

Smartphone e social

Servono alternative, non divieti

di Tito Boeri

Negli ultimi 15 anni è cambiato profondamente il profilo per età del malessere legato a stress e depressione. Fino ad allora più di 600 indagini campionarie condotte in quasi 150 paesi del mondo documentavano in modo tra di loro coerente un andamento a campana del disagio per età. Il grado riportato di insoddisfazione per la propria vita aumentava con l'età fino a culminare attorno ai 50 anni, nella cosiddetta crisi di mezz'età, per poi scendere in età anziana. Dal 2010 le cose sono cambiate: il disagio oggi è massimo per gli adolescenti e poi scende gradualmente con l'età. L'aumento del disagio fra gli adolescenti è corroborato dai dati sulle diagnosi di stati depressivi fra gli iscritti ai college degli Stati Uniti e in altri paesi. È un disagio che si esprime in molteplici forme: anoressia, bulimia, dipendenze, autolesionismo, violenza, suicidi, abbandono scolastico e rinuncia alla socialità. E coinvolge platee molto numerose: secondo l'Unicef sarebbero circa 11 milioni i bambini e gli adolescenti che soffrono di disagio psicologico nell'Unione Europea.

Sono molte le spiegazioni offerte per questo fenomeno e, come sempre, c'è probabilmente un concorso di cause anziché un solo motivo. In passato il disagio veniva tenuto nascosto, ci si vergognava al punto da non dichiararlo neanche nell'ambito di indagini rigorosamente anonimizzate. Oggi il malessere psicologico non è più un tabù fra vasti strati della popolazione e si accetta l'idea che c'è un continuum di stati mentali anziché semplicemente la dicotomia fra essere sani o malati. Questa maggiore consapevolezza però non si traduce spesso in una richiesta di aiuto. Come discusso alla Conferenza europea degli economisti del lavoro, anche nelle università che offrono assistenza psicologica gratuita agli studenti, molti di coloro che riportano forme gravi di depressione non ricorrono ad aiuti, nemmeno quando questi vengono presentati come relativamente poco invasivi (coaching, screening, colloqui episodici con uno psicologo, etc.). Sono cambiate anche le definizioni di stato depressivo e si è notevolmente ampliato lo spettro di patologie classificate come malattie mentali, vengono condotti più screening dello stato mentale dei bambini e degli adolescenti, il che ha contribuito all'aumento delle diagnosi di stati depressivi. La pandemia ci ha lasciato in eredità un lungo strascico di condizioni di disagio giovanile avendo privato per lungo tempo gli adolescenti di interazioni sociali fondamentali in quella delicata fase evolutiva permeabile alle condizioni ambientali.

La causa maggiormente richiamata per spiegare l'aumento del disagio giovanile è comunque legata all'accesso ai social media. La *Generazione ansiosa* (il fortunato titolo del libro dello psicologo sociale Jonathan Haidt oggi disponibile anche in italiano per i tipi della Rizzoli) è come se fosse stata trasportata su Marte senza l'autorizzazione dei propri genitori, in un mondo virtuale privo di qualsiasi supervisione, in cui vengono costantemente esposti al giudizio di fatto inappellabile di una moltitudine di loro coetanei. Il tutto mentre aumentavano le restrizioni imposte dai genitori alle interazioni nella vita reale per una forma di protezione eccessiva dei propri figli. Mentre si impediva loro di giocare in strada, avevano tutta la libertà di

navigare su Internet. L'aumento del disagio giovanile coincide in effetti con la diffusione degli smartphone, divenuto dal 2010 il principale canale di accesso a Internet disponibile 24h24, e l'affermazione di social media come Facebook, Instagram e TikTok che espongono i giovani a interazioni asincroniche con potenzialmente migliaia di persone, spesso pronte a massacrarli alla prima sbavatura. Ma questo chiaramente non basta a stabilire che sono i social media la causa del disagio giovanile. Potrebbero esserci altri fattori in gioco (ad esempio il Covid) che incidono tanto sulla depressione quanto sul tempo passato sui social media. Comincia però a esserci una massa critica di studi che documenta effetti negativi dell'uso degli smartphone sul grado di attenzione dei bambini e degli adolescenti, sullo sviluppo cognitivo e su abilità non cognitive ad esempio legate alle interazioni sociali, risultati confermati anche da ricerche condotte in Italia (ad esempio da Marco Gui dell'Università Bicocca). Inoltre, il lavoro di economisti come Rafael Jimenez dell'Università Bocconi e coautori ha documentato, sulla base di esperimenti con studenti dei college statunitensi, che i giovani oggi sarebbero più contenti se tutti disattivassero in modo coordinato la loro iscrizione su piattaforme come Instagram o TikTok, mentre starebbero peggio se fossero solo loro a disattivarne l'iscrizione.

L'auspicio è che la crescente attenzione dedicata al problema da psicologi sociali, psichiatri, sociologi, economisti e, più in generale, scienziati sociali, porti a una maggiore conoscenza di questo malessere diffuso. Nel frattempo è importante resistere al richiamo delle scorciatoie. Fioccano in questi giorni le proposte di vietare ai minori e agli adolescenti sempre e comunque l'utilizzo degli smartphone. Se certamente è importante che si affermi una maggiore consapevolezza fra genitori e docenti sui pericoli associati all'esposizione eccessiva ai social media e che si coordini nell'imporre qualche restrizione, andare da un eccesso all'altro non è mai una buona idea. Soprattutto se questa operazione non è fattibile. Chi sarebbe infatti in grado di impedire ai giovani di tutto il mondo di usare lo smartphone? I possibili rimedi andranno cercati pensando ad alternative all'uso ossessivo degli smartphone da offrire ai giovani. Invece di utilizzare i soldi del Pnrr per regalare iPad agli studenti delle elementari, meglio destinare quelle risorse a costruire campetti da calcio, palestre di basket e piscine, incoraggiandoli alla vita sportiva che sottrae tempo agli smartphone e socializza. E poi davvero permettere a tutti, a partire dai figli di immigrati cui la Lega voleva togliere l'accesso alle mense scolastiche, di accedere agli asili nido che sono grandi promotori di interazioni sociali e di giochi socializzanti nel mondo reale. Infine l'assistenza medica, psicologica e nutrizionale alle madri in gravidanza e in condizioni di disagio sociale (più che i soldi dati a pioggia alle famiglie con figli) sono interventi che si sono rivelati negli Stati Uniti molto importanti nel ridurre il malessere dei bambini e degli adolescenti. Come si vede, il problema ha molte cause e i rimedi non possono essere certo trovati con una riga di un decreto che istituisca un divieto che nessuno poi è in grado di far rispettare.

© RIPRODUZIONE RISERVATA