

## In che modo l'utilizzo dei social media influisce su di te?



Sicuramente i social media possono offrire molto divertimento, ispirazione e contenuti formativi a portata di mano. Ma possono anche far confrontare le persone con contenuti allarmanti e situazioni stressanti, oltre a provare ansia, tristezza e insicurezza tra gli altri effetti negativi. Dipende tutto dalla persona e da come utilizza i social media.



### Rispondi al quiz su come proteggersi sui social media

Positivo

**Cerchia** ciascuna delle seguenti affermazioni che ti rispecchia in modo positivo.

Parlare con gli amici

---

Non perdere di vista la persona che mi piace

---

Seguire celebrità e influencer

---

Essere apprezzati

---

Conoscere l'attualità

---

Entrare in contatto con le persone che mi piacciono

---

Vedere cosa stanno combinando i miei "nemici"

---

Condividere i miei successi

---

Vedere quello che la gente dice di me

---

~~Negativo~~

**Barra con una crocetta** ciascuna delle seguenti affermazioni che ti fanno sentire a disagio o stressato.

Imparare di più sulle cose che mi interessano

---

Sentirmi meno solo/a

---

Non volermi perdere niente

---

Guardare video divertenti

---

Essere un influencer

---

Rimandare le faccende o i compiti

---

Mettermi a confronto con gli altri

---

Essere creativi condividendo contenuti

---

Controllare chi mette "mi piace" ai miei post e quanto rapidamente

---



## Rivedi le tue risposte

I **cerchi** rappresentano le attività sui social media che ti aiutano a sentirti bene. Concentra il tuo utilizzo dei social media su questo tipo di attività. In altre parole, sì, guarda video divertenti, chatta con i tuoi migliori amici, sfoglia vecchie foto di bei ricordi o qualsiasi altra cosa ti dia gioia.

Le **crocette** rappresentano invece le attività sui social media che ti tirano giù di morale. Fai in modo di evitarle. Ad esempio, smetti di seguire i cattivi “amici” o di controllare cosa fa la persona che ti piace. Fai del tuo meglio per non metterti a confronto con gli altri né guardare quanti “mi piace” ottieni. Evitare queste attività all’inizio può essere difficile. Cambiare abitudini è difficile. Ma nel tempo, i tuoi migliori interessi ne trarranno vantaggio.

### Bibliografia

CHOC, “Social media tips for kids and teens.” [health.choc.org/handout/social-media-tips-for-kids-and-teens/](https://health.choc.org/handout/social-media-tips-for-kids-and-teens/) Accesso effettuato il 17 maggio 2023

Cyberbullying Research Center, “Smart Social Networking: Fifteen Tips for Teens.” [cyberbullying.org/smart-social-networking](https://cyberbullying.org/smart-social-networking) Accesso effettuato il 17 maggio 2023.

National Center for Health Research, “Social Media and Adolescents’ and Young Adults’ Mental Health.” <https://www.center4research.org/social-media-affects-mental-health/> Accesso effettuato il 17 maggio 2023

Raising Children, “Social media benefits and risks: pre-teens and teenagers.” <https://raisingchildren.net.au/teens/entertainment-technology/digital-life/social-media#:~:text=Social%20media%3A%20benefits-,Social%20media%20is%20a%20big%20part%20of%20social%20and%20creative,and%20develop%20relationships%20with%20family.> Accesso effettuato il 18 maggio 2023

ReachOut, “Social media and teenagers.” <https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/wellbeing/social-media-and-teenagers> Accesso effettuato il 18 maggio 2023

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati.

WF10573761 302561-072023