

# DIPENDENZA DAI SOCIAL

## DIPENDENZA:

La dipendenza è quando una persona non riesce a smettere di usare qualcosa o fare qualcosa, anche se gli causa problemi. Può riguardare droghe, alcol, gioco d'azzardo, cibo, tecnologia e altro. Chi ne soffre sente un forte bisogno e può avere difficoltà a controllarsi.

## CHE COS'È LA DIPENDENZA DAI SOCIAL:

La dipendenza dai social è l'uso eccessivo e incontrollato dei social media, che interferisce con la vita quotidiana e il benessere mentale. Chi ne soffre può provare ansia quando è offline, cercare costantemente validazione e trascurare attività importanti. Può causare stress, ansia, depressione e difficoltà di concentrazione.

## SINTOMI:

- salienza: le persone passano molto tempo sui social network e pensano a come trovare ancora più tempo per poter rimanere connessi
- tolleranza: nelle persone dipendenti dai social network, a questo iniziale comportamento, segue una crescente sensazione di urgenza a rimanere connessi per raggiungere il medesimo livello di piacere
- modificazioni dell'umore: si arriva a utilizzare i social network per ridurre sensazioni di colpa, ansia, inquietezza, impotenza e depressione, e per fare in modo di dimenticare i propri problemi personali
- astinenza: per il solo fatto di non poter accedere ai loro account social, le persone mostrano "astinenza da social" caratterizzata, come

l'astinenza più in generale, da segni di stress, impazienza, disturbo o irritabilità

- ricaduta: chi usa molto i social network rifiuta i consigli di chi suggerisce di ridurre il loro tempo online e solitamente cerca di utilizzare meno il proprio account, fallendo

- conflitto: le priorità non sono più gli hobby, le attività all'aperto, lo sport, lo studio, il lavoro, i familiari o gli amici

- problemi: l'utilizzo smodato ed eccessivo dei social network porta, infine, a ricadute importanti nella vita di tutti i giorni

### **EFFETTI PSICOLOGICI DEI SOCIAL NETWORK:**

I social media mirano a catturare l'attenzione degli utenti il più a lungo possibile per venderla agli inserzionisti, che sono i veri clienti delle piattaforme. Per aumentare l'uso, sfruttano strategie studiate dallo Stanford Persuasive Technology Lab, come il continuo aggiornamento dei contenuti con un semplice gesto. Questo sistema ricorda il meccanismo delle slot machine, offrendo ricompense imprevedibili che creano dipendenza. Anche i creatori di queste piattaforme ne sono stati coinvolti, dimostrando che la consapevolezza dei rischi non basta a evitare comportamenti dannosi.

### **COSA ACCADE NEL NOSTRO CERVELLO?**

I social media attivano il sistema di ricompensa del cervello, rilasciando dopamina in modo simile alle droghe, il che può portare a dipendenza. [Studi](#) del 2016 hanno rilevato che un'elevata dipendenza da Facebook è associata a una riduzione del volume cerebrale, come accade nelle persone dipendenti da cocaina. La dipendenza dai social è alimentata dalla gratificazione immediata di like e commenti, dal design coinvolgente delle piattaforme e dalla possibilità di evasione dalla realtà. Inoltre, il confronto con le vite idealizzate degli altri sui social può rafforzare questa dipendenza.

## **PERCHÈ I SOCIAL CREANO DIPENDENZA?**

I social media possono creare dipendenza perché offrono gratificazione immediata attraverso like e commenti, attivando il sistema di ricompensa del cervello con il rilascio di dopamina. Questo porta a una costante ricerca di approvazione e attenzione. Inoltre, le piattaforme sono progettate per essere coinvolgenti, con notifiche e feed infiniti che catturano l'attenzione. I social fungono anche da via di fuga dalla realtà, permettendo di evadere dallo stress quotidiano. Infine, il confronto con le vite idealizzate degli altri può amplificare il senso di insoddisfazione e rafforzare la dipendenza.

## **CONSEGUENZE:**

La dipendenza dai social media può avere conseguenze negative come bassa autostima, isolamento sociale e disturbi del sonno. Il bisogno costante di conferme esterne può alimentare l'insicurezza, mentre la riduzione delle interazioni faccia a faccia può portare a solitudine e ansia sociale. Inoltre, il confronto con gli altri e l'uso eccessivo dei social possono contribuire a depressione e insonnia. Infine, le relazioni online possono creare un'illusione di connessione, aumentando il senso di solitudine e rafforzando la dipendenza.

## **DAVVERO SOLO I PIÙ I GIOVANI SONO A RISCHIO**

Uno [studio](#) del 2017 ha rilevato che molti genitori usano gli smartphone in modo problematico, con effetti negativi sulla condivisione dei compiti genitoriali, sullo stress e sui sintomi depressivi. L'uso del cellulare davanti ai figli può rendere i genitori meno attenti e responsivi, influenzando negativamente lo sviluppo socio-emotivo dei bambini, che possono sentirsi trascurati e reagire con comportamenti provocatori. È quindi fondamentale riconoscere e gestire i segnali di dipendenza dai social, sia negli adulti che nei giovani, per prevenire conseguenze dannose.

## COME USCIRNE?

Affrontare la dipendenza dai social network è una sfida crescente, ma il supporto dei professionisti della psicologia può essere fondamentale. La dipendenza è spesso legata a fattori come la ricerca di gratificazione immediata, la bassa autostima, la solitudine e l'ansia sociale. Gli psicologi aiutano a individuare le cause e sviluppare strategie mirate, utilizzando strumenti come la Bergen Social Media Addiction Scale per valutare il rischio. Con consapevolezza, impegno e supporto adeguato, è possibile ridurre l'uso eccessivo dei social e ritrovare un equilibrio tra vita online e offline.