

14 ottobre 2022 15:44

Social media e scarso benessere si alimentano a vicenda. Che fare

di [Redazione](#)

L'uso dei social media e lo scarso benessere si alimentano a vicenda in un circolo vizioso. Ecco 3 modi per evitare di rimanerne incastrati

Sentiamo spesso parlare degli impatti negativi dei social media sul nostro benessere, ma di solito non pensiamo al contrario, per cui il modo in cui ci sentiamo può influire sul modo in cui utilizziamo i social media.

[In uno studio recente](#), io e i miei colleghi abbiamo affrontato la relazione tra l'uso dei social media e il benessere in più di 7.000 adulti in quattro anni, utilizzando le risposte al sondaggio del [New Zealand Attitudes and Values Study](#).

Abbiamo riscontrato che l'uso dei social media e il benessere si influenzano a vicenda. Un benessere più scarso, in particolare un maggiore disagio psicologico e una minore soddisfazione per la vita, prevedeva un maggiore utilizzo dei social media un anno dopo e un maggiore utilizzo dei social media prevedeva un benessere peggiore un anno dopo.

Un circolo vizioso

È interessante notare che i social media hanno un impatto sul benessere più che il contrario.

Il passaggio dall'essere "senza angoscia" all'essere angosciato "per alcune volte" o "per alcune volte" per "la maggior parte del tempo", è stato associato a 27 minuti in più di utilizzo quotidiano dei social media un anno dopo. Questi risultati erano gli stessi per uomini e donne in tutti i gruppi di età.

Ciò suggerisce che le persone con scarso benessere potrebbero rivolgersi di più ai social media, forse come meccanismo per farvi fronte, ma questo non sembra aiutare. Sfortunatamente, e paradossalmente, rivolgersi ai social media può peggiorare i sentimenti e i sintomi stessi che qualcuno spera di sfuggire.

Il nostro studio ha rilevato che un maggiore utilizzo dei social media si traduce in un benessere peggiore, che a sua volta aumenta l'uso dei social media, esacerbando i sentimenti negativi esistenti e così via. Questo crea un circolo vizioso in cui le persone sembrano rimanere intrappolate.

Ci sono alcune strategie che si possono utilizzare per cercare di uscire da questo circolo vizioso.

Rifletti su come e perché usi i social media

I social media non sono intrinsecamente cattivi, ma come e perché li usiamo è davvero importante, anche più di quanto tempo vi trascorriamo. Ad esempio, l'utilizzo dei social media per interagire con gli altri o per l'intrattenimento è stato collegato a un miglioramento del benessere, mentre impegnarsi in confronti sui social media può essere dannoso per il benessere.

Quindi chatta con i tuoi amici e guarda video divertenti di cani a tuo piacimento, ma fai attenzione a quei confronti.

Anche ciò che guardiamo online è importante. [Uno studio sperimentale](#) ha rilevato che solo dieci minuti di esposizione a immagini di "fitspiration" (come persone magre/toniche che posano in abiti da ginnastica o che praticano attività fisica) hanno portato a un umore e all'immagine corporea significativamente più poveri nelle donne rispetto all'esposizione alle immagini stesse.

E anche lo scorrimento insensato può essere dannoso. La ricerca suggerisce che questo uso passivo dei social media è più dannoso per il benessere rispetto all'uso attivo (come parlare o interagire con gli amici).

Quindi fai attenzione a come e perché usi i social media e come ti fanno sentire! Se la maggior parte del tuo utilizzo rientra nella categoria "nocivo", questo è un segno per cambiare o ridurre il tuo utilizzo, o anche fare una pausa. Un esperimento del 2015 con più di 1.000 partecipanti ha scoperto che prendersi una pausa da Facebook per una sola settimana ha aumentato la soddisfazione della vita.

Non lasciare che i social media sostituiscano altre attività

La vita è tutta una questione di equilibrio, quindi assicurati di svolgere ancora attività importanti lontano dal telefono che supportano il tuo benessere. La ricerca suggerisce che il tempo trascorso all'aria aperta, per hobby o artigianato e l'attività fisica può aiutare a migliorare il tuo benessere.

Quindi metti giù il telefono e organizza un picnic con gli amici, unisciti a una nuova classe o trova un modo divertente per muovere il tuo corpo.

Affronta il tuo scarso benessere

Secondo i nostri risultati, potrebbe essere utile pensare al tuo uso abituale dei social media come un sintomo di come ti senti. Se il tuo uso suggerisce che non sei in una buona posizione, forse devi identificare e affrontare ciò che ti sta creando problemi.

Il primo, molto cruciale passo è ottenere aiuto. Un ottimo punto di partenza è parlare con un operatore sanitario come il tuo medico di famiglia o un terapeuta. Puoi anche contattare organizzazioni come Beyond Blue e Headspace per un supporto basato sull'evidenza.

(Hannah Jarman - Research Fellow, Deakin University - su The Conversation del 13/10/2022)

CHI PAGA ADUC

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile

DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)