

10 gennaio 2019 15:44

I dipendenti da social media sono come i tossicodipendenti? Studio

di [Redazione](#)



Le persone che usano eccessivamente i social media mostrano gli stessi tratti decisionali negativi di tossicodipendenti e giocatori d'azzardo patologici, secondo un nuovo studio.

I ricercatori della Michigan State University (MSU) hanno trovato una connessione tra l'alto uso dei social media e il rischio decisionale che si trova comunemente in altri tipi di dipendenza.

È il primo studio ad esaminare la relazione tra questi tipi di capacità decisionali e i social media, e ancora una volta attira l'attenzione sull'impatto dei social media sulla salute mentale.

"Circa un terzo degli esseri umani del Pianeta utilizza i social media ed alcune di queste persone mostrano un utilizzo eccessivo e diseducativo di questi siti. Speriamo che i risultati possano motivare seriamente l'uso eccessivo dei social media", ha detto Dar Meshi, autore dello studio e assistente alla MSU, dopo che lo stesso studio è stato pubblicato sul *Journal of Behavior Addictions*.

"Il processo decisionale è spesso compromesso in individui con disturbi dovuti all'uso di sostanze. A volte non riescono a imparare dai propri errori e continuano lungo un percorso con risultati negativi, ma nessuno in precedenza ha osservato questo comportamento in relazione ai "grandi" utenti dei social media, quindi abbiamo studiato questo possibile parallelo tra utenti di social media eccessivi e tossicodipendenti: mentre non abbiamo testato la causa di uno scarso processo decisionale, abbiamo testato la sua correlazione con l'uso problematico dei social media".

Le associazioni di volontariato per la salute e il benessere focalizzano sempre più le loro iniziative sugli effetti dei social media sul sonno, la salute mentale e persino sulle relazioni interpersonali.

La Royal Society for Public Health ha lanciato a settembre, auspicando una partecipazione di massa, il primo mese senza social media, sì incoraggiare le persone a smettere di usare piattaforme come Facebook, Instagram e Twitter.

"Scroll Free September" ha visto la partecipazione di circa 320.000 persone in tutto il Regno Unito.

In risposta a tali iniziative, le principali aziende tecnologiche hanno introdotto misure per aiutare gli utenti a gestire meglio il proprio tempo sui social media.

Più di recente, Instagram ha lanciato un dashboard di Your Activity per consentire alle persone di impostare limiti giornalieri per il tempo che utilizzano su questa app.

"Con così tante persone in tutto il mondo che usano i social media, è fondamentale per noi comprenderne l'uso", ha detto il prof. Meshi. "Credo che i social media abbiano enormi benefici per le persone, ma c'è anche un lato oscuro quando le persone non riescono a tirarsi indietro. Dobbiamo capire meglio questa spinta, così possiamo determinare se l'uso eccessivo dei social media dovrebbe essere considerato come una dipendenza".

(articolo pubblicato sul quotidiano The Independent del 10/01/2019)