



CON IL PATROCINIO DI:

SEGRETERIA DI STATO PER L'ISTRUZIONE,
LA CULTURA, L'UNIVERSITÀ, LA RICERCA
SCIENTIFICA E LE POLITICHE GIOVANILI



INIZIATIVA PROMOSSA DA:

AUTHORITY PER L'AUTORIZZAZIONE,
L'ACCREDITAMENTO E LA QUALITÀ DEI
SERVIZI SANITARI, SOCIO-SANITARI E
SOCIO-EDUCATIVI



È tempo
di agire 

INDAGINE HBSC 2022

STILI DI VITA E SALUTE DEI GIOVANI SAMMARINESI

Salute e benessere

Indagine eseguita tra gli adolescenti della Repubblica di San Marino

Durante l'adolescenza si delineano gli stili di vita che saranno adottati anche in età adulta e **si definisce il modo di intendere salute e benessere** quali risorse che ogni individuo ha a disposizione per affrontare le esigenze quotidiane.

Nell'indagine viene descritta sia la **percezione di salute e benessere degli adolescenti** sia la **presenza di sintomi, considerati un possibile segno di stress psicosociale**.



Stili di vita individuali e opportunità offerte dai diversi contesti possono facilitare e favorire la salute ed il benessere.

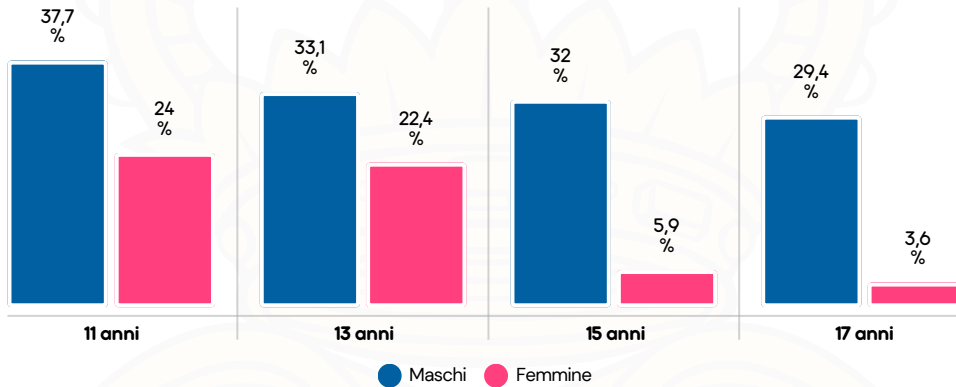
Salute (percezione, sintomi psicosomatici e utilizzo di farmaci)

Un dato molto preoccupante che è stato rilevato nell'indagine effettuata nei ragazzi di San Marino riguarda il loro stato di salute.

I ragazzi e le ragazze che dichiarano di avere uno stato di salute eccellente sono solo una piccola parte.

In entrambi i generi, **questa percezione di salute diminuisce all'aumentare dell'età, risultando più bassa tra le ragazze** rispetto ai coetanei maschi sin dagli 11 anni. Dopo i 13 anni per le ragazze diminuisce sensibilmente la percezione di salute eccellente.

Percentuale di adolescenti che percepiscono la propria salute come "eccellente":



Ai ragazzi e alle ragazze è stata chiesta la frequenza con cui lamentano sintomi quali:

mal di testa, mal di stomaco, mal di schiena, difficoltà ad addormentarsi, giramenti di testa, sentirsi giù di morale, sentirsi irritabili o di cattivo umore, sentirsi nervoso.

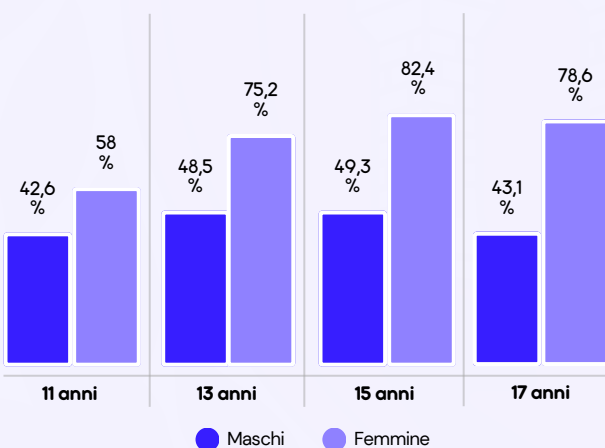
Contestualmente, è stato indagato anche il ricorso, nell'ultimo mese, a farmaci per almeno uno dei disturbi rilevati.



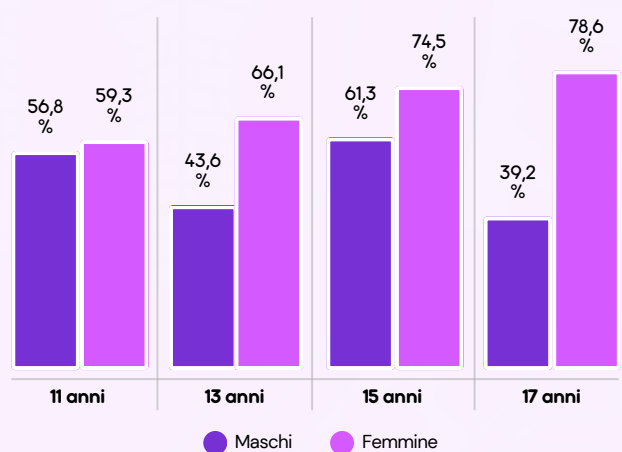
L'utilizzo di farmaci negli adolescenti

Oltre il 50% ha fatto uso di farmaci almeno una volta, con un maggior ricorso da parte delle ragazze, e con una percentuale che tende a crescere con l'età.

Adolescenti che avvertono almeno due sintomi psicosomatici più di una volta a settimana:



Adolescenti che hanno fatto uso di farmaci almeno una volta nell'ultimo mese:



Azioni per contrastare l'uso scorretto di social media

E' necessario organizzare attività volte a promuovere la salute e il benessere dei ragazzi, migliorare le loro conoscenze per favorire il benessere psicofisico e facilitare il riconoscimento precoce di segni di disagio. È necessario supportare i ragazzi nell'affrontare i disturbi e i sintomi senza percorrere la facile strada di assumere farmaci per risolvere ogni problema.

La scuola è il luogo ideale per programmare azioni a favore della salute integrato ai percorsi educativi per sviluppare conoscenze e competenze con una attenzione al contesto allargato come famiglie e la comunità.