

Il report

Tra pressioni digitali e paure, la salute mentale dei giovani peggiora da oltre un decennio



Immagine: Adam Jones, Ph.D., CC BY-SA 3.0 <<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>>, via Wikimedia Commons

Redazione**29 aprile 2026 10:18**

Depressione, ansia e disagio in aumento tra adolescenti e giovani adulti nei Paesi avanzati. Le cause sono multiple e interconnesse: digitale, povertà, scuola e instabilità globale. Gli esperti chiedono più prevenzione e interventi precoci

La salute mentale dei giovani sta peggiorando in modo costante in molti Paesi ad alto reddito. Aumentano i casi di depressione, ansia, disagio psicologico e peggiora il benessere generale. È quanto emerge da un'analisi basata su dati internazionali, letteratura scientifica e contributi di esperti clinici e di policy **realizzata dall'Ocse.**

Il quadro delineato indica che il deterioramento non è un fenomeno improvviso, né esclusivamente legato alla pandemia di Covid-19, ma una tendenza di lungo periodo che precede il 2020 e che negli ultimi anni ha subito un'ulteriore accelerazione.

Secondo il rapporto, tra il 2012 e il 2022, in nove Paesi su undici analizzati gli indicatori di salute mentale giovanile hanno registrato un calo medio annuo compreso tra il 3% e il 16%. Anche se in alcuni contesti emergono segnali iniziali di stabilizzazione nel 2023 e 2024, gli esperti invitano alla cautela: non è ancora chiaro se si tratti di un miglioramento strutturale o di una semplice fase di assestamento dopo il periodo post-pandemico.

Un dato particolarmente rilevante riguarda le adolescenti: in diversi Paesi, più di due terzi delle ragazze di 15 anni riferiscono più sintomi di malessere psicologico. Inoltre, i ricoveri per episodi di autolesionismo tra le ragazze sotto i 17 anni sono aumentate del 29% tra il 2015 e il 2023.

Un fenomeno senza una causa unica

Il rapporto sottolinea che non esiste un singolo fattore responsabile del peggioramento, ma una combinazione di pressioni che si sovrappongono. Come osservano gli esperti citati nello studio, i giovani si trovano a fronteggiare «pressioni multiple e interconnesse che si accumulano in diversi ambiti della loro vita».

Tra i fattori emergenti spicca la digitalizzazione. L'uso eccessivo o nelle ore notturne di dispositivi digitali è associato a disturbi del sonno, a loro volta strettamente legati a un peggioramento della salute mentale. I social media sono collegati a sintomi di ansia, umore depresso e insoddisfazione per il proprio corpo, anche se non mancano effetti positivi legati alla socializzazione e al supporto tra pari.

Un ulteriore elemento riguarda l'esposizione continua a contenuti online potenzialmente fonte di stress: dalla cronaca di conflitti globali alle crisi climatiche. Fenomeni che alimentano quello che gli esperti definiscono «ansia da instabilità globale», anche tra giovani non direttamente coinvolti dagli eventi.

Accanto ai fattori nuovi, restano determinanti quelli strutturali: disuguaglianze economiche, povertà, insicurezza abitativa, pressione scolastica e fenomeni di bullismo e cyberbullismo, tutti elementi fortemente associati a depressione, ansia e autolesionismo.

Il rapporto evidenzia come questi fattori non agiscano in modo isolato, ma si sommino tra loro. L'esposizione contemporanea a più forme di stress contribuisce a un senso diffuso di pressione costante e a una riduzione della fiducia nel futuro tra i giovani.

Tra prevenzione (che non c'è) e il nodo dei divieti

Gli esperti sottolineano l'importanza di ambienti protettivi come la famiglia, la scuola e le reti sociali. Programmi di apprendimento socio-emotivo e interventi precoci possono rafforzare la resilienza e ridurre l'insorgenza dei disturbi.

Tuttavia, nella maggior parte dei Paesi analizzati, la prevenzione resta insufficiente. L'accesso ai servizi avviene spesso solo quando le difficoltà sono già avanzate, con un ricorso prevalente a interventi clinici ad alta soglia.

Negli ultimi anni diversi Paesi hanno introdotto politiche per regolamentare l'uso dei dispositivi digitali a scuola, restrizioni sui social media e sistemi di verifica dell'età. Tuttavia, le evidenze sugli effetti di queste misure sulla salute mentale restano contrastanti: alcuni studi segnalano benefici limitati, altri non rilevano impatti significativi sul benessere complessivo.

Un'altra criticità riguarda la disponibilità dei dati. Meno di un terzo dei Paesi dell'Organizzazione per la cooperazione e lo sviluppo economico raccoglie informazioni regolari e comparabili nel tempo sulla salute mentale giovanile. Anche le misurazioni dell'uso digitale e delle condizioni socioeconomiche risultano spesso incomplete.

Per affrontare il fenomeno, conclude il rapporto, è necessario un approccio coordinato e multidimensionale. Le raccomandazioni principali includono il rafforzamento della prevenzione nelle scuole, l'espansione dei servizi di supporto a bassa soglia, l'intervento sulle disuguaglianze sociali e una valutazione rigorosa delle politiche digitali. Fondamentale anche il miglioramento della raccolta dati e l'ascolto diretto dei giovani, per comprendere meglio bisogni ed esperienze.

Ricevi gli aggiornamenti di HealthDesk

E-mail *

Registrati

Su argomenti simili

Al via un'indagine sulla convivenza secondo le nuove generazioni

Esplorare il rapporto delle nuove generazioni sulla convivenza, toccando aspetti come il rapporto con le diversità, il senso di comunità, la convivenza con gli altri, con se stessi e quindi anche il rapporto con la solitudine e l'incertezza per il futuro. È questo l'obiettivo della prima indagine condotta con e sui giovani da NewGenera-... [Leggi tutto](#)

Società scientifiche: rivedere il progetto di legge sui farmaci per la disforia di genere

L'auspicio è che il Ddl 2575 "Disposizioni per l'appropriatezza prescrittiva e il corretto utilizzo dei farmaci per la disforia di genere" «possa essere rivisto e integrato in accordo con le indicazioni del Consiglio d'Europa, riconoscendo al tema dell'assistenza sanitaria alle persone transgender e gender diverse (TGD) la natura di cura che...

[Leggi tutto](#)

Lo sport per prevenire comportamenti negativi negli adolescenti

La partecipazione continuativa ad attività sportive organizzate durante l'infanzia è associata a una riduzione dei comportamenti oppositivo-provocatori nella prima adolescenza, in particolare tra i ragazzi.

A dimostrarlo è un nuovo studio condotto da Matteo Privitera, affiliato al Dipartimento di Sanità pubblica, medicina sperimentale e...

[Leggi tutto](#)

Gen Z in prima linea nei consumi: uno su quattro usa sostanze

Cinque milioni di italiani a rischio dipendenza, 910 mila giovani che "si sballano" regolarmente e 79 nuove sostanze psicoattive individuate solo nell'ultimo anno.

È il quadro allarmante che apre il Congresso nazionale della Società italiana patologie da dipendenza (Sipad), in programma dal 19 al 21 novembre a Roma.

«Non... [Leggi tutto](#)

Salute mentale: un paziente su due si “perde” nel passaggio alle cure da adulti

Nel sistema di cura della salute mentale esiste una “terra di mezzo” dove molti giovani rischiano di perdersi: è il passaggio dai Servizi di neuropsichiatria infantile a quelli per adulti. In Italia, questa transizione è spesso brusca e disorganizzata, tanto che un paziente su due abbandona le cure proprio nella fase più fragile della propria... [Leggi tutto](#)

Arte e intelligenza artificiale accendono un faro sui giovani caregiver

Sono impegnati da 7 a 35 ore la settimana, il 59% di loro assiste un familiare da oltre un anno e il 32% da più di tre: giovani in età di formazione e ingresso nel mondo del lavoro si assumono una responsabilità di cura quotidiana che ridefinisce progetti e priorità personali. Il 55% fa assistenza “per affetto”, ma otto su dieci chiedono con il... [Leggi tutto](#)

Social, per i ragazzi pericoli dal confronto con gli altri

L'abitudine a fare confronti con gli altri e una rete sociale più debole sono due campanelli di allarme che possono indicare i ragazzi con un rapporto problematico con i social network. È il dato che emerge da uno studio coordinato dall'Università degli Studi di Palermo pubblicato sulla rivista PlosOne.

«Negli ultimi anni sono... [Leggi tutto](#)

Un ragazzo su cinque non conosce il proprio medico di famiglia

Oltre la metà degli studenti degli ultimi anni delle scuole superiori non sa cos'è il ticket, uno su cinque non conosce il proprio medico di famiglia e oltre l'80% non ha mai usato il Fascicolo sanitario elettronico (Fse). In controtendenza, quasi il 40% utilizza tutti i giorni strumenti di intelligenza artificiale (IA).

Sono... [Leggi tutto](#)

Sesso e adolescenti: la metà si informa sul web, solo uno su dieci è stato in un consultorio

Quasi la metà (47%) degli adolescenti tra i 14 e i 18 anni sceglie siti e articoli online per informarsi sulle pratiche sessuali; oltre un quarto (il 26%) pensa sia frequente subire o assistere a discriminazioni legate all'orientamento o all'identità sessuale, il 22% a discriminazioni sessiste, mentre più di uno su tre (il 35%) a episodi di... [Leggi tutto](#)

Telefono azzurro: i ragazzi chiedono strumenti per difendersi dalle fake news

Il 76% dei ragazzi ritiene che la verifica dell'età dovrebbe essere obbligatoria su tutte le piattaforme digitali, mentre gli argomenti per i quali dichiarano di avere più bisogno di informazioni per potersi difendere o per poterli evitare vi sono al primo posto le fake news (40%), seguite da privacy e dati personali (34%), cyberbullismo (32... [Leggi tutto](#)

Rischio Hikikomori tra gli adolescenti italiani: aumentano i "ritirati sociali"

Il numero di adolescenti italiani che non incontrano più i loro amici nel mondo extrascolastico è sensibilmente aumentato dopo la pandemia.

A questo risultato è giunto uno studio condotto dal gruppo di ricerca "Mutamenti sociali, valutazione e metodi" (MUSA) dell'Istituto di ricerche sulla popolazione e le politiche sociali del... [Leggi tutto](#)

La guerra torna a far paura ai ragazzi italiani

Dopo quasi un secolo la guerra è tornata a popolare gli incubi degli adolescenti italiani. Per quasi due su tre è un pensiero ricorrente. È forse questo il dato più forte che emerge dall'annuale Indagine nazionale sugli stili di vita degli adolescenti che vivono in Italia realizzata dal Laboratorio Adolescenza e Istituto di ricerca IARD. ... [Leggi tutto](#)

Al via “Informateen” per educare i giovani a corretti stili di vita

Il mondo medico e quello sportivo organizzano il “Campionato della Salute” per i più giovani. Attraverso giochi, domande, approfondimenti ciascun giovane potrà “on line” aumentare la propria educazione e formazione su temi fondamentali come i corretti stili di vita.

... [Leggi tutto](#)

Il nuovo fumo, una trappola per bambini al sapore di caramella

«La storia si sta ripetendo. L’industria del tabacco cerca di vendere ai nostri figli la stessa nicotina, ma in imballaggi diversi. Queste industrie stanno prendendo di mira attivamente scuole, bambini e giovani con nuovi prodotti che sono essenzialmente una trappola al gusto di caramella». Le parole sono del direttore generale dell’Oms Tedros...

[Leggi tutto](#)

Il cyberbullismo avanza tra i più giovani

Piccoli dispetti o gravi prepotenze. Il cyberbullismo striscia silenzioso tra i ragazzi. Ha mille forme: violenze verbali via telefono, condivisione di foto senza il consenso, esclusione dai gruppi online, ricatti. E coinvolge i più giovani sia nelle vesti di vittime sia di persecutori. Uno su 6 tra gli 11 e i 15 anni riporta di aver subito... [Leggi tutto](#)

1 studente su 3 non ha mai visto il proprio medico

Sono consapevoli del valore del servizio sanitario nazionale, considerano la salute come frutto dell’interazione tra uomini, animali e ambiente, tuttavia, 1 su 3 non ha mai visto il proprio medico di famiglia. È il ritratto degli studenti delle scuole superiori che emerge da un’indagine della Fondazione Gimbe in 8 istituti scolastici di Bologna... [Leggi tutto](#)

Ipogonadismo ipogonadotropo congenito, studio identifica pazienti che possono “guarire”

Mancanza di sviluppo puberale, infertilità e talora assente o ridotta capacità olfattiva. Sono i tratti clinici distintivi dell'**ipogonadismo ipogonadotropo congenito**, una malattia endocrina rara che si stima colpisca un maschio ogni 30 mila. Uno studio internazionale, che ha coinvolto l'Università Statale di Milano e l'IRCCS... [Leggi tutto](#)

Osservatorio sulla salute mentale in Italia: il 90% degli specialisti segnala un aumento dell'aggressività nei giovani

Aumentano i casi di suicidio, aumenta l'aggressività tra i giovani, aumentano i disturbi mentali nelle persone che hanno avuto Covid. Non si assiste però a un corrispondente aumento degli specialisti che si occupano di persone affette da disturbi mentali. Il servizio sanitario fatica a soddisfare i bisogni dei pazienti. È quanto emerge dall'...

[Leggi tutto](#)

HEALTHDESK

Testata registrata presso il Tribunale di Roma, n. 53/2014
© Mad Owl srl

[Chi siamo](#) [Contatti](#) [Cookie](#) [Newsletter](#) [Privacy](#)
[Pubblicità](#)

© 2026 HealthDesk, All rights reserved.

- [Categorie](#)
 - [Cronache](#)
 - [Diritto alla salute](#)
 - [Scenari](#)
 - [Medicina](#)
 - [Prevenzione](#)
 - [Ricerca](#)
 - [Benessere](#)
- [Chi siamo](#)
- [Contatti](#)
- [Newsletter](#)
- [Cookie](#)
- [Privacy](#)
- [Pubblicità](#)
- [-----](#)
- [Login](#)