
Salute: Gulino (Psicologi Toscana), "bambini dormono sempre meno per uso dei social con effetti negativi su apprendimento e relazioni"

“L’uso dei social media sta diminuendo le ore di sonno dei bambini. Giochi, notifiche, video: la dipendenza anche serale da smartphone e tablet riguarda sempre più persone. Particolarmente significativa è la frequenza di accesso ai social media, soprattutto TikTok e Instagram, che vengono visualizzati anche a letto, prima di addormentarsi, e finiscono per ridurre il riposo di bambini e adolescenti. Da un punto di vista della salute mentale, dormire poco può avere però effetti negativi sulla sfera comportamentale e cognitiva, riducendo i livelli di attenzione, la capacità di apprendimento, di memoria, e alterando le relazioni con il prossimo”. A lanciare l’allarme è Maria Antonietta Gulino, presidente dell’Ordine degli psicologi della Toscana. “Già alcuni studi all’estero – prosegue – hanno dimostrato che l’utilizzo serale dei social media finisce per ridurre di circa un’ora, ogni giorno, il riposo dei bambini fin dai 10 anni. Un fenomeno che purtroppo rileviamo anche tra tanti nostri assistiti o che ci viene riportato dalle famiglie. Un tempo per addormentarsi c’erano le favole, ora rimpiazzate dagli smartphone. Gli schermi dei telefonini, sia per la tipologia di contenuti vivaci che per la luce blu emessa, riaccendono continuamente l’attenzione, anche nel momento in cui ci stiamo per addormentare e interrompono il naturale processo verso la prima fase del sonno. Un problema che tocca tanti adulti, ma che sta riguardando ormai anche numerosi giovanissimi e che non può quindi essere trascurato”. Secondo l’esperta, “la qualità e la durata del sonno sono fondamentali per il corretto equilibrio psicofisico, per il benessere psicologico e per poter affrontare i numerosi appuntamenti che attendono la nostra quotidianità, anche a scuola. Un’abitudine che non può essere messa in secondo piano. Occorre introdurre fin dalle scuole primarie, oltre che in famiglia, un’educazione al digitale che è ormai parte integrante della quotidianità, anche tra i bambini. Nel momento in cui viene assegnato un dispositivo tecnologico a un ragazzo, e ha autonomia nel suo utilizzo, non si può fare a meno anche di formarlo e indicare regole di comportamento”.

Giovanna Pasqualin Traversa