

La solitudine degli hikikomori



Cosa significa "hikikomori"?

La parola hikikomori indica chi decide di **ritirarsi dalla vita sociale** per lungo tempo.

Viene dalla lingua giapponese re significa "**stare in disparte**".

Le persone che si possono definire come hikikomori si chiudono in casa ed evitano di comunicare con l'esterno.

A volte, si isolano anche dalla famiglia.

La grande maggioranza degli hikikomori sono **giovani maschi tra i 14 e i 30 anni**.

In Giappone ci sono casi anche oltre i 40 anni.

Questo perché se non si interviene con una cura la loro condizione **può diventare cronica.**

Il fenomeno

Gli hikikomori giapponesi sono circa un milione (su un totale di 127 milioni di abitanti).

In Italia gli hikikomori sono circa **100mila.**

Il numero tende a crescere a causa dell'epidemia di covid che ha costretto le persone a chiudersi in casa.

Le persone con questa patologia vivono una forte ansia nei rapporti sociali.

Non riescono ad avere relazioni con le altre persone.

Sono molto intelligenti ma introversi.

Hanno o hanno avuto un difficile rapporto con i genitori.

Di solito, i genitori degli hikikomori sono **troppo esigenti** nei risultati scolastici o **troppo protettivi.**

Questo vuol dire che i ragazzi non riescono a creare in modo autonomo le proprie competenze, le proprie capacità individuali.

Non permettere ai ragazzi di affrontare i propri errori e di usarli per sviluppare la propria personalità può essere la causa che crea un hikikomori.

Gli hikikomori **non escono dall'adolescenza** e si difendono dal mondo anche con la violenza.

Come si riconoscono i primi sintomi?

Di solito, si comincia evitando le relazioni con i coetanei nel tempo libero: attività sportive, gruppi di amici.

Poi **si abbandona la scuola**, dove a volte i ragazzi devono affrontare i bulli.

Da qui si crea un giudizio negativo dei rapporti sociali e l'abbandono della realtà, la mancanza di motivazioni e la depressione.

Gli hikikomori cominciano così ad avere una cattiva alimentazione e abbandonano l'attività fisica.

Scambiano il giorno per la notte.

Cominciano a capire che stanno **buttando la propria vita** senza trovare soluzioni.

Come si può curare

Gli psicologi consigliano i genitori di ricostruire un rapporto genitore-figlio attraverso il dialogo e senza giudicare la sua condizione.

Inoltre, si deve evitare di creare pressioni o imposizioni.

A volte, può essere utile uno psichiatra o i farmaci antidepressivi se c'è una forte depressione.

Una analisi del sangue può aiutare a capire quanto la situazione sia grave dal punto di vista delle condizioni di salute.

Per maggiori informazioni: Hikikomoriitalia.it

Leggi anche: [I genitori anziani e la legge](#)

Foto: rawpixel.com CC