

SALUTE MENTALE, L'ALLARME DELLA PSICHIATRA STEFANIA CALAPAI:

Publicato il 21 Giugno 2026 di Alessio Morganti



Categoria: [NOTIZIE DI PRIMA PAGINA](#)



«NON È PIÙ SOLO UN'EMERGENZA SANITARIA, MA UNA VERA EMERGENZA SOCIALE»



Crescono ansia, depressione, attacchi di panico e autolesionismo soprattutto tra i giovani. La presidente dell'APS Angelo Azzurro: «Serve una grande alleanza tra istituzioni, scuola, famiglie e Terzo Settore. Chiedere aiuto non è una debolezza ma il primo passo verso la guarigione».

La salute mentale rappresenta una delle sfide più urgenti del nostro tempo. I dati internazionali parlano chiaro: oltre 1,2 miliardi di persone nel mondo convivono con un disturbo mentale, una cifra quasi raddoppiata rispetto al 1990 e che ha reso queste patologie la principale causa di disabilità a livello globale.

A lanciare l'allarme è la Dott.ssa Stefania Calapai, psichiatra e presidente dell'APS Angelo Azzurro,

che evidenzia come il disagio psicologico stia assumendo proporzioni sempre più preoccupanti, soprattutto tra adolescenti e giovani adulti.

«Siamo davanti a una crisi che è contemporaneamente sanitaria e sociale» afferma la specialista. «Ansia e depressione stanno registrando una crescita significativa e le risorse destinate alla salute mentale restano insufficienti. La sofferenza colpisce in modo particolare le nuove generazioni: il disagio emotivo, l'isolamento e l'autolesionismo rappresentano oggi vere priorità di salute pubblica.»

PANDEMIA, ISOLAMENTO E PRECARIETÀ: I "MULTIPLICATORI DEL DISAGIO"

Secondo la psichiatra, la pandemia ha rappresentato un trauma collettivo che ha lasciato conseguenze profonde sul benessere psicologico della popolazione.

«La paura della malattia, l'incertezza e la brusca interruzione delle normali relazioni sociali hanno favorito un aumento di ansia, attacchi di panico e sintomi depressivi. A questo si sono aggiunti l'isolamento sociale e la precarietà economica e lavorativa, fattori che hanno amplificato la vulnerabilità emotiva di milioni di persone.»

Un ruolo importante è stato svolto anche dall'utilizzo massiccio delle piattaforme digitali.

«Durante le restrizioni i social network hanno rappresentato un importante strumento di connessione, ma il loro uso eccessivo ha spesso aggravato il disagio. Le dipendenze tecnologiche possono favorire isolamento, disturbi del sonno, difficoltà di concentrazione e un progressivo impoverimento delle relazioni reali.»

IL DISAGIO DEI GIOVANI: QUANDO IL CORPO PARLA AL POSTO DELLE PAROLE

Particolarmente preoccupante è la situazione delle nuove generazioni.

«Il disagio giovanile contemporaneo presenta caratteristiche diverse rispetto a quello degli adulti» spiega Calapai. «Adolescenti e giovani adulti vivono spesso una forte ansia legata alla performance, al confronto continuo con gli altri e all'incertezza sul futuro.»

Tra le manifestazioni più frequenti figurano attacchi di panico, autolesionismo e fragilità emotive.

«Molto spesso il corpo diventa il mezzo attraverso cui viene espresso un dolore interiore che non riesce a trovare altre forme di comunicazione. L'autolesionismo e gli attacchi di panico non vanno banalizzati: rappresentano richieste di aiuto che meritano ascolto e interventi tempestivi.»

IL PARADOSSO DELL'IPER-CONNESSIONE

Viviamo nell'epoca della connessione permanente, ma anche della crescente solitudine.

«Le tecnologie digitali offrono l'illusione della vicinanza, ma non possono sostituire il contatto umano autentico. Stiamo assistendo a una progressiva frammentazione delle relazioni e a un individualismo crescente che lascia molte persone prive di una rete di supporto reale.»

La solitudine, sottolinea la psichiatra, è ormai riconosciuta a livello internazionale come una vera minaccia per la salute pubblica.

I SEGNALI DA NON SOTTOVALUTARE

Riconoscere precocemente il disagio è fondamentale.

Tra i principali campanelli d'allarme la Dott.ssa Calapai indica:

isolamento sociale e chiusura in se stessi;

perdita di interesse verso attività e relazioni;

alterazioni del sonno e dell'alimentazione;

difficoltà di concentrazione;

bruschi cambiamenti dell'umore;

stato confusionale e percezioni alterate della realtà.

«Quando questi cambiamenti persistono nel tempo è importante rivolgersi ai servizi competenti. Il Centro di Salute Mentale rappresenta il principale punto di riferimento territoriale per chi vive una situazione di sofferenza psicologica.»

LO STIGMA ESISTE ANCORA

Nonostante la crescente attenzione al tema, il pregiudizio continua a rappresentare un ostacolo.

«Molte persone hanno ancora paura di rivolgersi a uno psichiatra o a uno psicologo. Da una parte cresce la consapevolezza, dall'altra persistono stigma, disinformazione e timore del giudizio sociale. È necessario continuare a investire nella cultura della salute mentale.»

SERVONO PIÙ RISORSE E PIÙ PREVENZIONE

Secondo la presidente dell'APS Angelo Azzurro, il sistema sanitario italiano non è ancora pienamente preparato ad affrontare la crescita del disagio psichico.

«Persistono carenze di personale e criticità nella rete territoriale, particolarmente evidenti nell'ambito della neuropsichiatria infantile. Troppo spesso famiglie e giovani arrivano ai servizi quando il problema è già diventato grave.»

Per questo la prevenzione deve diventare una priorità.

«Circa il 50% dei disturbi mentali esordisce prima dei 14 anni. Investire nelle scuole, nelle famiglie e nei territori significa intervenire prima che il disagio si trasformi in patologia.»

IL RUOLO DEL TERZO SETTORE

Un contributo fondamentale arriva dalle associazioni e dal volontariato.

«Le realtà del Terzo Settore svolgono una funzione insostituibile nel contrasto all'isolamento e nella diffusione di una corretta informazione sulla salute mentale. Attraverso sportelli di ascolto, incontri pubblici, attività di sensibilizzazione e percorsi di supporto, rappresentano un presidio umano e sociale essenziale per molte persone e famiglie.»

IL MESSAGGIO: "NON RESTATE SOLI"

Il messaggio conclusivo della Dott.ssa Stefania Calapai è rivolto a tutte le persone che vivono una sofferenza psicologica nel silenzio.

«Chiedere aiuto non è una debolezza. È il primo passo verso la guarigione. Nessuno dovrebbe affrontare da solo il proprio dolore. Rompere il silenzio permette di attivare percorsi di cura, sostegno e ascolto. Intervenire precocemente può fare la differenza e restituire speranza a chi oggi vede soltanto sofferenza.»

APS ANGELO AZZURRO

L'APS Angelo Azzurro opera nel campo della salute mentale, della prevenzione e del supporto psicosociale, promuovendo attività di informazione, sensibilizzazione e ascolto rivolte alla cittadinanza, con particolare attenzione alle persone fragili, ai giovani e alle loro famiglie. Attraverso eventi pubblici, convegni, iniziative culturali e reti territoriali, l'associazione contribuisce a diffondere una cultura della salute mentale basata sull'inclusione, sull'ascolto e sulla lotta allo stigma.

