

# SINAPSI IN TILT

## *L'effetto dei social media sui minori*

di TONINO CANTELMÌ\*

LA «CYBERPSICOLOGIA» ha come obiettivo lo studio, la comprensione, la previsione e l'attivazione dei processi di cambiamento che hanno la loro principale origine nell'interazione con i nuovi media.

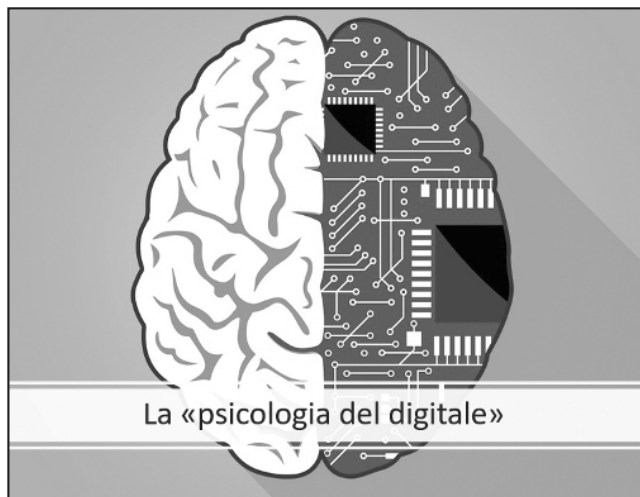
In un mondo di rapida trasformazione dei contesti giovanili e degli stili di vita, la «Rete» rappresenta il primo spazio da abitare. Basti pensare al periodo pandemico quando, proprio nei mesi più tragici, tra marzo e maggio 2020, i flussi digitali sono aumentati vertiginosamente. Nel primo lockdown, ad esempio, la pornografia online ha sfondato il muro degli 11 anni: una realtà davvero allarmante in cui l'eroticizzazione precoce dell'infanzia e l'impatto diffuso della pornografia negli adolescenti hanno generato complesse alterazioni dello sviluppo psicoaffettivo.

A tal proposito la letteratura scientifica dimostra che l'esposizione a materiale online sessualmente esplicito riduce in modo consistente la soddisfazione sessuale degli adolescenti, provoca maggiore preoccupazione sessuale ed è associata a una maggiore incertezza sessuale e ad atteggiamenti più positivi nei confronti dell'esplorazione sessuale senza impegno nella relazione affettiva.

Inoltre, l'uso di *Seim* (*Sexually Explicit Instant Messages*) e di *Sns* (*Social Network Site*) influenza vari aspetti dello sviluppo sessuale degli adolescenti e l'uso è correlato ad atteggiamenti più permissivi e strumentali nei confronti del sesso, a minore soddisfazione per la propria esperienza sessuale, più sorveglianza corporea (*body surveillance*), preoccupazioni per l'immagine corporea e un'esperienza sessuale più precoce.

Gli studi dimostrano che i social media possono esporre gli adolescenti a contenuti emotivi inquietanti o inappropriati che fanno fatica ad elaborare; inoltre, l'assenza o la limitata presenza di segnali non verbali può a volte causare un'errata interpretazione delle informazioni e inficiare la comprensione emotiva. Infine, il confronto con gli altri, aspetto fondamentale dei processi evolutivi adolescenziali, può esporre a rischi notevoli, come la paura di essere esclusi o di avere esperienze meno gratificanti dei coetanei (*fear of missing out*), la depressione e l'ansia.

Tim Schulz van Endert e Peter N. C. Mohr (2020) hanno dimostrato nella loro ricerca che l'uso del social correlava negativamente con l'autocontrollo. Questo tipo di studi fornisce prove del fatto che l'uso del social e il processo decisionale impulsivo vanno di pari passo e che l'utilizzo degli smartphone deve



essere esaminato criticamente dai ricercatori relativamente agli adolescenti.

L'uso eccessivo e precoce dei social, dunque, può essere associato a una compromissione del controllo inibitorio e tale relazione potrebbe rappresentare un fattore di rischio per altre dipendenze (comportamentali e non).

Nella società odierna, l'uso eccessivo della tecnologia digitale si associa all'insorgenza di un nuovo sistema cervello/mente: la mente tecno-liquida. L'attuale metamorfosi consiste nel passaggio dal sistema cervello/mente analogico a quello digitale, in cui prevalgono le attivazioni rapide e intense del sistema limbico e della parte più antica del cervello e nel quale, di conseguenza, si riducono progressivamente le attivazioni lente e riflessive dei sistemi corticali, destinati a soccombere alle richieste del mondo digitale. Di conseguenza si verifica una compromissione del pensiero simbolico, delle capacità riflessive e metacognitive.

Tipicamente nel cervello dell'adolescente il sistema della ricompensa, cioè il sistema deputato al soddisfacimento del piacere regolato dalla dopamina, è meno attivo rispetto ad un cervello che ha completato il neurosviluppo. Di conseguenza per ricevere piena gratificazione, l'adolescente ha bisogno di vivere esperienze stimolanti e veloci. Tale affermazione spiega il motivo per cui i ragazzi sottovalutano il rischio e sono in prevalenza predisposti a mettere in atto comportamenti impulsivi e, talvolta imprudenti, anche online.

In questa fase rivoluzionaria della vita, i cambiamenti non sono rivolti esclusivamente all'esterno, ma si verificano anche importanti variazioni strutturali e funzionali a carico delle aree cerebrali corticali e sottocorticali. I processi e i meccanismi che sono alla

\* Professore di Cyberpsicologia, UER - Roma.

base dello sviluppo encefalico rendono così il cervello dei giovani più fragile.

Un ulteriore aspetto che caratterizza il cervello adolescente è legato ai bassi livelli di dopamina, neurotrasmettitore strettamente connesso al sistema del piacere e della ricompensa dal quale si innesca il meccanismo della dipendenza.

Durante l'adolescenza, quindi, il cervello si prepara ad una profonda rivoluzione. Ed è per questo che per proteggere il benessere dei nostri figli è necessario ridurre l'esposizione a fattori ambientali sfavorevoli che potrebbero determinare effetti dannosi alla salute mentale. Di conseguenza l'interrogativo è: l'eccesso di libertà digitale renderà schiavi i fanciulli e gli adolescenti?

Studi più recenti hanno analizzato la correlazione tra l'uso della tecnologia nei giovani e la salute mentale, dimostrando che i disturbi mentali, come l'ansia e la depressione, sono in aumento. Tra questi, l'indagine condotta da *Twenge et al* (2022) suggerisce un

incremento dei sintomi depressivi negli adolescenti tra il 2005 e il 2017 pari al 52% e un aumento del 43% del tasso dei giovani che hanno dichiarato di pensare al suicidio e questi dati sono correlati all'uso massiccio dei social.

Ancor prima nei Paesi europei, nel decennio fino al 2020, l'accesso al pronto soccorso per agiti autolesivi da parte degli adolescenti è vorticosamente aumentato del 118% e il tasso di suicidio è salito del 167%.

Questi dati, allarmanti, confermano l'impatto negativo che i condizionamenti culturali, come l'abuso tecnologico, possono avere sui cervelli in via di sviluppo.

In considerazione del danno potenziale derivante dall'esposizione digitale in generale e ai social in particolare, quando tale esposizione è precoce, pervasiva e persistente, è necessario stabilire delle regole stringenti per l'accesso al mondo digitale e social dei minori.

 **PAGINE** EDITORE Via Gregorio VII, 160 - 00165 ROMA - Tel. 06 47468600 Mail: [LUCIANO.LUCARINI@PAGINE.NET](mailto:luciano.lucarini@pagine.net)

# GRANDE NOVITÀ



## Giochiamo con la politica!

Le carte satiriche de **"BORGHESE"**

Per informazioni 3336759574



 **PAGINE** EDITORE Via Gregorio VII, 160 - 00165 ROMA - Tel. 06 47468600 Mail: [LUCIANO.LUCARINI@PAGINE.NET](mailto:luciano.lucarini@pagine.net)