

Social Media e salute mentale giovanile:

una guida per genitori e caregiver



Le piattaforme dei social media come Facebook, LinkedIn, Snapchat, Instagram, TikTok, YouTube e X (prima noto come Twitter) sono diventate parte della vita quotidiana. L'uso dei social media fin dall'infanzia può giocare un ruolo significativo nelle relazioni ed esperienze che influenzano la crescita, lo sviluppo e la salute mentale.

Effetti dell'utilizzo dei social media

Nel 2023, **il Chirurgo generale degli Stati Uniti lanciava l'allarme**: “Nonostante quasi ogni adolescente in America usi i social media, ancora non abbiamo prove a sufficienza per determinare quanto questo sia sicuro per loro. I nostri figli sono divenuti partecipanti inconsapevoli di un esperimento decennale.”

I social media potrebbero essere particolarmente pericolosi per la salute mentale dei giovani. I danni potrebbero comprendere:

- ⦿ **Confronto sociale negativo.** I social media espongono i giovani a nuovi livelli di paura di essere esclusi, di body shaming e altro contenuto che li fa sentire sbagliati.
- ⦿ **Distacco da attività salutari.** I social media possono distrarre i giovani dalla socializzazione, dalla scuola, dalle attività fisiche o altre cose importanti per la loro salute mentale.
- ⦿ **Interruzione del sonno.** Usare i social media in prossimità dell'ora di dormire può interferire con il sonno, un importante elemento costitutivo della salute mentale.
- ⦿ **Aumento di stress e senso di disperazione.** I social media espongono i giovani a notizie e storie spaventose e poco chiare e ad altro contenuto che può diventare un peso eccessivo da elaborare.
- ⦿ **Esposizione a contenuto pericoloso.** Qualche volta i giovani possono imbattersi in contenuto che promuove l'autolesionismo o altre attività pericolose, tra cui contenuti sessuali, inappropriati o non sani.
- ⦿ **Molestie online e cyberbullismo.** I giovani possono entrare in contatto con amici ed estranei in modi nuovi e tali da poter anche aumentare il rischio di ricevere messaggi di minacce o nocivi.

Cosa potete fare?

Favorire lo sviluppo della capacità critica

- ⦿ Parlate con i giovani di come usano i social media e scoprite di più sulla loro esperienza. Argomenti di conversazione potrebbero essere:
 - In quali modi usi i social media e questi modi di usare i social media come ti fanno sentire?
 - Cosa vorresti cambiare del modo in cui usi i social media?
 - Hai visto o sperimentato qualcosa che ti preoccupa sui social media?
- ⦿ Scopri di più sui social media e la salute mentale giovanile:
 - Common Sense Media, una organizzazione senza scopo di lucro per la formazione e la sensibilizzazione, offre una serie di articoli e consigli per genitori e caregiver: commonsensemedia.org/articles/social-media.

- La Accademia americana dei pediatri offre una scheda con suggerimenti per genitori e caregiver: bit.ly/researchbasedtips.
- ⊙ Scoprite di più sui social media e lo sviluppo di capacità che supportino la salute mentale, seguendo corsi online insieme a vostro figlio. Il sistema di biblioteche scolastiche (School Library System) di NYC offre contenuti su argomenti in base al grado scolastico in collaborazione con Common Sense Media al sito nycdoe.libguides.com/digitalcitizenship/home. Visitate commonsense.org/education/digital-citizenship e cercate i seguenti titoli di lezioni:
 - "My Social Media Life" (La mia vita sui social media) (come orientarsi tra pensieri ed emozioni)
 - "Social Media and How You Feel" (I social media e come ti senti) (come aumentare i sentimenti positivi)
 - "What You Send" (Che cosa invii) (come agire in modo empatico)

Ridurre l'esposizione ai contenuti nocivi

- ⊙ Considerate di iniziare a fare usare ai vostri figli un telefono a conchiglia che non può accedere ai social media. Ritardate l'introduzione di uno smartphone almeno fino all'età di 14 anni e poi rivalutate l'eventualità in base alle evidenze correnti di danni e ai punti di forza e bisogni del bambino.
- ⊙ Incoraggiate tutta la famiglia a mettere via i telefoni durante certi momenti, come la cena, durante le attività familiari o prima di coricarsi.
- ⊙ Trovate attività che piacciono a tutti e che non coinvolgono schermi, come giochi, arti e lavoretti, sport, o anche solo momenti dedicati a parlare.
- ⊙ Fate in modo che tutta la famiglia dedichi del tempo nel personalizzare le impostazioni sulle app dei social media in modi che siano a supporto della salute mentale di ciascun membro della famiglia, per esempio:
 - Come viene impostato il feed, incluso il modo in cui utilizza i dati e a quali argomenti dà la priorità
 - Se e come vengono mostrate le notifiche
 - Limiti di tempo per l'uso e promemoria per prendere pause
 - Limitazioni della privacy riguardanti chi può vedere e interagire con l'account di una persona

Ulteriori informazioni su come farlo per diverse applicazioni:

Instagram e Facebook:

Per i giovani:

about.meta.com/actions/safety/audiences/youth

Per genitori e caregiver:

familycenter.meta.com

Snapchat:

Per i giovani:

bit.ly/safesnap

Per genitori e caregiver:

parents.snapchat.com

TikTok:

Per i giovani: tiktok.com/safety/youth-portal

Per genitori e caregiver:

tiktok.com/safety/en-us/guardians-guide

- ⊙ Stabilite, insieme a tutta la famiglia, finalità e abitudini buone per i social media. Il Programma dei media per la famiglia (Family Media Plan) della Accademia americana dei pediatri offre una possibile guida: bit.ly/AAP-media-plan.

Rendere i social media meno dannosi

- ⊙ Iscrivetevi a mailing list di gruppi di sensibilizzazione incentrati sulla salute mentale giovanile e sui social media per trovare occasioni per essere coinvolti, come Mental Health America (mhanational.org), Fairplay (fairplayforkids.org) e Common Sense Media (commonsense.org).

- ⦿ Incoraggiate i giovani a condividere i loro pensieri e a partecipare ai programmi che danno loro l'opportunità di sostenere i cambiamenti che vorrebbero vedere. I giovani possono contattare il Sindaco al sito nyc.gov/office-of-the-mayor/mayor-contact.page e cercare gli altri funzionari eletti al sito usa.gov/elected-officials.

Risorse ulteriori

Favorire lo sviluppo della capacità critica

Le scuole pubbliche di NYC consigliano diversi programmi per favorire lo sviluppo della capacità critica: bit.ly/schools-digital-citizenship. I programmi comprendono:

- ⦿ Programmi di lezione per tutti i gradi scolastici da parte di Common Sense Media: commonsense.org/education/digital-citizenship/curriculum
- ⦿ Be Internet Awesome, un programma per insegnare ai ragazzi la sicurezza online da parte di Google: beinternetawesome.withgoogle.com/en_us
- ⦿ Ignition: Benessere e sicurezza digitale da parte di Blackbaud, una azienda per il supporto educativo: everfi.com/courses/k-12/digital-literacy-wellness-safety

Come accedere ai servizi di sostegno

Il **988** mette in contatto, in modo gratuito e riservato, con servizi di counseling di crisi, sostegno per la salute mentale e l'uso di sostanze, e prescrizioni di cure. Chiamate o inviate un messaggio al 988 o scrivete via chat sul sito nyc.gov/988. I consulenti sono disponibili 24 ore su 24, tutti i giorni, per telefono, in oltre 200 lingue.

NYC Teenspace al momento fornisce sostegno online per la salute mentale gratuitamente ai giovani dai 13 ai 17 anni che vivono a NYC. Per registrarsi e ricevere accesso ai corsi e ai consigli online progettati appositamente per gli adolescenti o per essere affiancati da un terapeuta con sessioni virtuali dal vivo, visitate talkspace.com/nyc.

Ridurre l'esposizione ai contenuti nocivi

Come detto in precedenza, vedere la scheda di consigli della Accademia americana dei pediatri (bit.ly/researchbasedtips) e il Programma dei media per la famiglia (bit.ly/AAP-media-plan) per ricevere aiuto a stabilire delle limitazioni sane.

Common Sense Media offre guide per diverse piattaforme di social media che spiegano i possibili danni e come evitarli:

- ⦿ Instagram: commonsensemedia.org/app-reviews/instagram
- ⦿ Snapchat: commonsensemedia.org/app-reviews/instagram
- ⦿ TikTok: commonsensemedia.org/app-reviews/instagram

Rendere i social media meno dannosi

I gruppi di sensibilizzazione al momento sono impegnati in modi diversi a rendere i social media meno dannosi per i giovani, comprendendo:

- ⦿ The Kids Online Safety Act (la legge per la sicurezza online dei giovani): fairplay.salsalabs.org/kosa/index.html
- ⦿ The Age Appropriate Design Code (Il codice di progettazione appropriato all'età): 5rightsfoundation.com/our-work/design-of-service/age-appropriate-design-code.html

Per ulteriori informazioni, visitate il sito yc.gov/health e cercate "social media and youth mental health" (social media e salute mentale giovanile).