cura prescritti e non perdere la speranza se i tempi si allungano: è essenziale per il trattamento. I rimedi miracolosi e immediati non esistono e alcune "soluzioni" apparentemente veloci possono provocare dei danni a lungo termine alla pelle.

6 – Non interrompere il trattamento con i primi risultati. Quando compaiono i primi miglioramenti, non bisogna “cantare vittoria” e pensare di aver finito: sarà il medico a decidere la durata e la tipologia di cura più adatta.

7 – Proteggere la pelle dai raggi solari. L’esposizione solare aiuta la pelle solo quando è accompagnata dal giusto fattore di protezione: il solare più adatto al proprio tipo di pelle aiuterà a evitare la comparsa di macchie e cicatrici.

8 – Guardarsi allo specchio solo quando serve. Essere ossessionati dal proprio aspetto non aiuterà, ma un po’ di trucco (adatto al proprio tipo di pelle) può aiutare a nascondere i segni quando ci si sente a disagio e finché le cure non hanno fatto effetto.

9 – Non isolarsi. L’acne è comune, può essere un elemento del proprio corpo che fa sentire a disagio ma non deve diventare il centro della vita di un adolescente. Il dermatologo può aiutare prescrivendo trattamenti farmacologici o consigliando trattamenti dermocosmetici e prodotti per il trucco che rendano meno evidenti i segni della pelle acneica.

10 – Avere pazienza. Innervosirsi non aiuterà a migliorare, anzi lo stress può influire sulle infiammazioni già esistenti.

Keep calm and call your dermatologist!



SOUND of CHANGE

Quando la **PELLE** ha un nuovo ritmo

