Ufficio Stampa della Provincia autonoma di Trento
Piazza Dante 15, 38122 Trento
Tel. 0461 494614 - Fax 0461 494615
uff.stampa@provincia.tn.it

COMUNICATO n. 546 del 13/03/2024

Ansia e depressione causati dall'accesso illimitato alla rete sono sempre più frequenti tra i ragazzi tra i 18 e i 25 anni

Sovraesposizione ai social, i rischi per i giovani

Riconoscere e affrontare gli effetti derivanti dall’accesso illimitato alla rete. In un’epoca in cui più della metà della popolazione mondiale è attiva su almeno un social network, i rischi connessi al loro sovrautilizzo sono ben noti, soprattutto tra i più giovani che manifestano sempre più spesso alti livelli di ansia e depressione. Se ne è parlato all’ITT Buonarroti di Trento nella conferenza “Social Media e Benessere Psicologico. Perché ci sentiamo isolati in un Mondo sempre connesso?” alla quale ha preso parte anche la vicepresidente della Provincia Francesca Gerosa: “La continua connessione deve preoccupare tutti – ha spiegato – in quanto crea difficoltà relazionali, perché di fatto i giovani tendono a isolarsi dalla loro comunità di riferimento per appartarsi nei social.

"Sia i social media sia internet – ha proseguito Gerosa - sono pervasivi nella vita di tutti noi, soprattutto dei nostri ragazzi, e il trend per il futuro non fa intravedere mutamenti. Il tema riguarda anche i più piccoli, che hanno accesso in ogni momento al web e per i quali potrebbe essere utile stabilire un controllo dei tempi e delle modalità di utilizzo della rete. C’è bisogno di trovare una modalità di “disconnessione” dai social e da tutte quelle piattaforme che tendono a tenere i ragazzi incollati alla rete e ai propri telefonini 24 ore al giorno, 7 giorni su 7. La cosa che più mi preoccupa - ha concluso - è che per i ragazzi quella che viene mostrata loro attraverso i social sta diventando la “realtà reale”, con uno sfasamento della percezione del mondo che li circonda”.

In precedenza Rhonda Christensen, professoressa di ricerca al Dipartimento di Tecnologie dell'Apprendimento all'Università del North Texas, ha effettuato una panoramica degli impatti psicologici ed emotivi derivanti dall'uso dei social media. I dati affermano che su una popolazione mondiale di 8 miliardi di individui, 5 miliardi sono utenti attivi su almeno un social media. Questoutilizzo sempre più diffuso dei social ha portato a una serie di effetti complessi sul benessere delle persone. Se i social offrono l'opportunità di connettersi, condividere esperienze e stabilire relazioni, è altrettanto vero che l'esposizione costante a contenuti filtrati, la pressione sociale e la dipendenza digitale possono contribuire a problemi come ansia, depressione e sensazione di isolamento. L’aumento esponenziale dell’utilizzo degli smartphone non facilità le cose tanto che gli studi effettuati indicano che i ragazzi passano ben 102 minuti al giorno su TikTok (il social più utilizzato dopo YouTube), mentre ci sono adolescenti che arrivano a passare ben 9 ore sui social. Il 31% dei giovani tra i 18 e i 25 anni ha manifestato alti livelli di ansia, in particolare tra le ragazze. Non mancano, infine, gli episodi di depressione e ansia relativi all’utilizzo smodato di Instagram, col quale i giovani finiscono per soffrire la mancata approvazione veloce dei propri contenuti da parte di followers e amici. L’invito è stato quello di trattare la dipendenza da internet e dai social media alla stregua delle altre dipendenze e avviare un percorso al fine di rivalutare i rapporti con la tecnologia e quindi riconnettersi alla rete dando però sempre la precedenza ai contatti umani.

https://www.youtube.com/watch?v=NT8KFc_covY

https://www.youtube.com/watch?v=fh6y20mhsV8

Puoi scaricare l'intervista e il service video qui https://tinyurl.com/4mue85uh

Rassegna stampa ad uso interno: Articolo da L'Adige - 14.03.2024

()