

Adolescenti, social e suicidi

L'adolescenza, è un **periodo di transizione dall'infanzia verso l'età adulta.**

Durante l'adolescenza, i ragazzi attraversano numerosi cambiamenti nel corpo e nella mente, acquisiscono nuovi ruoli e responsabilità all'interno del contesto sociale e si trovano a dover strutturare una propria identità.

Ma, attenzione, tutti questi **cambiamenti tipici dell'adolescenza**, da sempre, vanno **contestualizzati nelle coordinate spazio-temporali**, variabili, in cui l'individuo vive.

Ecco perché, **essere adolescenti, oggi, implica attraversare i compiti evolutivi dell'adolescenza declinandoli in un contesto, socio culturale, fortemente influenzato dai social.**

A questo proposito, una **ricerca interna di Facebook**, del settembre 2021, ha evidenziato dei **dati allarmanti, dati raccolti** negli Stati Uniti e nel Regno Unito relativamente agli ultimi tre anni.

Tra i più rilevanti, emergerebbe che **oltre il 40%** dei soggetti presi in esame, che hanno dichiarato di sentirsi **poco attraenti**, avrebbe specificato come tale **sensazione** sarebbe stata **amplificata dall'utilizzo di Instagram.**

Ma, soprattutto, sarebbero soprattutto gli adolescenti ad incolpare Instagram per

l'aumento del tasso di ansia e depressione.

Non solo, la ricerca di Facebook avrebbe altresì rilevato che gli adolescenti che hanno manifestato **intenti suicidi** (il 6% negli Stati Uniti e il 13% in UK), ricondurrebbero tale atteggiamento proprio all'uso di Instagram.

La notizia, resa nota dal Wall Street Journal - l'unica testata ad essere entrata in possesso delle slide relative a quanto espresso dal colosso di Menlo Park - fa molto discutere, in virtù del fatto che **a prendere coscienza del pericolo è proprio la stessa società che possiede la piattaforma Instagram**, la più usata dai giovani al pari di TikTok.

Secondo questa ricerca, Instagram rischierebbe dunque di essere uno strumento di continuo "confronto sociale", una sorta di **paragone costante con modelli che utilizzano, come solo metro di conversazione, il confronto della propria immagine.**

Praticamente, agli utenti di questa piattaforma, attraverso il meccanismo del photo sharing, verrebbe veicolato il messaggio che, nella vita, per avere "successo", bisogna incarnare un dato modello di prestazione fisica e di perfezione estetica.

In effetti, Instagram vede il **continuo bombardamento di immagini perfette** che appaiono nei feed e nella sezione "Esplora", ma veramente, gli effetti di questo

meccanismo sono così pesantemente negativi sui giovani?

Da anni, ormai lo sappiamo, si è sviluppato un acceso dibattito sugli **effetti dei social** che se utilizzati in maniera scorretta e poco sana - possono generare problematiche da non sottovalutare, specie a fronte del fatto che sono i giovani a risentirne in prima persona, spesso in maniera evidente.

Del resto, è evidente, il vero fulcro di queste piattaforme web sono gli **algoritmi, creati con l'obiettivo di alimentare interesse verso determinate tendenze, che possono incidere pesantemente su alcune persone più fragili di altre.**

Ma come e perchè sul piano cognitivo e comportamentale Instagram è uno strumento dannoso per gli adolescenti?

Ne abbiamo parlato con la **Dott.ssa Giulia Alleva Psicologa e Consulente sessuale, Specializzanda in psicoterapia cognitiva**

Betapress- Dottoressa, partiamo dai dati, ovvero, una ricerca interna di Facebook, resa nota dal Wall Street Journal ha fatto emergere dati allarmanti su come l'utilizzo di **Instagram** possa risultare dannoso per gli adolescenti.

Cosa ci può dire in proposito?

Dott. Alleva- Instagram è una piattaforma nota per il photo sharing ed è molto popolare tra i giovani e non solo.

Basti pensare che, ad oggi conta oltre 500 milioni di utenti attivi, distribuiti in ogni parte del mondo.

Ma, attenzione, proprio per i più giovani, il photo sharing rappresenta uno strumento potenzialmente deleterio, in quanto **causa un continuo confronto sociale che tende a generare ansia, stati depressivi e disagio** tra i ragazzi.

Betapress- Perché, proprio gli adolescenti sono i più vulnerabili?

Dott. Alleva- **Uno dei compiti evolutivi dell'adolescenza è la mentalizzazione del corpo. Cioè, proprio l'individuo in fase adolescenziale, prova ad affrontare e realizzare la costruzione di un'immagine corporea, ma anche la sua rappresentazione mentale.**

Instagram rappresenta uno strumento dannoso per gli adolescenti perché peggiora i problemi di immagine corporea degli stessi.

Pensiamo che, proprio in una delle slide relative alla ricerca di Facebook, una ragazza su tre dichiara che Instagram peggiora l'idea di sé come corpo adeguato.

Vede, questo dato è molto significativo, perché, **gli adolescenti presentano già problematiche legate all'aspetto fisico**, all'ansia, alla depressione e ai disturbi alimentari a monte. Il continuo confrontare il proprio corpo reale, imperfetto, con l'altrui corpo virtuale, perfetto, aggrava il senso di

inadeguatezza ed inferiorità. Viene da sé che, in un contesto di questo genere, Instagram appare tutt'altro che d'aiuto.

Betapress- Possiamo fare degli esempi?

Dott. Alleva- Certo! Proprio nell'inchiesta del Wall Street Journal è riportata la **storia di un'adolescente, Anastasia Vlasova, che a soli 18 anni è in terapia per disturbi alimentari, attribuiti da lei stessa al tempo trascorso su Instagram.**

La ragazza si era iscritta alla piattaforma a 13 anni, finendo per trascorrere addirittura tre ore al giorno sul social, incantata dalle vite e dai corpi apparentemente perfetti delle influencer di fitness.

“Quando sono andata su Instagram - ha raccontato la ragazza - tutto quello che ho visto erano immagini di corpi perfetti, addominali perfetti e donne che facevano 100 burpees in 10 minuti”.

Betapress- A quanto pare la storia di Anastasia è ormai piuttosto comune...

Ma ci sono stati degli interventi per arginare il problema?

Dott. Alleva- Sì, dal momento in cui gli stessi ricercatori di Instagram, nel 2019 hanno iniziato a studiare gli effetti indesiderati provocati dalla piattaforma, scoperchiando un vero e proprio vaso di pandora, gli stati hanno dovuto intervenire.

In particolare, ha fatto discutere qualche

mezzogiorno fa la decisione del **Ministero per l'Infanzia e per la Famiglia in Norvegia**, che ha reso **obbligatoria all'interno di Instagram l'indicazione relativa a un'eventuale modifica digitale delle foto pubblicate**.

Betapress- Secondo la sua esperienza, quest'intervento è adeguato a risolvere il problema.

Dott. Alleva- l'efficacia completa dell'intervento sarà misurabile nel tempo, certo è che questa indicazione rappresenta un intervento concreto.

Nei fatti, è stata presa una decisione d'obbligo, specie a fronte del **dilagante fenomeno del dismorfismo corporeo**, il **pensiero continuo sui propri difetti fisici**, percepiti come amplificati a causa di una visione distorta di sé e della propria fisicità.

Una **situazione continuamente fomentata dalla ricerca di "like" e "vanity metric"** che, come ampiamente espresso dalla ricerca, genera ansia in particolare negli adolescenti, accompagnata da depressione, frustrazione e bassa autostima, con tutte le conseguenze del caso.

Appare dunque più che **opportuno informare su quanto Instagram possa risultare dannoso, specie per i soggetti potenzialmente più fragili, sensibili e insicuri**.

L'intento non è certo quello di mettere in

discussione una piattaforma in particolare, ma semplicemente di evidenziare quelle che possono essere le conseguenze che l'utilizzo e il format di molti social possono comportare sugli adolescenti e il relativo impatto, sia a livello psicologico che fisico.

Betapress- Ma Instagram stesso sta fronteggiando il problema?

Dott. Alleva- A fronte di quanto emerso, il vicepresidente per gli Affari globali di Facebook, Nick Clegg, ha spiegato in cosa consisteranno le **misure per fronteggiare le problematiche relative a Instagram**, sebbene **per il momento sia ancora tutto in fase di progettazione** e non sia stata resa nota alcuna data certa per il lancio di nuove funzionalità.

Entrando nel dettaglio, aggiungiamo noi, si parla di una nuova tecnologia in grado di permettere agli adolescenti di tenersi alla larga da contenuti potenzialmente dannosi per la loro salute mentale: *“Quando i nostri sistemi vedranno che un teenager sta visualizzando un certo tipo di contenuto ripetutamente, ed è un contenuto che potrebbe nuocergli, lo spingeremo a guardare un contenuto diverso”*.

Il manager avrebbe poi dichiarato **momentaneamente sospeso il progetto “Instagram Kids”**, piattaforma dedicata ai giovanissimi, **per fare spazio alla nuova funzionalità “Take a break”**, il cui obiettivo è quello di indurre ragazzi e ragazze

a prendersi una pausa dal social dedicati al photo sharing.

Inoltre, ci limitiamo ad aggiungere che, come riportato da un articolo pubblicato su The Verge, si tratterebbe di una nuova feature la cui idea era stata presentata dal capo di Instagram lo scorso settembre, il quale ha ricordato anche **l'impegno a sviluppare strumenti che consentano ai genitori di supervisionare gli account dei propri figli.**

Certo è che un utilizzo più consapevole, informato e adeguato al proprio ideale di condivisione può sicuramente rappresentare un modello, anche e soprattutto per i più giovani.

Occorre quindi una **maggiore attenzione, informazione e consapevolezza nell'utilizzo delle piattaforme social**, rendendole non solo uno strumento ludico, ma anche e soprattutto di crescita e arricchimento personale.



✂ Antonella Ferrari
Cronista Redazione Piemonte Betapress