

---

## **Ansia da social: Psicologi Toscana, "in regione migliaia di giovani dipendenti da smartphone. Servono educazione e sensibilizzazione genitori"**

"Anche in Toscana sono migliaia ogni anno i ragazzi che soffrono di ansia da social e risultano iper-dipendenti dagli smartphone. È necessario lavorare quanto prima su due fronti: quello scolastico, attraverso programmi di educazione digitale, e quello familiare, sensibilizzando i genitori". A dirlo è Maria Antonietta Gulino, presidente dell'Ordine degli Psicologi della Toscana. "Corpi giovani, forti, belli - spiega Gulino - attitudini da supereroi, limiti inesistenti: il modello proposto dai social media, oggi, assomiglia ad una sfida costante. Quello che conta è la performance, la necessità di spingersi sempre oltre, anche a patto di fare del male agli altri o a sé stessi. La comunicazione social è rapida e attrattiva e, per questo, diventa una trappola per moltissimi giovani che soffrono perché non riescono a riprodurre quei modelli, quelle attitudini, e si sentono inadeguati". Tra i principali effetti collaterali di questa dipendenza, desta maggiore preoccupazione l'ansia che è in grado di generare. "Gli esempi pericolosi sui social per la propria salute - prosegue Gulino - determinano stati di solitudine e disagio, che spesso assume forme più acute. Intervenire con piani terapeutici tempestivi è cruciale, in questi casi. Ancora più vitale è però fare prevenzione". Un fenomeno che ne porta con sé un altro, direttamente correlato: "Quello dell'iper-dipendenza dagli smartphone. Un recente studio di Save the Children ci dice che oggi l'80% dei bambini che frequentano la prima media ha un cellulare, e un terzo lo usa per circa quattro ore al giorno. Dati che, se possibile, aumentano spostandosi nelle fasce adolescenziali". L'idea lanciata, in questo senso, ha a che fare con l'educazione al digitale: "Va introdotta nei programmi scolastici - evidenzia la presidente degli psicologi toscani - coinvolgendo bambini e giovani, certo, ma anche genitori e insegnanti. Figli e studenti devono essere orientati e guidati ad un uso consapevole dei loro device". Indispensabili ascolto, dialogo e confronto per "una prevenzione adeguata e per la promozione di una salute consapevole". Ma non basta. Per creare nuovi navigatori digitali consapevoli è necessario un altro passaggio: "Dobbiamo coinvolgere i genitori in un processo di conoscenza e accompagnamento, sensibilizzandoli ad essere più vigili specialmente nella fascia d'età dei più piccoli".

Giovanna Pasqualin Traversa