

Social sotto avvertimento: un “alert” sulla salute mentale può davvero fermare lo scroll?

E se, prima di continuare a scorrere, sullo smartphone comparisse un avviso sui possibili effetti dei social sulla nostra salute mentale?” Siamo abituati a vedere avvertenze sui prodotti che possono comportare rischi per la salute. Ma qualcosa di simile potrebbe presto diventare più comune anche nel mondo digitale. Al centro del dibattito ci sono soprattutto adolescenti e giovani adulti, per i quali smartphone e social rappresentano ormai una presenza quotidiana. Una ricerca di Stanford Medicine, pubblicata su JAMA Health Forum, ha provato a capire se specifici avvisi sanitari mostrati durante l'utilizzo dei social possano aumentare la consapevolezza e scoraggiarne l'uso. Lo studio ha coinvolto 1.012 persone tra i 13 e i 29 anni, tra adolescenti e giovani adulti. Ai partecipanti sono stati mostrati diversi messaggi, presentati come se apparissero all'interno di Instagram. Gli avvertimenti riguardavano ansia, depressione, disturbi del sonno, immagine corporea negativa, dipendenza dai social e salute mentale. I messaggi percepiti come

maggiormente capaci di scoraggiare l'utilizzo dei social sono stati proprio quelli che parlavano direttamente di salute mentale, depressione e ansia. Gli avvisi sanitari sono stati inoltre considerati più efficaci del semplice suggerimento di fare una pausa dallo schermo. Un risultato interessante perché adolescenti e giovani adulti hanno reagito in maniera sostanzialmente simile. Ansia, depressione e disagio psicologico sono temi immediatamente riconoscibili dai giovani. Ma il rapporto tra social e salute mentale è complesso e non può essere ridotto a una semplice equazione. I social possono infatti aiutare a mantenere relazioni, trovare comunità, informarsi e sentirsi meno soli. Allo stesso tempo, un utilizzo problematico può intrecciarsi con confronto sociale, cyberbullismo, disturbi del sonno, pressione sull'immagine corporea e disagio emotivo. Il dibattito non è più soltanto scientifico. Negli Stati Uniti l'ipotesi delle avvertenze sanitarie era stata avanzata nel 2024 dall'allora Surgeon General Vivek Murthy. Alcuni Stati hanno successivamente approvato provvedimenti in

questa direzione e la normativa della California dovrebbe entrare in vigore il 1° gennaio 2027. Potremmo quindi trovarci davanti a un cambiamento culturale: non vietare i social, ma rendere più evidente che il loro utilizzo, soprattutto tra i più giovani, merita attenzione. Resta però un punto fondamentale: lo studio ha misurato la percezione dei giovani davanti agli avvertimenti. Bisognerà quindi verificare se, nella vita reale, un pop-up sia davvero capace di modificare i comportamenti. “Forse il problema non è stabilire se i social siano buoni o cattivi. La domanda è un'altra: siamo davvero consapevoli di quanto tempo, attenzione ed emozioni affidiamo ogni giorno a uno schermo? Se persino un semplice avviso riesce a farci fermare qualche secondo prima dell'ennesimo scroll, forse quei pochi secondi di consapevolezza valgono già qualcosa.”

Giovanni Ianni



Peso:27%