

GLI ADOLESCENTI A RISCHIO DI DEPRESSIONE DA SOCIAL, ANCHE SE SONO "POPULARI"

8 marzo 2020 - 15:57 Gli adolescenti a rischio di depressione da social Uno studio su 3.800 ragazzi ha riscontrato una relazione fra un uso prolungato dei network digitali e patologie dell'umore. Il numero di contatti può ingannare i genitori perché, in realtà, talvolta maschera una sensazione di solitudine profonda di Danilo di Diodoro Stampa Email È da tenere sotto osservazione il tempo che gli adolescenti passano davanti alla televisione o utilizzando i social media, come Facebook e Instagram. Un loro uso troppo prolungato espone infatti a un aumentato rischio di depressione. È quanto emerge da una ricerca, realizzata da un gruppo guidato da Elroy Boers del Department of Psychiatry dell'University of Montreal, pubblicata su JAMA Pediatrics. In base ai risultati della ricerca, che ha coinvolto oltre 3.800 adolescenti, anche un prolungato utilizzo del computer espone allo stesso rischio, tranne quando i ragazzi lo usano per acquisire una crescente abilità informatica: in questi casi il rischio di depressione tende a diminuire, compensato da un miglioramento dell'autostima. Anche l'utilizzo prolungato di videogiochi sembra essere esente dal rischio di indurre depressione. Infatti oltre il 70 per cento degli adolescenti gioca in compagnia di un amico presente fisicamente oppure online, svolgendo quindi un'azione socializzante che riduce il rischio di isolamento e depressione. Il rapporto fra televisione, social media e depressione adolescenziale è tuttavia più articolato di quanto si creda, come indica una ricerca italiana coordinata da Alberto Siracusano, professore ordinario di psichiatria Università **Policlinico Tor Vergata** di Roma, autore del libro *Risalire in superficie, conoscere e affrontare la depressione* (Mondadori, 2017). Autostima «Dalla nostra ricerca, che ha coinvolto oltre 1.500 ragazzi delle scuole medie e licei, sappiamo che i ragazzi passano molto tempo sui social media e davanti alla televisione non perché siano già depressi, ma perché si trovano in una condizione di solitudine» dice Siracusano. «E chi frequenta i social media sotto la spinta della solitudine prima o poi potrebbe trovarsi ad affrontare un vero stato depressivo, perché il confronto con gli altri tende a peggiorare la sua già bassa autostima. Di ciò i genitori possono non accorgersi, scambiando i tanti contatti sui social come un segno di relazioni attive, quando sono solo apparenti. È proprio in questa fase, quella della solitudine, che i genitori dovrebbero aumentare la vigilanza e impegnarsi in un dialogo con i figli, interrogandosi anche sul proprio stile educativo e facendosi aiutare loro stessi se necessario». Campanelli d'allarme Ma quali sono i segnali che indicano lo sviluppo di una vera depressione adolescenziale? «Spesso si usa il termine depressione per indicare in modo generico una vasta gamma di disturbi dell'ambito psicologico psichiatrico» dice Giuseppe Nicolò, direttore del Dipartimento di salute mentale e dipendenze patologiche dell'Asl Roma 5. «La vera depressione, come altri disturbi, si può manifestare in adolescenza anche in modo precoce, attorno agli otto-dieci anni. «I sintomi sono molto diversificati, ad esempio tristezza, senso di impotenza, visione negativa di sé, peggioramento dell'autostima, senso di inefficacia. Ma può manifestarsi anche con sintomi fisici, come difficoltà a intraprendere nuove attività, soprattutto al mattino, stancabilità, alterazioni importanti del ritmo sonno veglia. Alcuni ragazzi tendono ad avere costantemente sonno, mentre altri sono soggetti a insonnia e risvegli notturni. Si modifica anche il rapporto con il cibo, per cui alcuni tendono a non mangiare a sufficienza, mentre altri mostrano la tendenza verso un'alimentazione eccessiva. In ogni caso è importante notare l'evoluzione dei sintomi: se un adolescente progressivamente si ritira in se stesso ed evita le interazioni sociali, allora è opportuno rivolgersi a uno specialista. È importante la valutazione specialistica, dal momento che la depressione rappresenta uno stato mentale a rischio, la cui evoluzione spesso dipende dal tipo di trattamento che viene effettuato e soprattutto dalla possibilità di distinguere la depressione da altre forme di disturbo psicopatologico che può presentarsi con gli stessi sintomi. In alcuni casi ad esempio, l'uso

di cannabinoidi, marijuana e derivati, genera un quadro di appiattimento emotivo che può essere confuso con la depressione». Le cure Una volta individuato un vero e proprio stato depressivo in un adolescente, si pone il problema di come affrontarlo da un punto di vista terapeutico. «Su questo punto non si può dare una risposta univoca, comunque il trattamento farmacologico spesso rappresenta una forma di trattamento sicura, efficace e che offre una rapida risoluzione del quadro clinico» dice ancora Nicolò. «Stiamo parlando di adolescenti, quindi la scelta di un trattamento deve sempre essere condivisa con i familiari e prescritta da uno specialista che abbia una comprovata esperienza. Nelle forme più severe il trattamento farmacologico è imprescindibile, così come peraltro lo è quello psicoterapico, possibilmente di tipo cognitivo comportamentale. Il vero consiglio è non attendere a lungo prima di chiedere aiuto. Infatti, più lungo è il tempo trascorso in condizione di sofferenza meno semplice sarà la soluzione». «Senza contare che uno stato depressivo non riconosciuto può non solo far male da un punto di vista emotivo e affettivo, ma anche danneggiare lo stato di salute generale dell'organismo» conclude Alberto Siracusano. Modelli di vita irraggiungibili Sono state avanzate diverse ipotesi sul perché trascorrere molto tempo sui social media o davanti alla televisione esponga al rischio di depressione adolescenziale. Un'ipotesi è che queste attività rubino tempo ad altre potenzialmente più «sane» e socializzanti, come l'attività fisica. Poi c'è anche il sospetto che gli adolescenti che trascorrono troppo tempo davanti agli schermi siano esposti a contenuti per loro difficili da interpretare criticamente, così che rischiano di cadere preda di comparazioni impossibili. Sia i social media sia la televisione presentano infatti modelli di vita idealizzati, che non corrispondono alla realtà, irraggiungibili e quindi fonte di frustrazione. Basti pensare che sui social tutti sembrano divertirsi tutti i giorni dell'anno, in una vita irrealistica che appare perennemente in vacanza. Infine c'è la teoria delle cosiddette «spirali di rinforzo»: un fenomeno in base al quale i ragazzi tendono a selezionare contenuti che confermano quelle che già sono le loro idee. In tal modo, una visione negativa della vita può rapidamente rafforzarsi, aprendo la strada alla vera depressione. 8 marzo 2020 (modifica il 8 marzo 2020 | 15:58) © RIPRODUZIONE RISERVATA

[GLI ADOLESCENTI A RISCHIO DI DEPRESSIONE DA SOCIAL, ANCHE SE SONO "POPULARI"
]