12. settembre

Nascita di una generazione ansiosa

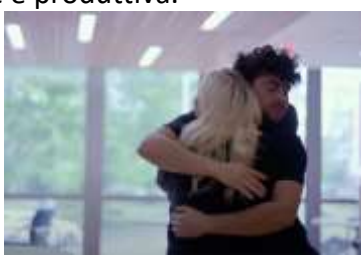
L'ansia non ci sottrae il dolore di domani,
ma ci priva della felicità di oggi
Charles H. Spurgeon

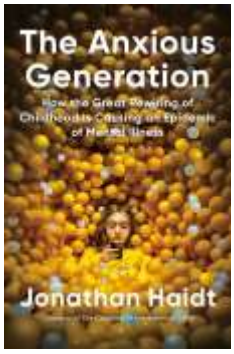
La salute mentale e i disturbi da dipendenza sono tra le malattie più comuni in qualsiasi comunità e possono avere un impatto grave sul funzionamento e sulla qualità della vita.

In particolare i ragazzi in età universitaria sono particolarmente vulnerabili a una vasta gamma di condizioni di salute mentale.

Quindici anni fa, lo **Zucker Hillside Hospital** di New York ha ospitato il **Behavioral Health College Partnership Program** un programma di servizio alla comunità unico che lavora a stretto contatto con 96 college e università dello stato di New York affiliati e i loro centri di consulenza per studenti per affrontare i problemi di salute comportamentale che hanno un impatto sugli studenti

I "studenti-pazienti" beneficiano delle cure di un team multidisciplinare altamente esperto di psichiatri, infermieri specializzati, infermieri abilitati, operatori della salute mentale, psicologi, assistenti sociali, specialisti delle attività/consulenti per il recupero, consulenti alla pari e specialisti del coinvolgimento dei pazienti, insieme a un team di medici ospedalieri per qualsiasi esigenza medica. L' obiettivo è promuovere il benessere e reintegrare coloro che sono affidati alle nostre cure nella comunità affinché possano lavorare, frequentare la scuola, socializzare, essere indipendenti e vivere una vita felice e produttiva.





La maggior parte dei pazienti del programma fanno parte di quella che lo psicologo sociale **Jonathan Haidt** definisce come " La generazione ansiosa" nel suo libro best-seller con lo stesso nome.

Attribuisce l'epidemia di malattie mentali tra i giovani americani al ***declino dell'infanzia*** basata sul gioco, iniziata nel 1990 con la ***paura dei genitori di rapimenti e aggressioni sessuali***, e all'emergere dell ***'"infanzia basata sul telefono"***, iniziata intorno al 2010 con l'avvento degli smartphone. e ***app di social media manipolative***.

Questo "grande rinnovamento dell'infanzia", sostiene il dott. Haidt, ha portato all'isolamento sociale tra gli adolescenti (compreso un calo del 50% nelle interazioni personali con gli amici), alla ***privazione del sonno*** che causa depressione, ansia, irritabilità, deficit cognitivi, scarso apprendimento e voti più bassi, frammentazione dell'attenzione dovuta a notifiche telefoniche apparentemente costanti e una ***dipendenza dai loro telefoni simile alla dopamina***.

I problemi di salute mentale degli adolescenti non scompaiono all'improvviso quando vanno al college. Al contrario, spesso peggiorano quando entrano in un nuovo ambiente.

NCHA
NATIONAL COLLEGE HEALTH ASSESSMENT

Nella sua National College Health Assessment del 2022 **l'American College Health Association** ha scoperto che il **34,6%** degli studenti universitari ha riferito di aver ricevuto una diagnosi di disturbo d'ansia, con il **77%** che ha sperimentato un disagio psicologico da moderato a grave.

Uno studio del della University Health Services, University of Wisconsin Madison

Marconi AM et al
Psychiatric medication prescriptions increasing for college students above and beyond the COVID-19 pandemic.
Sci Rep. 2023 Nov 4;13(1):19063..

pubblicato l'anno scorso ha scoperto che circa il **17%** degli studenti universitari aveva ricevuto una prescrizione di farmaci per un problema di salute mentale, principalmente *antidepressivi, ansiolitici e psicostimolanti*, con i disturbi d'ansia come problema di fondo più diffuso.

Laura Braider psicologa pediatrica e vicepresidente assistente presso Northwell Health, nonché professoressa associata di psichiatria presso la Donald and Barbara Zucker School of Medicine di Hofstra/Northwell

Ha co-fondato il programma DOC presso lo Zucker Hillside Hospital e ha istituito la Behavioral Health College Partnership (BHCP). ha visto in prima persona il crollo della salute mentale tra gli studenti. Circa il 60% dei suoi pazienti soffre di depressione maggiore o di disturbi borderline di personalità. Il programma del dottor Braider e il suo impatto sui pazienti ricoverati per cure ospedaliere è stato presentato il 2 giugno in un documentario in due parti intitolato

attualmente fruibile sulla HBO.. piattaformamax.

L'ossessione dei giovani per i loro smartphone contribuisce sicuramente alle loro difficoltà, dice, sottolineando: ***"Portare via il telefono (di uno studente) è come togliere la carne a una tigre".***

Ma per molti, dice, i problemi più grandi possono essere ricondotti agli ***stili genitoriali*** e a una cultura che ha reso i giovani più fragili e socialmente isolati, privandoli dell'opportunità di sviluppare molte relazioni significative e di padroneggiare le competenze quotidiane hanno bisogno di prosperare nel mondo reale, il che può portare ad ansia e problemi di socializzazione una volta arrivati al college.

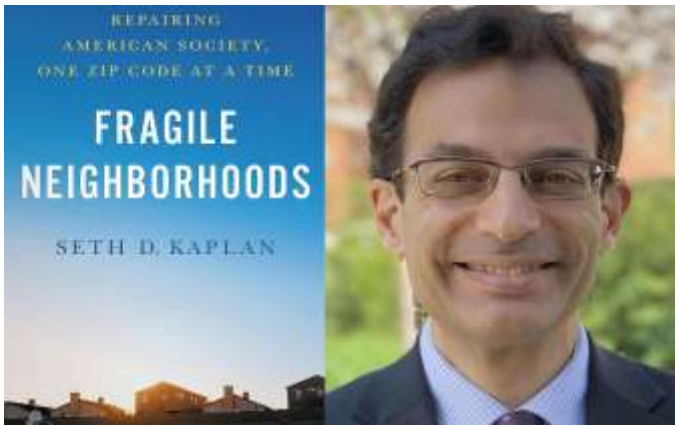
Un altro fattore, sostiene la *dott. Braider* sono le “aspettative non realistiche”. *"Abbiamo questa idea che tutti dovrebbero essere sempre felici. La maggior parte della vita non è un'esistenza euforica."*
Come sostiene il *dott. Haidt* nel suo libro, i bambini e gli adolescenti hanno bisogno di essere stimolati; hanno bisogno di sperimentare occasionali delusioni per prepararli agli alti e bassi che incontreranno nell'età adulta, tutte lezioni importanti che i bambini apprendono quando partecipano a giochi non supervisionati con i loro coetanei.
Da una prospettiva storica, il *dott. Haidt* e molti sociologi sottolineano un altro fattore che ha determinato il declino dell'infanzia basata sul gioco, uno che continua ad avere un impatto sulla società americana e sulla nostra salute mentale complessiva: il grande deterioramento della comunità locale .

Nei due decenni successivi alla seconda guerra mondiale, afferma il *dott. Haidt,* "gruppi civici, associazioni di volontariato e reti interfamiliari prosperarono in quest'epoca, dando agli americani un forte senso di appartenenza e un'abbondanza di reti comunitarie"

Quei forti legami comunitari iniziarono a sfilacciarsi con i baby boomer e le generazioni successive, afferma, mentre i sobborghi si espandevano, la televisione divenne un elemento fisso in quasi tutte le case degli americani negli anni '60, l'uso delle auto aumentò negli anni '70, i centri commerciali divennero il centro della vita sociale americana negli anni '80 e la partecipazione alla chiesa diminuì. Sostiene *Haidt* :

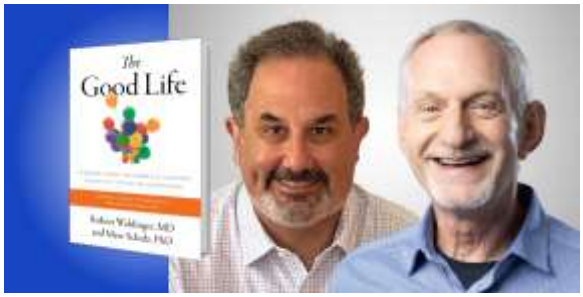
"***Le persone hanno smesso di uscire con i vicini e non erano più disponibili a badare ai bambini per strada. Hanno smesso di fare la spesa nei negozi locali e avevano sempre meno tempo da dedicare alle istituzioni e alle associazioni locali. La vita familiare si è spostata decisamente al chiuso, mentre la televisione è diventata il nuovo focolare domestico”***

In un'epoca in cui l'intelligenza artificiale minaccia di allontanare ulteriormente i nostri figli dalla realtà e di spingerli verso il mondo virtuale, dobbiamo trovare un modo per ricostruire quel senso di comunità perso più di mezzo secolo fa e convincere i giovani a mettere da parte i loro smartphone e a interagire con gli altri, che si tratti di scuole, parchi, associazioni civiche, chiese, centri commerciali o altri luoghi in cui possono costruire relazioni personali.



Set Kaplan nel suo libro
" Fragile Neighborhoods: Repairing American Society, One Zip Code at a Time" Mentre lancia l'allarme sul crimine, sulla violenza scolastica, sulla disintegrazione familiare, sulla dipendenza,

sull'alienazione e sulla disperazione che ha infettato così tante città e paesi americani, ricchi e poveri, urbani e rurali, offre una tabella di marcia per la ripresa
Propone nuovi approcci pionieristici che si stanno rivelando efficaci nel *"rivitalizzare le istituzioni locali e i legami sociali che le uniscono",* trasformando i quartieri in luoghi in cui persone e famiglie può prosperare.



Come hanno appreso i ricercatori di Harvard in uno studio longitudinale sulla felicità durato 86 anni, Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness si domandano Cosa rende una vita appagante e significativa?

La risposta semplice ma sorprendente è: le relazioni. Più forti sono le nostre relazioni, più è probabile che viviamo vite felici, appaganti e sane. Infatti, l'Harvard Study of Adult Development rivela che la forza delle nostre connessioni con gli altri può predire la salute sia del nostro corpo che del nostro cervello durante la nostra vita.

Le preziose intuizioni contenute in questo libro emergono dalle rivelatrici storie personali di centinaia di partecipanti all'Harvard Study, seguiti anno dopo anno per tutta la loro vita adulta, e questa saggezza è stata rafforzata dai risultati delle ricerche di molti altri studi.

Le relazioni in tutte le loro forme (amicizie, relazioni sentimentali, famiglie, colleghi, compagni di tennis, membri di circoli di lettura, gruppi di studio della Bibbia) contribuiscono tutte a una vita più felice e sana.

E come ci mostra *The Good Life* , non è mai troppo tardi per rafforzare le relazioni che hai già e non è mai troppo tardi per costruirne di nuove. *The Good Life* fornisce esempi di come farlo.
Il TED Talk del dott. Waldinger sullo studio di Harvard, "What Makes a Good Life", è stato visualizzato più di 42 milioni di volte ed è uno dei dieci TED Talk più visti di sempre.
The Good Life è stato elogiato dagli autori di bestseller sulle cose controintuitive che rendono la vita significativa" e ci mostra come possiamo rendere le nostre vite più felici e significative attraverso le nostre connessioni con gli altri.
In sintesi avere relazioni personali forti ci consente di godere di vite più lunghe, più soddisfacenti e significative. Possiamo arrivarci abbracciando le nostre comunità e gli altri, non trascorrendo la maggior parte delle nostre ore di veglia su uno smartphone.

La sanità del futuro secondo Kamala e Donald

L'immigrazione e l'economia sono emersi come argomenti principali durante il dibattito presidenziale di 90 minuti di stanotte 10 settembre tra l'ex presidente Donald Trump e la vicepresidente Kamala Harris. Tuttavia, i candidati hanno dedicato parte del tempo a due argomenti sanitari: **l'aborto e l'Affordable Care Act.**

Ecco tre importanti spunti in materia di assistenza sanitaria emersi dal dibattito al National Constitution Center di Philadelphia, moderato dai conduttori di ABC News David Muir e Linsey Davis, con il relativo contesto:

Economia: il signor Muir ha iniziato il dibattito chiedendo ai candidati dell'economia, una delle principali preoccupazioni per l'81% degli elettori registrati, secondo i sondaggi del Pew Research Center , che la considerano cruciale per il loro voto del 5 novembre. Il signor Muir ha chiesto ai candidati se credono che gli americani stiano meglio oggi rispetto a quattro anni fa.
I due hanno parlato ampiamente dei loro piani per combattere l'inflazione e abbassare il costo della vita. Ad agosto, il tasso di inflazione a 12 mesi, misurato dall'indice dei prezzi al consumo, si attesta al 2,5%, il più piccolo aumento a 12 mesi da febbraio 2021, secondo gli ultimi dati del Bureau of Labor Statistics.

La Harris ha detto che ha intenzione di costruire una "economia delle opportunità" che includerebbe un credito d'imposta per figli di 6.000 $ per le giovani famiglie e una detrazione fiscale di 50.000 $ per le piccole imprese start-up.
Trump ha detto che il suo piano si concentra su tariffe fino al 20% per i paesi sulle importazioni dall'estero.
L'assistenza sanitaria non è stata menzionata direttamente nei commenti dei candidati sull'economia, sebbene i sondaggi abbiano rilevato che il costo dell'assistenza sanitaria è un peso per molti americani. Il ventuno percento degli adulti afferma di aver evitato di compilare una prescrizione a causa del costo e il 61% ha affermato di aver rinunciato alle cure necessarie a causa del costo, secondo un sondaggio KFF pubblicato a marzo.

Aborto: l'argomento è stato sollevato circa 20 minuti dopo l'inizio del dibattito, quando la Sig. ra Linsey ha chiesto al Sig. Trump perché le donne dovrebbero fidarsi di lui sulla questione dopo messaggi incoerenti sul divieto di aborto di sei settimane in Florida, il suo stato d'origine.

Ad agosto, l'ex presidente ha detto alla NBC News che riteneva che il divieto di sei settimane dello stato fosse "troppo breve" e che avrebbe votato "che abbiamo bisogno di più di sei settimane", segnalando che avrebbe votato a favore di una misura referendaria che avrebbe ampliato l'accesso all'aborto. Un giorno dopo, ha detto alla Fox News che voterà "no" all'emendamento.

Nella sua risposta alla domanda della Sig.ra Linsey, il Sig. Trump ha affermato che i Democratici sostengono l'aborto al nono mese e "dopo la nascita", che ha definito "esecuzione". I commenti hanno portato la Sig.ra Linsey a verificare i fatti, affermando che non esiste uno stato nel Paese in cui sia legale uccidere un bambino dopo la nascita.
Come ha fatto nel dibattito di giugno con il presidente Joe Biden, il signor Trump ha anche sottolineato la sua posizione secondo cui la legalità dell'aborto dovrebbe essere lasciata agli stati per decidere, decantando il suo ruolo nella Corte Suprema che ha ribaltato la sentenza Roe contro

Wade nel 2022. Ha ribadito il suo sostegno alle eccezioni ai divieti nei casi di "stupro, incesto e vita della madre".

Nel frattempo, la Sig. ra Harris ha detto che se eletta, avrebbe sostenuto il ripristino del diritto federale all'aborto. Il vicepresidente ha anche usato la sua risposta per fare appello ai fornitori di assistenza sanitaria, che hanno dovuto destreggiarsi tra un mosaico di divieti statali con un linguaggio variabile e spesso vago sulle eccezioni. Dopo l'annullamento di Roe contro Wade , 14 stati hanno promulgato un divieto totale di aborto e sette stati hanno limiti di gestazione di 18 settimane o meno, secondo un tracker del Guttmacher Institute.

L'amministrazione Biden si è concentrata sull'Emergency Medical Treatment and Labor Act, una legge federale vecchia di decenni che richiede agli ospedali di fornire a tutti i pazienti le cure di emergenza appropriate, tra cui un esame di screening medico e un trattamento stabilizzante, se necessario, nel tentativo di fornire chiarezza e guida agli operatori sanitari che hanno espresso di sentirsi bloccati tra le ripercussioni che affrontano se violano le leggi statali e il rispetto della legge federale. Leggi di più su EMTALA e sul panorama dell'aborto negli Stati Uniti qui .

Entrambi i candidati hanno espresso brevemente il loro sostegno ai trattamenti di fecondazione in vitro.

Verso la fine di agosto, il signor Trump ha proposto un mandato di copertura IVF per i pagatori nel tentativo di ampliare l'accesso ai trattamenti, che possono costare fino a $ 20.000 per un singolo ciclo.

The Affordable Care Act: l'ACA è emerso come argomento verso la fine del dibattito.

La Sig. ra Davis ha chiesto al Sig. Trump se intendeva ancora sostituire la legge sanitaria e, in tal caso, qual era il piano. Quando la Sig. ra Davis lo ha incalzato, il Sig. Trump ha detto di avere "concetti di un piano" e che "lo cambierebbe solo se inventassimo qualcosa di meglio e meno costoso". "E ci sono concetti e opzioni che abbiamo per farlo", ha aggiunto il Sig. Trump. "E ne sentirete parlare in un futuro non troppo lontano".

Il Partito Repubblicano si è allontanato dalla sua campagna di lunga data per abrogare l'ACA, approvata dal Presidente Barack Obama nel 2010. Tuttavia, la legge sulla sanità è riemersa nel ciclo elettorale quando a novembre il signor Trump ha utilizzato Truth Social per identificare la sanità come una questione chiave nella sua campagna del 2024, promettendo di sostituire l'ACA se rieletto.

Secondo un sondaggio di monitoraggio condotto da KFF, il 43% degli adulti sosteneva la legge sanitaria a novembre 2016, all'epoca dell'elezione del signor Trump. L'ultimo sondaggio di KFF , condotto ad aprile, ha mostrato che il 62% degli americani aveva un'opinione favorevole dell'ACA, mentre il 37% la vedeva in modo sfavorevole.

Nel 2021, l'amministrazione Biden ha promulgato l'American Rescue Plan Act, che ha aumentato temporaneamente i sussidi per gli individui che acquistano una copertura sanitaria tramite i marketplace ACA. Questi sussidi aumentati sono destinati a scadere alla fine del 2025.

Nel frattempo, il 10 settembre l'amministrazione Biden ha pubblicato nuovi dati che mostrano che 1 residente statunitense su 7 è stato coperto tramite i mercati ACA da gennaio 2014. Durante il dibattito, la Sig.ra Harris ha sottolineato il suo impegno nel mantenere e far crescere l'ACA, evidenziando che la legge impedisce alle compagnie assicurative di negare la copertura a coloro che hanno condizioni preesistenti.

"Non devo dirlo alla gente che guarda stasera, vi ricordate com'era? Ricordate quando una compagnia assicurativa poteva negare se un bambino aveva l'asma, se qualcuno era sopravvissuto al cancro al seno, se un nonno aveva il diabete?" ha detto Harris.

La Harris ha anche brevemente decantato i prezzi dell'insulina e le negoziazioni sui prezzi dei farmaci come parte di commenti più ampi sull'ACA. Il Presidente Biden ha fatto lo stesso durante il suo dibattito con il Sig. Trump a giugno.

La CBS News ha analizzato la questione in un fact check dopo il dibattito di giugno: nel 2020, durante la presidenza di Trump, Medicare ha creato un programma volontario in cui alcuni piani sanitari e produttori di insulina hanno concordato di limitare i costi diretti a 35 $ al mese. Entro la fine del 2021, circa la metà dei piani Medicare Advantage o dei piani di prescrizione di farmaci autonomi vi partecipava. Quando Biden ha firmato la legge sulla riduzione dell'inflazione, i costi dell'insulina sono stati limitati a 35 $ al mese per i beneficiari di Medicare, ponendo fine al programma volontario. Harris ha dichiarato che, se rieletto, Trump avrebbe firmato un divieto nazionale sull'aborto, ma lui ha negato.