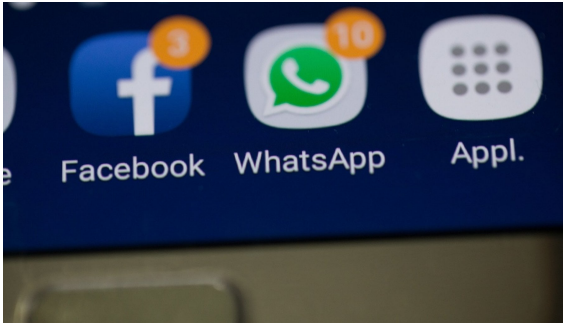


## Usare i social media mezz'ora al giorno (soltanto) riduce ansia e depressione

LINK: [https://www.repubblica.it/salute/2023/07/21/news/social\\_depressione\\_ragazzi-406852878/](https://www.repubblica.it/salute/2023/07/21/news/social_depressione_ragazzi-406852878/)



Usare i social media mezz'ora al giorno (soltanto) riduce ansia e depressione di Viola Rita Diminuendo drasticamente il tempo trascorso online si abbassano anche il senso di solitudine e la paura di essere disconnessi. Uno studio Usa fornisce alcuni consigli pratici 21 Luglio 2023 alle 06:55 3 minuti di lettura Iperconnessi, ragazzi sempre più giovani passano ore e ore al giorno sui social - ma gli adulti non sono da meno. E i rischi per la salute psico-fisica possono essere in certi casi anche elevati. Non è facile individuare strategie efficaci per ridurre il tempo trascorso sulle piattaforme online; può però diventarlo quando le nuove regole non vengono imposte dall'alto, ma proposte ai ragazzi, in gruppo, magari come un gioco, una sfida o una sorta di esperimento. È quanto ha provato a fare il team di ricerca dell'Università statale dell'Iowa, negli Stati Uniti, che ha coinvolto 230 studenti universitari

all'interno di uno studio clinico. Gli scienziati hanno chiesto alla metà dei partecipanti di limitare il tempo trascorso sui social a 30 minuti al giorno. I ragazzi, che prima utilizzavano i social circa 3 ore e mezza al giorno, sono riusciti a farlo e hanno mostrato numerosi benefici in termini di riduzione di ansia, solitudine, sintomi di depressione e paura di rimanere disconnessi - una nuova forma di ansia sociale identificata dalla sigla Fomo (fear of missing out). I risultati sono pubblicati sulla rivista Technology, Mind, and Behavior. Almeno 700 mila adolescenti dipendenti da web e videogame 25 Maggio 2023 Il segreto? Sta nell'autogestione Gli studenti, di età media pari a 22 anni, sono stati divisi in due gruppi, di cui uno continuava ad utilizzare normalmente i social e l'altro invece li usava soltanto mezz'ora al giorno per un periodo di due settimane. Per mantenere

l'impegno i ragazzi hanno scaricato app che mandavano loro dei remind quando il tempo trascorso si avvicinava al limite. Attraverso dei questionari, svolti prima e dopo il programma, gli autori hanno valutato i livelli di benessere mentale dei volontari. I risultati indicano che la riduzione delle ore trascorse è stata efficace nel ridurre i punteggi di ansia, depressione, Fomo, solitudine, e nell'aumentare la sensazione di buonumore. Insomma, come rimarcano gli scienziati, i benefici possibili coinvolgono varie dimensioni del benessere psicologico. Tanti inaspettati benefici Un risultato di per sé positivo, poi, ha riguardato la capacità di questi ragazzi di seguire le nuove indicazioni. Uno degli ingredienti del successo, secondo gli autori, sta nel fatto che i partecipanti sono stati responsabilizzati e hanno potuto gestire autonomamente la nuova

modalità di uso delle piattaforme. Un controllo più rigido e maggiormente calato dall'alto, per esempio con la richiesta di eliminare tutte le app, risulterebbe invece meno pratico e non applicabile nella vita reale, dove ci viene chiesto di essere connessi. Fra i consigli, oltre all'uso di app apposite per il monitoraggio - visto che ci piacciono molto, usiamole anche in questo caso - gli scienziati incitano a non scoraggiarsi se non si riesce subito a raggiungere l'obiettivo, ricordando che non è facile rispettare i nuovi limiti, e a non mollare: i benefici ci sono e sono molti. Individuare delle regole Se ci pensiamo esistono linee guida sull'alimentazione, sull'attività fisica e sul sonno, ma non ci sono ancora - ed è complesso stilare - buone norme sull'utilizzo di internet e dei social media. "Non solo è difficile individuare delle regole valide per tutti, ma in certi casi può anche essere controproducente", sottolinea Federico Tonioni, Responsabile del Centro pediatrico Interdipartimentale per la Psicopatologia da web della Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS. "Pensiamo a genitori che, ispirati dalle eventuali nuove linee guida, le impongano pedissequamente ai figli. Un

comportamento del genere può non portare i benefici sperati. In generale, non dobbiamo puntare all'obbedienza passiva dei ragazzi, ma a responsabilizzarli e coinvolgerli, a volte anche aprendo il dibattito sulle regole stesse, prima di fissarle". Social e abuso di internet: è inutile fare gli investigatori e controllare i propri figli di Matteo Lancini 17 Maggio 2022 Niente social fino a 14 anni Un'indicazione importante, secondo l'esperto, c'è e riguarda il fatto che fino a 14 anni non si dovrebbero utilizzare i social, come prescritto anche dall'attuale normativa. "I ragazzi si trovano in una fase della crescita critica per lo sviluppo dell'identità e dell'autostima", sottolinea Tonioni. "Senza prendere in considerazione episodi particolarmente gravi legati all'uso di internet, pensiamo alla classica figuraccia che un tempo si faceva in classe o davanti agli amichetti e che oggi avviene online, su whatsapp o su altri social, dove viene chiaramente amplificata dal mezzo". La capacità di gestire la vergogna e le altre emozioni dipende dalle risorse del singolo. "C'è chi riesce a ironizzare su se stesso o a rispondere a tono ai compagni che lo prendono in giro", prosegue "chi assume un condotta

aggressiva oppure evitante, chiudendosi in sé, e ci possono anche essere ragazzi che a fronte di una situazione del genere possono sviluppare un esordio psicotico". Il consiglio è quello di rimanere sempre in ascolto, senza rimproverare anche se il ragazzo ha infranto qualche regola. L'Intelligenza artificiale è una trappola per la mente dei ragazzi? di Giuseppe Lavenia 22 Giugno 2023 Social in numeri (e in ore) Secondo l'ultimo rapporto realizzato da Telefono Azzurro insieme a Doxa Kids, metà dei ragazzi dai 12 ai 18 anni trascorre dalle 2 alle 3 ore sui social e il 14% di loro dalle 4 alle 6 ore, ma in alcuni casi si va anche oltre. Spesso sono troppo piccoli: un terzo dei bambini di 5 e 6 anni possiede un profilo social, secondo una recente indagine dell'Associazione Nazionale Dipendenze tecnologiche (Di.Te) svolta insieme alla Società Italiana di Pediatria Condivisa (Sipac). Rispetto al tempo trascorso sui social e in rete, gli adulti non sono da meno: le persone dai 16 ai 64 anni passano circa 2 ore e mezza al giorno sui social e circa 7 ore connesse a internet, come si legge nei recenti dati del "Digital 2022 Global Overview Report" di Datareportal.