

---

# Esplorando gli spazi virtuali e le pratiche condivise

---

Mariacristina Rappazzo<sup>1</sup> e Angela Santoro<sup>2</sup>

## Sommario

L'avvento dell'era digitale ha radicalmente modificato il modo in cui le persone interagiscono, specialmente gli adolescenti, rendendo gli spazi virtuali nuovi luoghi di comunicazione e socializzazione. Tuttavia, i social media non offrono solo opportunità ma presentano anche potenziali rischi. Diversi studi (Ciudad-Fernández et al.,2024; Blanchard et al.,2024, EU Kids Online, 2017) hanno analizzato gli effetti dei social media sulla vita degli adolescenti, evidenziando il rischio di comportamenti autodistruttivi e la normalizzazione di pratiche dannose. Per alcuni adolescenti, il mondo online può prevalere sulle interazioni reali generando comportamenti disfunzionali come il sexting, il cyberbullismo e il ritiro sociale (Lancini,2015; Purba et al.,2023). Questo studio propone una revisione della letteratura recente sull'impatto dei social media sulla salute mentale degli adolescenti, al fine di comprendere meglio la loro esperienza online e le possibili strategie di intervento. È auspicabile utilizzare il forte impatto dei social media sugli adolescenti per sviluppare strategie di prevenzione e intervento, includendo il monitoraggio dei rischi associati e promuovendo una cultura digitale responsabile, fornendo sostegno ai giovani in difficoltà.

## Parole chiave

Pratiche dannose, social media, ferite virtuali, dipendenze da internet, salute mentale.

---

<sup>1</sup> Dipartimento di Scienze Umane, Lumsa, Roma.

<sup>2</sup> Psicologa freelance.

---

# Exploring virtual spaces and shared practices

---

Mariacristina Rappazzo<sup>1</sup> and Angela Santoro<sup>2</sup>

## Abstract

The advent of the digital age has radically changed the way people interact, especially adolescents, making virtual spaces new places for communication and socialization. However, social media not only offer opportunities, they also present potential risks. Several studies (Ciudad-Fernández et al.,2024; Blanchard et al.,2024; EU Kids Online,2017) have analyzed the effects of social media on adolescents' lives, highlighting the risk of self-destructive behaviors and the normalization of harmful practices. For some adolescents, the online world can overshadow real-world interactions, leading to dysfunctional behaviors such as sexting, cyberbullying and social withdrawal (Lancini,2015; Purba et al.,2023). This study offers a review of recent literature about the impact of social media on adolescent mental health to better understand their online experience and possible intervention strategies. It is desirable to harness the strong impact of social media on adolescents to develop prevention and intervention strategies, including risk monitoring and promoting a responsible digital culture, while providing support to young people in distress.

## Keywords

Harmful practices, social media, virtual wounds, internet addiction, mental health.

---

<sup>1</sup> Dipartimento di Scienze Umane, Lumsa, Roma.

<sup>2</sup> Psicologa freelance.

## Istantanea degli adolescenti: il vicino della stanza accanto

Il tema dell'adolescenza è stato a lungo al centro dell'attenzione di psicologi e psichiatri di vari orientamenti, evidenziando come questa fase della vita sia critica e ricca di transizioni. L'adolescenza è un periodo caratterizzato da profondi cambiamenti che influenzano diversi aspetti della vita. Ammaniti la definisce come *gli anni del disallineamento* (Ammaniti, 2002), un periodo in cui una serie di trasformazioni interconnesse rompe con la linearità tipica dell'età adulta. Queste trasformazioni vanno oltre la semplice crescita fisica, coinvolgendo il modo in cui gli adolescenti percepiscono sé stessi e il mondo circostante. Tale periodo è cruciale per la riorganizzazione del sé e delle relazioni con gli altri. Il processo di sviluppo dell'adolescenza implica l'esplorazione dell'identità, dei valori e degli obiettivi personali. Secondo Bowen (1980), l'adolescenza è caratterizzata dall'equilibrio tra due dimensioni fondamentali: appartenenza e separazione. L'equilibrio fra le due è ciò che permette all'adolescente di emanciparsi dalla famiglia e di sviluppare una propria identità. L'adolescenza è una fase delicata della crescita, la comparsa della gran parte delle patologie psichiatriche proprio in questo periodo sembra essere correlata ai cambiamenti dello sviluppo del cervello specifici dell'età. La corteccia prefrontale è infatti interessata da un processo di ristrutturazione determinato dalla riduzione del numero dei neuroni e delle sinapsi, fenomeno che viene definito *potatura*, e dalla formazione della mielina. L'area limbica, inoltre, presenta una maggiore attività, facendo sì che le emozioni possano emergere più repentine e intense con un ridotto effetto regolatore della corteccia prefrontale (Casey et al., 2008). Nell'epoca attuale, stiamo assistendo a una *emergenza adolescenziale* con un esponenziale e preoccupante aumento delle psicopatologie in questa fase della vita (OMS, 2021), che porta a chiederci cosa sia cambiato negli ultimi anni. Chi sono i *nuovissimi adolescenti* (Lancini, 2020) che sono iperconnessi e capaci di trovare qualsiasi cosa su internet? Spesso, il ragazzo che si trova nella stanza accanto esplora un mondo parallelo, una *Digi-land* (Nowotny, 2021), dove gli incontri e i contenuti online sono illimitati. Le piattaforme di Social Media (SM), come Instagram, TikTok, Facebook, Twitter e Snapchat, offrono un flusso costante di contenuti che possono influenzare profondamente l'autostima degli adolescenti e alimentare la pressione a essere popolari. Gli adolescenti sembrano usare i SM per interagire e confrontarsi con i pari, regolare le emozioni, ricercare informazioni e divertimento (Throuvala et al., 2019; Heravi et al., 2018). Andrade (2021) ha dimostrato che gli adolescenti usano i SM per fare amicizia (58,1%), per combattere la solitudine (44,3%), per esprimere se stessi (33%) e per farsi accettare (27,8%). Tuttavia, la letteratura mostra che l'uso dei SM come mezzo per alleviare le emozioni negative o evitare la noia può portare a un loro uso problematico (Gioia et al., 2021; Ciudad-Fernández et al., 2024). Purba et al. (2023), nella loro *review* (meta-analisi di 76 studi,

campione totale di 1.431.534 adolescenti con età media 15 anni), suggeriscono che l'uso dei SM è correlato a comportamenti ad alto rischio per la salute negli adolescenti, incluso l'incremento dell'uso di alcol, droghe, tabacco, sigarette elettroniche, gioco d'azzardo, rischio sessuale, comportamenti antisociali, regime dietetico non sano e comportamenti a rischio multiplo. Woods e colleghi (2016), nella loro indagine su 467 studenti di età compresa tra 11 e 17 anni, mettono in evidenza la correlazione tra uso dei SM e qualità del sonno, autostima e depressione. L'indagine ha rilevato che gli adolescenti che usavano di più i SM, sia in generale che di notte, e quelli che erano maggiormente coinvolti emotivamente nei SM, hanno sperimentato una qualità del sonno peggiore, un'autostima più bassa e livelli più alti di ansia e depressione. Nello specifico, il 97% dei partecipanti ha indicato di utilizzare i SM e, tra questi, il 35% è stato classificato come pessimo dormitore, il 47% come ansioso e il 21% come depresso. Lo Studio EU Kids Online del 2017 ha posto l'attenzione sull'impatto negativo che i contenuti generati dagli utenti (UGC) possono avere sui giovani, evidenziando un aumento nell'esposizione a contenuti inappropriati e dannosi. La ricerca sul campione italiano (1006 ragazzi e ragazze tra 9 e 17 anni) ha rilevato una crescente diffusione di contenuti che promuovono disturbi alimentari come anoressia e bulimia, comportamenti autolesionistici, discriminazione etnica e violenza contro certi gruppi sociali. Questi tipi di contenuti, noti come contenuti *user-generated* negativi (NUGC), rappresentano un significativo rischio per la salute e il benessere degli adolescenti. Nello specifico, il 51% degli intervistati si è imbattuto in qualche contenuto inappropriato nell'ultimo anno. In particolare, i NUGC più comuni sono immagini violente o cruente (come persone che fanno del male ad altre persone o ad animali) (36%) e siti o discussioni che promuovono il razzismo e la discriminazione di certi gruppi perché hanno un colore della pelle diverso o una diversa nazionalità, religione o orientamento sessuale (33%). L'esposizione ai contenuti inappropriati è più comune fra i ragazzi di 14-17 anni. L'impatto dei SM sugli adolescenti è molto variabile ed è influenzato dalle caratteristiche stesse dell'adolescente. Chi possiede buone competenze sociali, strategie di coping adeguate ed è sostenuto dall'ambiente familiare e sociale può trarre giovamento dalle potenzialità di internet. Grazie ad esse, può esplorare gli aspetti che lo interessano, acquisire consapevolezza di problematiche socio-politiche ed entrare in contatto con altre persone. Di contro, l'adolescente che ha scarse relazioni e un livello basso di stima di sé può ricercare in internet una compensazione che può diventare una fonte di rischio e trasformarsi in un grande malessere (Palmonari, 2020). Lo studio ESPAD (2021) ha individuato che gli studenti con un profilo di utilizzo di Internet a rischio hanno generalmente un rendimento scolastico più basso, si sentono meno sostenuti affettivamente dai genitori, sono meno soddisfatti delle loro relazioni con amici e familiari, nonché della loro salute e della condizione economica della loro famiglia.

## Le pratiche autodistruttive in rete

Le pratiche autodistruttive coinvolgono atti che danneggiano il proprio corpo e possono rispecchiare una difficoltà nel comprendere i cambiamenti puberali, nell'accettare che il proprio corpo sia cambiato in modo incontrollabile e sia diventato estraneo. Le variazioni fisiche possono causare disagio psicologico: una mancata accettazione di sé stessi genera infatti ansia, rifiuto e confusione. Il senso di inadeguatezza può essere ulteriormente alimentato da modelli irraggiungibili di bellezza e dalla pressione sociale a conformarsi a determinati standard estetici, portando a frustrazione, vergogna, autocritica e, in alcuni casi, al ritiro sociale (Palmonari, 2020; Lancini e Cirillo, 2022). I SM contribuiscono ad esporre i giovani a costanti contenuti stereotipati che promuovono la magrezza e idealizzano la perfezione, innescando così un aumento dell'insoddisfazione corporea e intensificando le preoccupazioni sulla propria immagine corporea esposta a continui feedback attraverso i commenti e i likes (Digennaro e Tescione, 2024). Inoltre, la diffusione di contenuti online che promuovono pratiche autodistruttive o forniscono consigli su come attuarle è una preoccupazione crescente. Sempre più adolescenti riferiscono, nel contesto clinico, di ricorrere a internet per ottenere informazioni e apprendere queste pratiche dal gruppo dei pari. Sono molti gli adolescenti che pubblicano foto, video e post e che celebrano l'autolesionismo, mostrando tagli sulle braccia e altre forme di autolesionismo (Lewis et al., 2012). Con autolesionismo, ci riferiamo a tutti quei comportamenti volti a farsi del male intenzionalmente con lo scopo di provocare dolore fisico, come tagliarsi con diversi oggetti o procurarsi delle bruciature (Favazza e Rosenthal, 1993). Per molti adolescenti, il taglio fisico può sembrare più gestibile e viene percepito come meno doloroso rispetto al dolore emotivo esperito. In situazioni di forte sofferenza si può infatti ricorrere al corpo come una sorta di ultima risorsa per non scomparire, un tentativo per tracciare sulla propria pelle segni d'identità. La ferita inflitta non ha una intenzione suicidaria ma diventa un rifugio provvisorio, un momento per riprendere fiato ed esprimere sul corpo quel dolore che non si riesce a comunicare con il linguaggio (Le Breton, 2003). Lancini (2015) mette in evidenza come spesso i SM fungano da spazi dove gli adolescenti esprimono il proprio dolore e la propria sofferenza nel tentativo di essere visti e validati, ma questa condivisione può innescare una serie di comportamenti pericolosi legati all'emulazione. Daine e colleghi (2013), nella loro analisi, hanno rilevato che il web viene spesso usato da chi pratica autolesionismo o si suicida sia per trovare supporto e strategie di coping, ma al tempo stesso anche per normalizzare tali pratiche e scoraggiare nella ricerca di un aiuto specialistico. Gli adolescenti vulnerabili, vittime di bullismo ed esclusi socialmente, sembrano essere più a rischio di trovarsi contagiati da contenuti che sostengono l'autolesionismo e il suicidio come risoluzione della sofferenza emotiva. Altre pratiche dannose diffuse

e rafforzate dai SM riguardano i DNA (Disturbi della Nutrizione e dell’Alimentazione), che includono comportamenti che sono volti al controllo del peso e delle forme corporee e che possono danneggiare gravemente la salute fisica e alterare il funzionamento psicologico. Blanchard e colleghi (2023) mettono in evidenza che esiste una correlazione tra DNA e uso di Internet, per esempio alcuni blog e le comunità virtuali, come quelle pro bulimia (Pro-Mia) e pro anoressia (Pro-Ana), diffondono e promuovono pratiche che glorificano l’anoressia e la bulimia, amplificando l’ossessione per l’immagine corporea e la magrezza. Alcuni forum invitano i partecipanti a sostenere una vera e propria filosofia di vita Ana e Mia e a farsi riconoscere come appartenenti al gruppo indossando nella vita quotidiana un braccialetto con una farfallina rigorosamente sul braccio sinistro: una farfallina rossa per Ana e blu per Mia. I forum vengono considerati come uno spazio libero all’interno dei quali si dispensano consigli e suggerimenti su come diventare anoressiche e bulimiche doc (De Matteis e Toscano, 2009) Sembra che l’appartenenza a questi gruppi risponda al bisogno di avere relazioni di amicizia in persone che solitamente nella vita reale sono molto isolate, il che può rinforzare positivamente il disturbo alimentare portandosi ad identificarsi con esso (Davis e Lipsey, 2003). Tra le altre pratiche sta crescendo anche la diffusione di sfide pericolose, tra cui la *thin inspiration challenge*, che incita alla magrezza estrema e al controllo ossessivo del corpo creando sfide dove vince chi espone parti del corpo più magre e sporgenti (Lancini e Cirillo, 2022).

### Pratiche dannose e dimensione relazionale

Gli adolescenti, desiderosi di connessione e appartenenza, possono cadere nella trappola delle pratiche dannose online nel tentativo di costruire relazioni significative. La dimensione relazionale gioca un ruolo fondamentale nella formazione del senso di identità e nel benessere dell’adolescente. L’adolescenza, periodo di transizione e scoperta, è il momento in cui le relazioni con i pari assumono fondamentale importanza e cambiano gli equilibri familiari poiché aumenta la distanza dai genitori e l’esplorazione (Palmonari, 2020). Gli adolescenti sono molto sensibili alle esperienze di rifiuto e accettazione dai pari e i SM permettono di allenare le competenze sociali aiutandolo nella creazione e mantenimento dei contatti e di rispondere al bisogno di riconoscimento e approvazione in una società che insegna loro che essere belli e popolari è il sogno da perseguire per essere felici (Lancini e Cirillo, 2022). Anche il web può diventare lo specchio e non la causa delle difficoltà dell’adolescente a confrontarsi con la sfida di creare una rete gruppale di appartenenza che lo accetti per quello che è in funzione dei suoi cambiamenti. Il rovescio della medaglia è far uso dei SM per relazionarsi agli altri in maniera distorta, a volte rischiosa, dove si manifestano relazioni asimme-

triche e basate sulla prepotenza e l'intenzione di fare del male dando forma al *cyberbullismo*. Con questo termine ci si riferisce a tutti gli episodi di bullismo che si perpetrano nella rete virtuale, attraverso l'utilizzo di personal computer, tablet e smartphone. In questo caso il bullismo non è fisico, ma verbale e psicologico (Kowalski et al., 2014). Il cyberbullo utilizza le chat, i social network, le foto e i video per molestare, minacciare, diffamare e umiliare la vittima. Molto spesso nella rete virtuale è garantito l'anonimato, pertanto chi vuole mettere in atto comportamenti vessatori e minacciosi può farlo senza il timore di essere scoperto. Il cyberbullo sembra rifiutare la propria fragilità e la sposta nell'altro che diventa bersaglio della propria difficoltà evolutiva mentre la vittima tende a sviluppare disturbi internalizzanti quali ansia, depressione, somatizzazioni con sintomi più severi di quelli riportati da adolescenti esposti ad altre forme di bullismo (Scheider et al., 2012). D'Antona e colleghi (2010) hanno evidenziato che i bambini possiedono cellulari con accesso a internet già a partire dagli undici anni e alcuni già dagli otto, rendendoli vulnerabili al cyberbullismo. Tuttavia, gli studiosi suggeriscono che, nonostante ricevano i dispositivi tecnologici in giovane età, ricevono molto poca guida su come proteggersi dal cyberbullismo. La probabilità di tentare il suicidio sembra raddoppiare tra vittime e aggressori di cyberbullismo se confronti con chi non lo è (Hinduja e Patching, 2010). Lo Studio EU Kids Online del 2017 ha evidenziato che il 10% dei ragazzi italiani intervistati è stato vittima di bullismo online o offline, il 6% è stato vittima di cyberbullismo, sui social network, con messaggi o telefonate sul telefono. Il 19% del campione afferma di aver assistito a episodi di bullismo su Internet nell'ultimo anno. Tale studio ha inoltre messo in evidenza che in situazioni di difficoltà il 47% degli adolescenti si rivolge agli amici, il 38% ai genitori, il 6% ai fratelli e solo il 2% ai docenti. Tuttavia il 25% degli intervistati non ha parlato con nessuno riguardo agli episodi negativi vissuti online, evidenziando la necessità di migliorare la comunicazione e il sostegno. L'Ordine degli Psicologi del Lazio (2024) ha intervistato 91 referenti di 84 scuole della Regione Lazio rilevando che gli episodi di bullismo e cyberbullismo riguardano soprattutto la fascia di età 11/13 anni (57,5%) e che la richiesta di aiuto proviene maggiormente dagli studenti vittime (78,5%). Ulteriore pratica dannosa fa riferimento al *sexting*, l'invio di testi che contengono foto di nudo o esplicite sessualmente (Kowalsky et al., 2017), è una nuova modalità di approcciarsi all'altro nella dimensione sessuale, di mostrare i propri cambiamenti puberali ed essere apprezzati sovraesponendo il corpo erotico entrando in relazione con l'altro ad una distanza protetta dai SM.

Digennaro (2024) esplora come, attraverso i SM, il corpo, da entità tangibile ed essenziale per l'esistenza dell'individuo, si trasformi in una rappresentazione digitale scollegata dalla realtà fisica. Quando il controllo sul proprio corpo viene estremizzato e ridotto a semplice materia da modellare, l'individuo si disincarna: il corpo si distacca e perde il suo significato. Di conseguenza, in questo gioco di specchi virtuali, gli adolescenti rischiano di rimanere intrappolati nella creazione

compulsiva di un'immagine di sé conforme ai canoni di perfezione attuali, cercando riconoscimenti e approvazione dall'infinito pubblico della rete. Digennaro (2021) definisce questo fenomeno come la sindrome dei corpi multipli: «L'essere umano non è più il corpo che possiede, ma è la rappresentazione che di esso riesce a offrire» (Digennaro, 2021, p. 103). Il *sexting*, da pratica ormai normalizzata nel mondo adolescenziale, si trasforma in un fattore di rischio quando diventa per un adolescente la principale fonte di valorizzazione, riconoscimento e amabilità, condizione che può spingere ad osare e ad assecondare le richieste esterne senza una scelta consapevole e senza riflettere sulle possibili conseguenze sulla propria reputazione (Lancini e Cirillo, 2022). Kowalsky e colleghi (2017) notano come gli adolescenti facciano fatica a collegare comportamenti sessuali rischiosi con possibili conseguenze negative perché il loro cervello non è ancora pienamente sviluppato, in particolare la corteccia pre-frontale che valuta rischi e conseguenze. L'indagine EU Kids Online (2017) riporta che il 7% dei ragazzi tra 11-16 anni ha ricevuto messaggi sessualmente espliciti nell'ultimo anno. Circa un terzo degli intervistati (ma il 67% delle ragazze) si è detto molto o abbastanza turbato dai messaggi ricevuti. Un ulteriore fenomeno da mettere a fuoco nell'area del compito di sviluppo di creare relazioni in adolescenza è il *ritiro sociale* che riguarda una scomparsa generale dell'adolescente dalle scene della vita reale. Il ragazzo si sente inetto a vivere la vita adolescenziale e sopraffatto dalla vergogna si chiude dentro casa avendo come unico accesso al mondo esterno internet e mantenendo un profondissimo legame con i genitori (Lancini e Cirillo, 2022). L'ambiente virtuale diventa progressivamente l'unico canale utilizzato per non perdere qualsiasi contatto con se stessi e con il mondo e consente loro di ripararsi dagli sguardi giudicanti del mondo esterno. Lancini (2017) sostiene che l'aspetto fondamentale del ritiro sociale è il crollo dell'ideale infantile di fronte alle trasformazioni corporee, psichiche e relazionali che il soggetto è costretto ad affrontare durante l'età adolescenziale. Il questionario ESPAD (2021) ha analizzato il fenomeno della dispersione scolastica e del ritiro sociale individuando che circa il 2% degli studenti si è ritirato da scuola e lo 0,2% ha una certificazione di ritiro sociale. Il 13% degli studenti stessi ha risposto di conoscere qualcuno che può essere considerato *Hikikomori*, termine usato per indicare chi si è ritirato dalla vita sociale e passa tutto il tempo isolato in casa o in camera, svolgendo attività solo attraverso Internet. Circa il 19% degli studenti afferma di essersi lui stesso isolato per un certo periodo e il 12% riferisce che, pur non avendolo fatto, avrebbe voluto.

### **Entrare nella stanza accanto**

L'articolo ha sottolineato come i SM possano fungere da fonte di sostegno e connessione tra gli adolescenti, ma allo stesso tempo possono anche agire come

catalizzatori per comportamenti rischiosi, portando alla riflessione sull'importanza di comprendere appieno le dinamiche delle piattaforme digitali. Dopo l'esperienza pandemica Covid-19, le abitudini e gli stili di vita degli adolescenti sono sempre più influenzati dalle tecnologie digitali, considerate ormai parte integrante della loro vita, a volte a scapito della privacy. L'iperconnessione può generare effetti collaterali problematici con conseguenze molto gravi, quali il sexting, il cyberbullismo, il ritiro sociale, l'autolesionismo, i disturbi del comportamento alimentare e persino il suicidio. È cruciale comprendere i nuovi disagi degli adolescenti e trovare modalità efficaci per sostenerli nella complessità dei cambiamenti che caratterizzano questa fase della vita. Gli interventi volti a mitigare i rischi derivanti dall'uso dei SM devono fondarsi sul dialogo e sulla comprensione, coinvolgendo un ampio spettro di attori sociali e educativi. Gli studi riportati hanno dimostrato che il dialogo è essenziale e che gli stessi giovani sono alla ricerca di supporto e che desiderano essere accompagnati dagli adulti nel loro percorso di crescita, che oggi passa anche attraverso il mondo digitale (EU Kids, 2017; ESPAD, 2021). Lo stesso web può essere un luogo di intervento e supporto, un canale attraverso il quale gli esperti entrano in contatto con gli adolescenti, che spesso proprio lì cercano aiuto per alleviare la sofferenza emotiva (Brown e Plener, 2017). Un esempio italiano è rappresentato da *Sibric.it*, un portale dedicato alle informazioni sull'autolesionismo che offre servizi di supporto online come la *community* e il *life stories*. È fondamentale trovare modalità rispettose per accedere al loro universo senza invadere la loro privacy, adottando un approccio delicato che favorisca la comunicazione. Un elemento rassicurante è che i nuovi adolescenti tendono sempre di più a considerare lo psicologo come una guida valida, non più come una figura da evitare. Un intervento di natura psicologica deve tenere conto, come suggerisce Lancini (2015), dei compiti di sviluppo che gli adolescenti cercano di affrontare attraverso l'uso dannoso e disfunzionale di Internet. Questa comprensione consente di sviluppare interventi mirati che affrontano le reali sfide degli adolescenti, aiutandoli a navigare con successo nella loro crescita e nelle loro emozioni. Una modalità di intervento *evidence-base*, supportata da dati di efficacia (Kothgassner et al., 2021), è la terapia dialettico-comportamentale per adolescenti (DBT-A, Rathus e Miller, 2016) che include sessioni di psicoeducazione volte a sviluppare abilità relazionali ed emotive, allenando alla tolleranza della sofferenza emotiva attraverso la *mindfulness*. Questi interventi, insieme alla creazione di una rete informata e supportiva, diventano un importante fattore protettivo per il benessere dei ragazzi di fronte alle insidie della iperconnessione. Questo spazio metaforico, definito come *la stanza accanto*, richiede un approccio sottile, con un bussare al momento opportuno. L'equilibrio tra presenza e rispetto dello spazio è essenziale per permettere agli adolescenti di sviluppare autonomia e prendere in mano il proprio percorso di crescita. La sfida per gli adulti consiste nel creare un ambiente che incoraggi la

comunicazione senza costringere, trovando un equilibrio tra esserci e concedere spazio. A noi genitori, psicologi e ad altri educatori spetta il compito di assumere un ruolo sagace e di *essere con* chi si trova nella stanza accanto.

## Bibliografia

- Ammaniti M. (2022), *Manuale di psicopatologia dell'adolescenza*, Milano, Raffaele Cortina.
- Andrade B., García I.G. e Rial Boubeta A. (2021), *Estudio sobre el impacto de la tecnología en la adolescencia*, <http://www.unicef.es/infanciatecnologia> (consultato il 25 giugno, 2024).
- Biagioni S., Sacco S. e Molinaro S. (2021), *Rapporto di Ricerca sui comportamenti a rischio tra la popolazione studentesca attraverso lo studio ESPAD@Italia 2021 I comportamenti a rischio tra gli studenti Italia*, Consiglio Nazionale delle Ricerche, Istituto di Fisiologia Clinica.
- Blanchard L., Conway Moore K., Aguiar A., Önal F., Rutter H., Hellevé A e Knai C. (2023), *Associations between social media, adolescent mental health, and diet: A systematic review*, «Obesity Reviews», vol.24, pp.13631.
- Bowen M. (1980), *Dalla famiglia all'individuo. La differenziazione del sé nel sistema familiare*, Roma, Astrolabio.
- Brown R. e Plener P. (2017), *Non-suicidal Self-Injury in Adolescence*, «Curr Psychiatry Rep», vol.19, pp.1-8.
- Casey B.J., Jones R.M. e Hare T.A. (2008), *The adolescent brain*, «Annals of the New York Academy of Sciences», vol.1124, pp.111-26.
- Civitillo A., Cuzzocrea V., Greco B., Terenzi V. e Gasparri C. (2024), *Bullismo e cyberbullismo a scuola*, Ordine degli Psicologi del Lazio.
- Ciudad-Fernández V., Zarco-Alpente A., Escrivá-Martínez T., Herrero R. e Baños R. (2024), *How adolescents lose control over social networks: A process-based approach to problematic social network use*, «Addictive Behaviors», vol.154, pp.108003.
- D'Antona R., Kevorkian M. e Russom A. (2010), *Sexting, texting, cyberbullying and keeping youth safe online*, *Journal of Social Sciences*, vol.6, n. 4, pp.523-528.
- Daine K., Hawton K., Singaravelu V., Stewart A., Simkin S. e Montgomery P. (2013), *The power of the web: A systematic review of studies of the influence of the internet on self-harm and suicide in young people*, «PLOS ONE», vol.8, n. 10, pp.77555.
- Davies P. e Lipsey Z. (2003), *Ana's gone surfing*, «The Psychologist», vol.16, n. 8, pp.424-425.
- De Matteis E. e Toscano M. (2009), *La filosofia ANA: il culto dei disturbi del comportamento alimentare su internet*, «Psicoterapeuti in-formazione», vol.4, pp.74-93.
- Digennaro S. (2021), *Non sanno neanche fare la capovolta: Il corpo dei giovani e i loro disagi*, Trento, Erickson.
- Digennaro S. (2024), *The syndrome of multiple bodies: The transformative impact of the onlife existence on preadolescents*, «Frontiers in Education», vol.9, pp.1362448.
- Digennaro S. e Tescione A. (2024), *Scrolls and self-perception: Navigating the link between social networks and body dissatisfaction in preadolescents and adolescents: A systematic review*, «Frontiers in Education», vol.9, pp.1390583.
- Favazza A.R. e Rosenthal R.J. (1993), *Diagnostic issues in self-mutilation*, «Psychiatric Services», vol.44, n. 2, pp.134-140.
- Gioia F., Rega V. e Boursier V. (2021), *Problematic internet use and emotional dysregulation among young people: A literature review*, «Clinical Neuropsychiatry», vol.18, n. 1, pp.41-54.
- Heravi A., Mubarak S. e Choo K.K.R. (2018), *Information privacy in online social networks: Uses and gratification perspective*, «Computers in Human Behavior», vol.84, pp.441-459.

- Hinduja S. e Patchin J.W. (2010), *Bullying, cyberbullying and suicide*, «Arch Suicide Res», vol.14, pp.206-21.
- Kowalski R.M., Giumetti G.W., Schroeder A.N. e Lattanner M. R. (2014), *Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth*, «Psychological Bulletin», vol.140, n. 4, pp.1073.
- Kothgassner O.D., Goreis A., Robinson K., Huscava M.M., Schmahl C. e Plener P.L. (2021), *Efficacy of dialectical behavior therapy for adolescent self-harm and suicidal ideation: A systematic review and meta-analysis*, «Psychological Medicine», vol.51, n. 7, pp.1057-1067.
- Lancini M. (2015), *Adolescenti Navigati*, Trento, Erickson.
- Lancini M. (2017), *Abbiamo bisogno di genitori autorevoli*, Milano, Mondadori.
- Lancini M. (2020), *Cosa serve ai nostri ragazzi. I nuovi adolescenti spiegati ai genitori, agli insegnanti, agli adulti*, Torino, UTET.
- Lancini M. e Cirillo L. (2022), *Figli di internet: Come aiutarli a crescere tra narcisismo, sexting, cyberbullismo e ritiro sociale*, Trento, Erickson.
- Le Breton D. (2003), *La pelle e la traccia*, Torino, Bollati Boringhieri
- Lewis S.P., Rosenrot S.A. e Messner M.A. (2012), *Seeking validation in unlikely places: The nature of online questions about non-suicidal self-injury*, «Archives of Suicide Research», vol.16, n. 3, pp.263-72.
- Mascheroni G. e Ólafsson K. (2018), *Accesso, usi, rischi e opportunità di internet per i ragazzi italiani. I risultati di EU Kids Online 2017*, Milano, EU Kids Online e OssCom.
- Nowotny H. (2021), *In ai we trust: Power, illusion and control of predictive algorithms*, Cambridge, UK, Cambridge Polity Press.
- Palmonari A. (2020), *Psicologia dell'adolescenza*, Bologna, il Mulino.
- Purba M.A.K., Thomson D.R.M., Henery D.P.M., Pearce D.A., Henderson P.M. e Katikireddi P.S.V. (2023), *Social media use and adolescent health-risk behaviors: A systematic review and meta-analysis*, «Medrxiv Impact Factor», vol.2.
- Rathus H. e Miller A.L. (2016), *Manuale DBT per adolescenti*, Milano, Raffaele Cortina.
- Schneider S.K., O'donnell L., Stueve A. e Coulter R.W. (2012), *Cyberbullying, school bullying, and psychological distress: A regional census of high school students*, «American Journal of Public Health», vol.102, n. 1, pp.171-177.
- Throuvala M.A., Griffiths M.D., Rennoldson M. e Kuss D.J. (2019), *Motivational processes and dysfunctional mechanisms of social media use among adolescents: A qualitative focus group study*, «Computers Human Behavior», vol.93, pp.164-175.
- Woods H.C. e Scott H. (2016), *Sleepy teens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem*, «Journal of Adolescence», vol.51, pp. 41-49.
- World Health Organization (2021), *Mental health of adolescents*, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> (consultato il 20 giugno 2024).

## Sitografia

<https://sibric.it/> (consultato il 20 giugno 2024).

