

Social Media e salute mentale giovanile:

una guida per le organizzazioni al servizio della gioventù



Le piattaforme dei social media (come Facebook, LinkedIn, Snapchat, Instagram, TikTok, YouTube e X [prima noto come Twitter]) sono diventate parte della vita quotidiana. Sebbene negli Stati Uniti l'età minima richiesta per usare le piattaforme social sia 13 anni, nella pratica quasi il 40% dei bambini da 8 a 12 anni usa i social media. L'uso dei social media fin dall'infanzia gioca un ruolo significativo nelle relazioni ed esperienze che influiscono sulla crescita, lo sviluppo e la salute mentale di bambini e adolescenti. Ci sono crescenti preoccupazioni tra ricercatori, genitori e caregiver, giovani, esperti di assistenza sanitaria, e altri circa l'impatto dei social media sulla salute mentale dei giovani.

Effetti dell'utilizzo dei social media

Nel 2023, il Chirurgo generale degli Stati Uniti ha rilasciato un **comunicato di avvertimento** riguardante social media e salute mentale giovanile, facendo presente che: "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."¹

I social media potrebbero essere particolarmente pericolosi per la salute mentale dei giovani. **Uno studio** ha trovato che il lancio di Facebook in diversi campus universitari è stato associato a un aumento della depressione e persino a ospedalizzazioni per ragioni di salute mentale.² Inoltre, uno **studio di controllo randomizzato** ha rilevato che quando i giovani adulti hanno smesso di utilizzare i social media per quattro settimane, la loro salute mentale è migliorata.³

L'avvertimento del Chirurgo generale suggerisce diversi modi in cui i social media possono nuocere alla salute mentale dei giovani:

- ⦿ **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.

¹ <https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf>

² https://www.econstor.eu/bitstream/10419/260853/1/cesifo1_wp9723.pdf

³ https://www.nber.org/system/files/working_papers/w25514/w25514.pdf

Cosa potete fare?

Favorire lo sviluppo della capacità critica

- ⊙ Create occasioni di discussione dell'uso dei social media e di salute mentale dei giovani nei vostri programmi e servizi. Argomenti di conversazione potrebbero essere:
 - Come ti fa sentire il modo in cui usi i social media?
 - Cosa vorresti cambiare del modo in cui usi i social media?
 - Hai visto o sperimentato qualcosa che ti preoccupa sui social media?
- ⊙ Aggiungete nei vostri programmi informazioni e attività per favorire nei giovani lo sviluppo della capacità critica per un uso sano dei social media. Il sistema di biblioteche scolastiche di NYC offre contenuti su argomenti in base al grado scolastico in collaborazione con Common Sense Media, una organizzazione senza scopo di lucro per la formazione e la sensibilizzazione, 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)
- ⊙ Coinvolgete genitori e caregiver nelle conversazioni sull'uso dei social media e sulla salute mentale dei giovani e fornite loro risorse per costruire le loro abilità sui social media.
 - Common Sense Media 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.

Ridurre l'esposizione ai contenuti nocivi

- ⊙ Create opportunità per i giovani di connettersi uno con l'altro e impegnarsi in attività gratificanti prendendo una pausa dai social media. Questo potrebbe comprendere:
 - Stabilire norme comunitarie per cui i telefoni dovrebbero essere messi via durante determinate attività o orari, in modo che tutti possano essere pienamente presenti
 - Designare alcuni spazi come "zone senza tecnologia" che consentono ai giovani di impegnarsi in giochi e attività offline e creare opportunità di legame con coetanei e adulti
- ⊙ Ritagliare del tempo per fare il punto della situazione con i giovani e aiutarli ad allineare le impostazioni dell'app sui social media ai loro obiettivi personali. Le piattaforme di social media offrono sempre più opzioni di personalizzazione, molte delle quali rendono l'esperienza più sicura e più sana per i giovani, ma le piattaforme non incoraggiano gli utenti a fare questi cambiamenti. Potete istruire genitori, caregiver e giovani in merito alle seguenti opzioni per diverse app:

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

Potete poi aiutare i giovani a scegliere le impostazioni che si allineano con i loro obiettivi in aree come:

- Come viene impostato il loro feed, incluso il modo in cui utilizza i dati e a quali argomenti dà la priorità
 - Se e quando gli utenti ricevono notifiche che li incoraggiano a usare la piattaforma
 - 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
- ⊙ Incoraggiare genitori e caregiver a ritardare l'introduzione dello smartphone almeno fino all'età di 14 anni e poi rivalutare l'eventualità in base alle evidenze correnti di danni e ai punti di forza e bisogni del bambino. Il cervello si sviluppa durante tutta l'infanzia e non esiste ancora un'età sicura per i bambini per utilizzare smartphone e piattaforme di social media. Se i ragazzi iniziano a muoversi a NYC con più autonomia prima dei 14 anni d'età, incoraggiate genitori e caregiver a fornirgli, all'inizio, un telefono che non può accedere ai social media (come un telefono a conchiglia). La Accademia americana dei pediatri offre uno strumento sul sito bit.ly/first-phone-child per aiutare genitori e caregiver a prendere decisioni su quando fornire ai bambini il loro primo telefono.
- ⊙ Lavorate con i giovani, i genitori, i caregiver e il personale del programma per stabilire un insieme comune di sane abitudini sui social media in base agli obiettivi condivisi da tutti. Il Programma dei media per la famiglia (Family Media Plan) della Accademia americana dei pediatri offre una possibile guida: bit.ly/AAP-media-plan
- ⊙ Alcune regole condivise per creare abitudini sane potrebbero ricomprendere:
- Mettere i telefoni in modalità silenziosa e riporli via durante le conversazioni, le attività o altre occasioni di impegno.
 - Discutere apertamente delle intenzioni e strategie su come rispettare le limitazioni nell'uso dei social media e dare priorità ad altre attività più appaganti.
 - Insistere sulla necessità di limitare l'uso dei dispositivi prima di andare a dormire e seguire le regole di una buona igiene del sonno per il benessere generale

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 e le famiglie a organizzarsi e far sentire la propria voce presso gli organi politico-legislativi. Potete organizzare visite con politici locali, statali o federali o ospitare rappresentanti dei municipi o tavole rotonde con i politici per avere conversazioni con i giovani su come i social media li influenzano e quali protezioni vorrebbero vedere implementate. Come suggerimento, NYC ha pubblicato la sua Call to Action per le società di social media, offrendo idee per possibili riforme, a pagina 6 del suo Piano di azione: bit.ly/nycmediahealthframework. Per agire direttamente, i giovani possono contattare il Sindaco al sito nyc.gov/office-of-the-mayor/mayor-contact.page e cercare gli altri funzionari eletti sul 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, ai 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, 7 giorni su 7, 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).