

LAZIO. SALUTE MENTALE E ADOLESCENTI, CRESCE IL DISAGIO SOCIALE

Publicato il 21 Maggio 2026 di Dino Tropea

SALUTE MENTALE

ANALISI DEI DATI

SETTIMANA DALL'11 AL 17 MAGGIO 2026

Adolescenti e social media: ansia e disagio in crescita anche nel Lazio

Studi internazionali confermano il legame tra uso intensivo dei social e sintomi depressivi. Nel Lazio aumentano le richieste di supporto psicologico: il benessere mentale dei giovani è ormai una questione sociale.

PAROLE CHIAVE

- Adolescenti
- Social media
- Ansia
- Depressione
- Disagio giovanile
- Salute mentale Lazio
- Prevenzione
- Psicologia di prossimità
- Benessere emotivo
- Isolamento sociale



NATURE HUMAN BEHAVIOUR

Più tempo online nei ragazzi con ansia e depressione

Lo studio su oltre 3.300 adolescenti britannici (11-19 anni) mostra che i ragazzi con disturbi d'ansia o depressione trascorrono più tempo sui social. Emergono maggiore dipendenza dal confronto sociale e minore soddisfazione nelle relazioni virtuali.

Fonte: Nature Human Behaviour



UCSF / JAMA NETWORK OPEN

Uso dei social e sintomi depressivi nei preadolescenti

La ricerca su quasi 12.000 bambini e preadolescenti evidenzia che l'aumento dell'uso dei social nel tempo è associato a una crescita successiva dei sintomi depressivi. L'esposizione digitale precede il peggioramento emotivo.

Fonte: JAMA Network Open



INTELLIGENZA ARTIFICIALE E PREVENZIONE

Nuovi strumenti per individuare segnali precoci

Modelli linguistici possono analizzare contenuti social e individuare segnali precoci di depressione o sofferenza emotiva. Gli esperti avvertono: strumenti utili, ma servono tutele etiche per evitare sorveglianza emotiva digitale.

Fonte: arXiv



PSICOLOGIA DI PROSSIMITÀ

Servizi vicini ai giovani per prevenire il disagio

Cresce il modello della psicologia territoriale: servizi integrati nelle scuole, nei consultori e nei presidi sanitari locali. L'obiettivo è intercettare il disagio prima che si trasformi in patologia strutturata.

Fonte: iniziative regionali e territoriali



LAZIO: PIÙ ACCESSI AI SERVIZI DI SALUTE MENTALE

Nel Lazio aumentano le richieste di supporto psicologico, soprattutto tra i 19 e i 25 anni. Ansia, stress cronico, attacchi di panico e depressione tra le problematiche più frequenti. Operatori e associazioni segnalano una domanda in crescita legata a precarietà, incertezza sul futuro e isolamento sociale.



DISAGIO COLLETTIVO

Pressione sociale, precarietà e iperconnessione indeboliscono i giovani. La fragilità emotiva cresce in un contesto segnato da precarietà economica, pressione sociale, iperconnessione e difficoltà relazionali. I giovani raccontano stanchezza emotiva e perdita di prospettiva.



SEGNALI DA NON IGNORARE

- Ansia persistente
 - Calo motivazionale
 - Irritabilità e sbalzi d'umore
 - Difficoltà di concentrazione
 - Insomnia e stanchezza cronica
 - Isolamento e ritiro sociale
- Riconoscere i segnali è il primo passo per chiedere aiuto.



COSA FARE

- Parlare con persone di fiducia
- Chiedere supporto ai servizi territoriali
- Ridurre il tempo passivo online
- Curare relazioni e attività che fanno stare bene
- Non sottovalutare il disagio: chiedere aiuto è un atto di forza



IL DIBATTITO PUBBLICO

La salute mentale non è solo una questione clinica: riguarda educazione, tecnologia, relazioni, scuola e lavoro. È un tema sociale che parla del futuro delle nuove generazioni.

IL CONTESTO EDITORIALE

Dopo l'articolo pubblicato la scorsa settimana su "Stress e disagio collettivo", gli studi della settimana dall'11 al 17 maggio approfondiscono il rapporto tra social media e salute mentale degli adolescenti.

LEGGI ANCHE: [Stress e disagio collettivo](#) (approfondimento correlato)

PERCHÉ È IMPORTANTE ORA

L'aumento del disagio psicologico tra giovani e adolescenti non è un fenomeno individuale ma un indicatore sociale. Intervenire oggi significa prevenire sofferenza, dispersione scolastica, isolamento e fragilità future.

LA SALUTE MENTALE NON È PIÙ SOLO UN TEMA CLINICO, MA SOCIALE. ASCOLTO, PREVENZIONE E COMUNITÀ SONO LA CHIAVE DEL CAMBIAMENTO.

DA LEGGERE

LASCIATO INDIETRO

Il romanzo di Dino Tropea che racconta il disagio dei giovani e la ricerca di una speranza.



FONTI: Nature Human Behaviour • JAMA Network Open • arXiv • iniziative regionali e territoriali • report divulgativi su salute mentale e social media

Categorie: [NOTIZIA DEL GIORNO](#), [SALUTE](#)

Etichette: [adolescenti](#), [ansia](#), [benessere emotivo](#), [depressione](#), [Dino Tropea](#), [disagio giovanile](#), [giovani](#), [lazio](#), [psicologia](#), [roma](#), [salute mentale](#), [social media](#)



Gli studi pubblicati nella settimana tra l'11 e il 17 maggio confermano un aumento delle fragilità emotive tra adolescenti e giovani adulti. Social media, isolamento e pressione sociale al centro del dibattito.

La **salute mentale** non è più soltanto una questione sanitaria. Gli studi e le analisi pubblicati nella settimana tra l'11 e il 17 maggio 2026 mostrano con sempre maggiore chiarezza come ansia, depressione e disagio emotivo stiano assumendo una dimensione sociale e generazionale, soprattutto tra adolescenti e giovani adulti.

Dopo l'approfondimento pubblicato da [**Il Giornale del Lazio**](#) sullo stress collettivo e il disagio contemporaneo, il dibattito internazionale si concentra ora soprattutto sull'impatto dell'ecosistema digitale sulle nuove generazioni. Nel precedente articolo avevamo raccontato una società sempre più esposta a stanchezza emotiva, pressione sociale e fragilità diffuse. Questa settimana, gli studi scientifici aggiungono un elemento decisivo: il rapporto tra adolescenti, vulnerabilità psicologica e uso dei social media.

Tra le ricerche più rilevanti c'è quella pubblicata su **Nature Human Behaviour**, basata su oltre 3.300 adolescenti britannici tra gli 11 e i 19 anni. Lo studio evidenzia che i ragazzi con disturbi d'ansia o depressione trascorrono molto più tempo sui social rispetto ai coetanei senza condizioni psicologiche diagnosticate. Ma il dato più significativo riguarda la qualità dell'esperienza digitale: maggiore esposizione al confronto sociale, più sensibilità ai feedback ricevuti online e minore soddisfazione nelle relazioni virtuali.

La ricerca evita però letture semplicistiche. Gli studiosi sottolineano che non esiste un rapporto automatico tra social media e depressione. Il punto centrale sembra essere la vulnerabilità preesistente dei soggetti più fragili e il modo in cui le piattaforme amplificano dinamiche emotive già presenti.

Nella stessa direzione va anche uno studio della **University of California di San Francisco** **pubblicato su JAMA Network Open**. La ricerca, condotta su quasi 12mila bambini e preadolescenti, mostra che l'aumento dell'uso dei social nel tempo è associato a una crescita successiva dei sintomi depressivi. I ricercatori evidenziano che il fenomeno non appare inverso: non sono i sintomi

depressivi a spingere verso i social, ma l'aumento dell'esposizione digitale a precedere il peggioramento emotivo.

Secondo gli autori, il problema non riguarda soltanto il tempo trascorso online, ma soprattutto alcuni **meccanismi collegati all'uso intensivo delle piattaforme**: cyberbullismo, confronto continuo, alterazione del sonno e dipendenza emotiva dal consenso digitale.

Il tema divide ancora il mondo scientifico. Alcune ricerche recenti sostengono infatti che il tempo trascorso davanti agli schermi non sia da solo sufficiente a spiegare il peggioramento della salute mentale negli adolescenti. Altri studi insistono invece sul concetto di **"uso compulsivo" o "addictive use"**, considerato più pericoloso della semplice quantità di ore online.

Nel frattempo cresce anche l'interesse verso l'utilizzo dell'intelligenza artificiale nella prevenzione del disagio psicologico. Diverse ricerche sperimentali stanno studiando la possibilità di individuare segnali precoci di depressione attraverso l'analisi dei contenuti pubblicati sui social network. Gli studiosi parlano però di strumenti ancora preliminari e pongono forti questioni etiche sul rischio di trasformare la prevenzione in sorveglianza emotiva digitale.

In Italia il quadro resta coerente con quanto emerge a livello internazionale. I servizi psicologici territoriali registrano una crescita costante delle richieste di supporto, soprattutto tra adolescenti, universitari e giovani adulti. Studi recenti sulla popolazione studentesca italiana descrivono livelli molto elevati di stress, ansia e sintomi depressivi.

Anche nel Lazio il tema della **salute mentale** sta assumendo una rilevanza sempre più forte nel dibattito pubblico e sanitario. Operatori territoriali e associazioni parlano di una domanda crescente di ascolto psicologico, spesso legata a precarietà, isolamento sociale e difficoltà relazionali.

In questo contesto prende forza il modello della **"psicologia di prossimità"**, con servizi integrati nelle scuole, nei consultori e nei presidi territoriali. L'obiettivo è intervenire prima che il disagio evolva in patologia strutturata.

Il dato più importante emerso nella settimana tra l'11 e il 17 maggio riguarda però il cambiamento culturale in corso. La **salute mentale** non viene più raccontata soltanto come esperienza individuale, ma come indicatore sociale di una trasformazione più ampia che coinvolge tecnologia, relazioni, scuola e qualità della vita.

Il rischio maggiore, secondo molti esperti, è normalizzare la sofferenza emotiva. Considerare ansia cronica, stress continuo e isolamento come condizioni inevitabili della contemporaneità potrebbe rendere invisibile un disagio che invece richiede strumenti educativi, prevenzione e supporto concreto.

Per questo il tema sta entrando sempre più stabilmente nel dibattito europeo e internazionale. Non solo come emergenza sanitaria, ma come questione sociale che riguarda direttamente il futuro delle nuove generazioni.

