

Social media e salute mentale

Una riflessione sulle conseguenze benefiche e sui rischi

Quando parliamo di social media facciamo riferimento a un concetto complesso e dalle mille sfumature, che si basa sulla **comunicazione** di contenuti di varia natura, sulla **collaborazione**, poiché interagendo con gli altri i messaggi si creano collettivamente, e sulla **connessione**, dal momento che si instaurano reti relazionali con gli altri utenti.

I social non fungono più solo da intrattenimento e informazione, ma possono essere utili anche per il raggiungimento di un benessere individuale poiché potrebbero instaurarsi **dinamiche supportive tra pari, inducendo conseguentemente a un miglioramento e accrescimento dell'autostima e del senso di appartenenza.**

Dall'altra parte non va neppure negato **l'impatto negativo che possono avere in termini di dipendenza e di utilizzo sbagliato dello strumento alla base**, soprattutto nei più giovani, di problemi del sonno, di minori capacità di concentrazione, di auto-isolamento e di difficoltà a fronteggiare situazioni sociali, con conseguente diminuzione della propria autostima e conseguente calo dei livelli di soddisfazione personale.

Soprattutto dopo la pandemia Covid-19, spesso i social sono stati, e sono, utilizzati come **mezzo di condivisione della propria esperienza di malessere psico-emotivo**, normalizzando, per esempio, la tematica della salute mentale anche grazie alla presenza di nuove figure pubbliche e influencer che hanno iniziato a condividere le loro esperienze su tale tematica ("*professional mental health influencer*" e "*non-professional mental health influencer*") comunicando le proprie esperienze, o di familiari, amici o conoscenti, non solo rispetto a malattie mentali ma anche a questioni legate all'immagine corporea.

Aspetti positivi di questa nuova modalità comunicativa sono l'instaurazione di dinamiche di supporto sociale tra persone che hanno vissuto, e sperimentato, esperienze simili, ispirando sentimenti di appartenenza e riducendo il senso di solitudine, con un possibile effetto protettivo in riferimento ai disturbi di ansia, anche di natura sociale, o di depressione.

La comunicazione della salute mentale tramite i social permette agli utenti, che visionano un certo contenuto, di informarsi sul tema mediante una sorta di psicoeducazione (Dewitz & Ackermann, 2023).

Capita che vengano utilizzati toni umoristici per tentare di sdrammatizzare i sintomi dei disturbi mentali e, di conseguenza, di rendere potenzialmente meno scoraggianti le diagnosi, oltre che diventare una modalità di **contrasto allo stigma che la malattia mentale porta con sé**. In definitiva la possibilità di condividere informazioni, aumentare la consapevolezza, arginare e contrastare lo stigma, interagire con professionisti e indicare risorse per il benessere psicologico possono rendere il social uno strumento idoneo all'incentivazione della ricerca di aiuto.

Tale modalità però non è priva di rischi: autodiagnosi (autoconvincimento di soffrire di un disturbo mentale senza la conferma di un professionista), rendere

patologiche normali esperienze emotive quotidiane o altri stati psicologici, che non sono per nulla rilevatori di una malattia mentale. Ciò accade solitamente perché la persona, a causa dell'algoritmo del social, inizia a essere subissata sulla piattaforma da contenuti molto simili tra loro riguardanti una determinata e specifica patologia. Inoltre, il condividere aspetti così personali e privati sui social potrebbe indurre le persone a divenire e considerarsi vittime di **hating e cyberbullismo** con possibili conseguenze non solo dal punto di vista emotivo ma anche lavorativo e sociale (Naslund, Bondre, Torous, & Aschbrenner, 2020).

Ne consegue che il binomio social e salute mentale porti con sé sia elementi benefici che rischiosi.

Si evidenzia come un ente normativo sia assente, in modo particolare su quelli utilizzati dai più giovani, per ciò che concerne la comunicazione sulla salute mentale. Sarebbe utile la progettazione di campagne che coinvolgano chiunque si occupi di salute mentale, ma anche persone che sono esterne a questo mondo, così da aumentare l'indice di ascolto, raggiungendo anche persone che non sono ancora informate sul tema (Motta, Liu, & Yarnell, 2024).

Bibliografia:

- Dewitz, L., & Ackermann, J. (2023). *Anxiety-Related content on Instagram and Twitter: A mixed methods analysis of mental health communication and information sharing*. University of Applied Sciences Postdam, Germany.
- Motta, M., Liu, Y., & Yarnell, A. (2024). "Influencing the influencers:" a field experimental approach to promoting effective mental health communication on TikTok, *Scientific Reports* 14, 5864.
- Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities for Research and Practice. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5 (3), 245-257
-