Cos’è l’ADHD (disturbo da deficit di attenzione e iperattività): i social media sono colpevoli?

di Paolo Franzese

Cos’è l’ADHD? I social media probabilmente stanno “intrappolando” i nostri figli in un loop dopaminergico, ma sta accadendo anche a noi, siamo davanti ad una crescita esponenziale delle diagnosi di ADHD. Da un po’ di tempo sto notando in rete l’aumento di video e articoli sul tema, anche io ho notato che spesso dimentico di portare a termine dei compiti mentre sono “distratto” dai social media.

Se vuoi aggiornamenti sul tema puoi iscriverti gratuitamente alla mia newsletter:

È emerso che la probabilità di comparsa di sintomi di ADHD nei due anni di studio per i consumatori assidui di media digitali è circa doppia rispetto ai coetanei che usano i social media con parsimonia.

Sarà una mia autodiagnosi ma mi sento così *distratto* che forse è il momento di parlarne, che ne pensi?

Cos’è l’ADHD

Partiamo subito da **cos’è l’ADHD**. L’ADHD, o disturbo da deficit di attenzione e iperattività, è un disturbo dello sviluppo neurologico, una combinazione di problemi persistenti come:

- Difficoltà a mantenere l’attenzione;
- Iperattività e comportamenti impulsivi.

Disturbi che possono iniziare principalmente prima dei 12 anni e si presentano in modo diverso nei ragazzi e nelle ragazze.

C’è stato un aumento dell’autodiagnosi correlata ai social media, specialmente durante la

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

pandemia.

Quando abbiamo affrontato la pandemia, le persone erano ansiose, stressate, avevano la *febbre da cabina* (o la *sindrome del prigioniero*) e sappiamo che tutte queste cose iniziano a far sì che le persone abbiano sintomi che assomigliano all'ADHD più spesso di quanto si pensi.

? **Febbre da cabina**: Situazioni in cui gli occupanti degli edifici sperimentano effetti acuti sulla salute e sul comfort che sembrano essere collegati al tempo trascorso in un edificio, ma non è possibile identificare una specifica malattia o causa. Un vero e proprio malessere fisico che colpisce coloro che rimangono a lungo chiusi e isolati in un luogo, più genericamente, il disturbo è associato al reclusione in casa durante al blocco prolungato dovuto a cause naturali esterne (pandemia).

Imita malattie mentali come *depressione* o *ansia*.

Cos'è l'ADHD? I social media stanno alimentando i sospetti.

Illusione della conoscenza

È tutta una pericolosa **illusione della conoscenza**… Vuoi o non vuoi, siamo davanti all'era digitale (post pandemia) che ha trasformato (direi più che stravolto) il nostro modo di vivere, comunicare e persino di percepire noi stessi. I social media, in particolare, hanno assunto un ruolo di primo piano nella vita quotidiana, sono contemporaneamente:

- Una **finestra** sul mondo;
- Un **palcoscenico** per condividere le nostre esperienze.

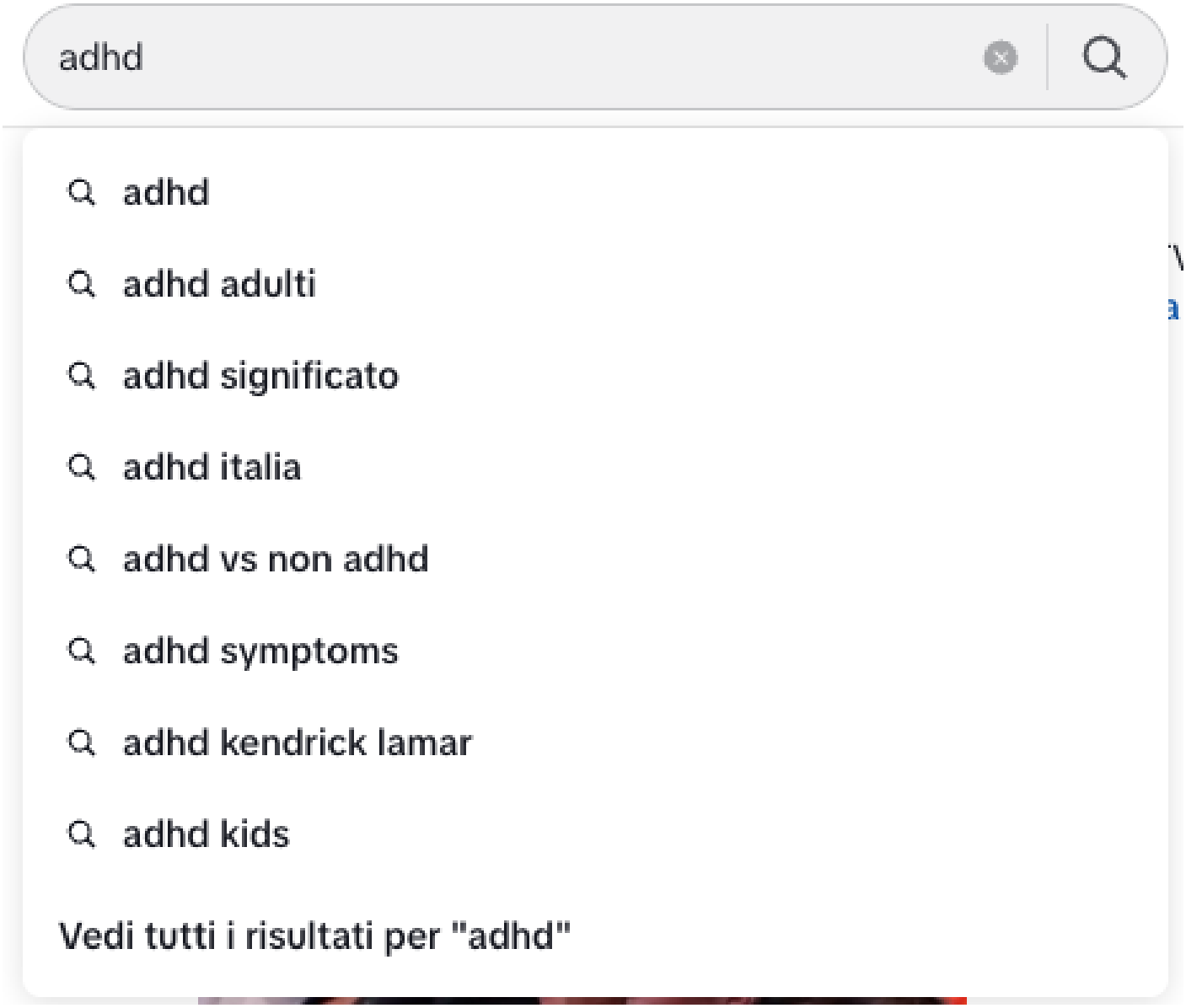
Ne ho parlato anche su Cos'è un UGC Creator: come diventarlo e quanto si guadagna, questa democratizzazione dell'informazione, oltre a tante nuove figure professionali, ha portato aanche un fenomeno preoccupante: l'autodiagnosi di disturbi mentali, come l'ADHD.

Cos'è l'ADHD? È rischiosa l'autodiagnosi.

Rischi dell'autodiagnosi

Su TikTok specialmente mi capitano sempre di più video che parlano dell'ADHD, ed i **rischi dell'autodiagnosi** aumentano…

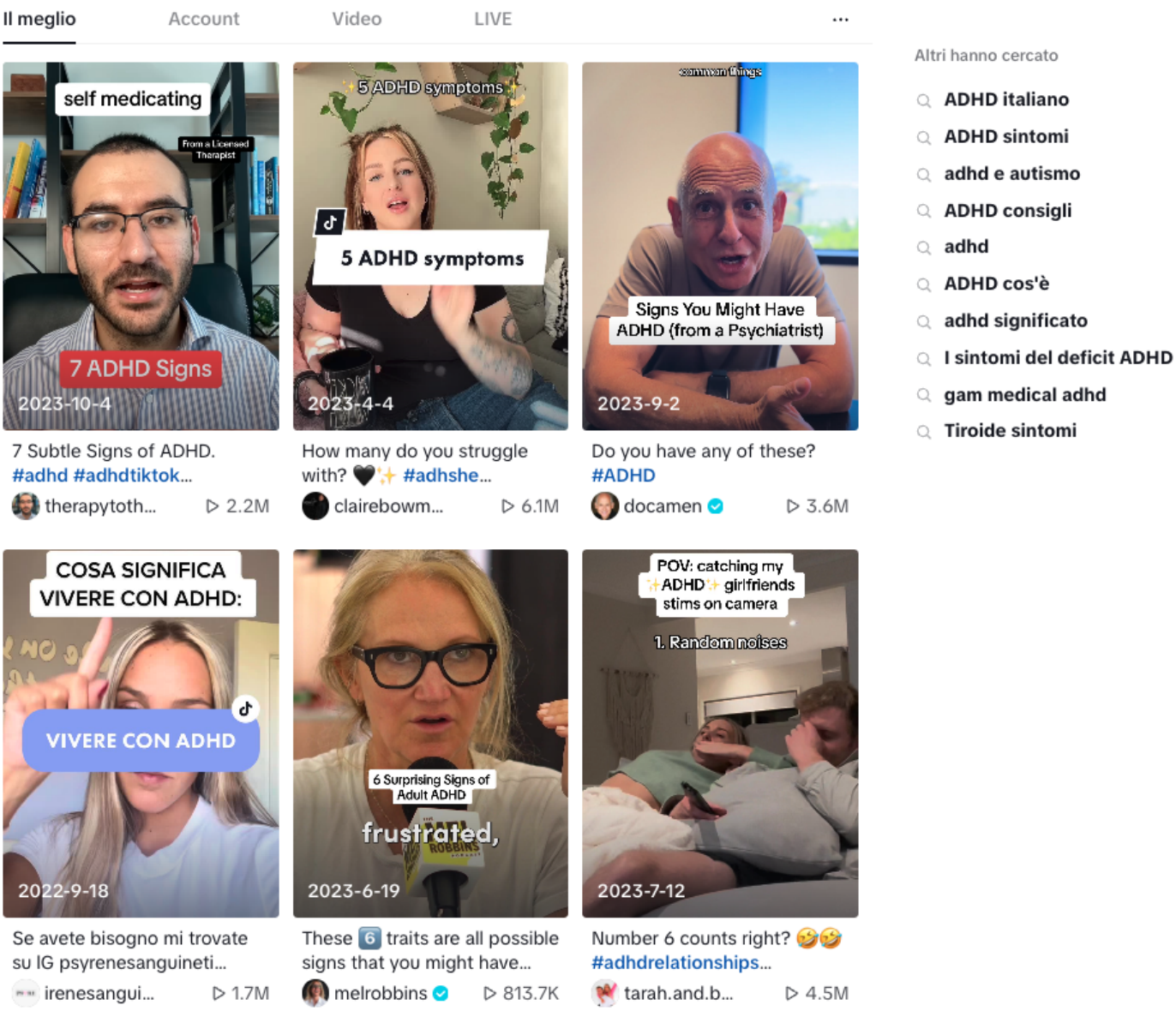
Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com



Cosa cercano le persone su TikTok

Le persone cercano questi termini e per quanto riguarda i video ne abbiamo ancora di più, i termini più cercati sono: ADHD italiano, ADHD sintomi, adhd e autismo, ADHD consigli, adhd, ADHD cos'è, adhd significato, I sintomi del deficit ADHD, gam medical adhd, Tiroide sintomi,…

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons



In crescita i video su TikTok, per descrivere sintomi ed eventuali autodiagnosi

Come potrai notare i social e le piattaforme come TikTok pullulano di video che descrivono i sintomi dell'ADHD, spesso in modo semplicistico e sensazionalistico.

Cos'è l'ADHD? Potrai convincerti di avere il disturbo…

Trappola dell'autodiagnosi

Per questo è facile, per chi si identifica con questi sintomi, cadere nella **trappola dell'autodiagnosi**, convincendosi di avere il disturbo (così come ho pensato io). Ti cattura la sensazione di aver finalmente trovato una spiegazione per le difficoltà che stai affrontando, ciò può essere rassicurante.

Ma è importante ricordare che la diagnosi di ADHD (e di tutto ciò che troviamo in rete) è un

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

processo complesso che richiede sempre l'intervento di un professionista qualificato.

Se le persone si *autodiagnosticano* in modo errato, si rischia di banalizzare l'ADHD e di far passare un messaggio sbagliato sulla sua natura. I rischi sono tanti, l'ADHD è un disturbo con diverse sfaccettature e l'autodiagnosi può avere diverse conseguenze negative:

- Può portare a un trattamento inappropriato o addirittura dannoso;
- Può alimentare lo stigma sociale che circonda i disturbi mentali;
- Richiede un trattamento individualizzato che tenga conto delle specificità del paziente.

Cos'è l'ADHD? Ci vogliono i professionisti.

Ruolo dei professionisti

Di fronte a questa esplosione dell'autodiagnosi sui social media, è fondamentale ribadire il **ruolo centrale dei professionisti**. Solo uno psicologo o uno psichiatra possono effettuare una diagnosi di ADHD accurata e completa, basandosi su un'anamnesi dettagliata e su una serie di test specifici.

Siamo passati a 1.4 milioni di ricerche su Google fino ad arrivare a 3.4 milioni di ricerche, il problema è più che raddoppiato:

3.4 milioni di ricerche nell'ultimo mese un aumento del 16% dall'anno passato

Questo grafico rappresenta proprio la gente che cerca risposte sul web, su Google e nei social media.

Ovviamente i social media possono essere un importante strumento di sensibilizzazione sui disturbi mentali, ma è fondamentale utilizzarli con consapevolezza. È importante saper distinguere tra informazioni accurate e fuorvianti, e soprattutto non affidarsi mai all'autodiagnosi per queste questioni di salute.

<p">Cos'è l'ADHD? Aumento considerevole delle diagnosi.

Diagnosi in aumento

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com

È importante essere consapevoli di ciò che consumiamo e della sua validità, bisogna sempre prendere con le pinze le informazioni. Come puoi vedere nel grafico, negli ultimi anni, si è assistito a un **aumento considerevole delle diagnosi** di ADHD, questo fenomeno è stato attribuito a diversi fattori, tra cui:

- **Maggiore consapevolezza del disturbo:** In passato, l'ADHD era spesso sotto-diagnosticato, soprattutto negli adulti. Oggi, grazie a una maggiore informazione, le persone sono più consapevoli dei sintomi del disturbo e sono più propense a cercare una diagnosi;
- **Cambiamenti nei criteri diagnostici:** I criteri diagnostici per l'ADHD sono stati modificati nel corso degli anni, ampliando la gamma di persone che possono essere diagnosticate con il disturbo;
- **Pressione da parte delle case farmaceutiche:** Le case farmaceutiche che producono farmaci per l'ADHD potrebbero avere un forte interesse a far aumentare il numero di diagnosi del disturbo.

I social media possono confondere invece di diagnosticare correttamente, la metà dei video su ADHD analizzati da TikTok contiene informazioni fuorvianti, il che fa intendere che potresti probabilmente auto-diagnosticarti con ognuna di esse.

Ovviamente ci vuole una diagnosi clinica completa e appropriata, la cosa giusta è consultare un professionista della salute mentale, e con questo articolo voglio incoraggiare i miei lettori a farlo. Probabilmente hai cercato un "test ADHD" oppure "Diagnosi ADHD" e magari avrai realizzato che ciò sta influenzando la tua vita personale e professionale.

Se hai trovato questo articolo su Google potresti essere anche tu in questa situazione, magari hai visto un video sui social media che parla di ADHD ed hai riscontrato le difficoltà che le persone con ADHD affrontano quotidianamente.

Cos'è l'ADHD? L'effetto dei video sui social media.

Ruolo dei Social Media

Alle persone piace guardare contenuti che risuonano con loro, funziona come l'oroscopo quando descrive perfettamente è andata la tua giornata, l'effetto con i video di auto-diagnosi è simile, possono descrivere qualcosa che potrebbe benissimo essere sullo spettro di una tua esperienza normale.

Infatti tutti abbiamo alcuni sintomi di "difficoltà a prestare attenzione" e di "essere distratti" e di "sentirsi irrequieti", il problema nasce se questi sintomi sono presenti, più o meno, lungo tutto il tuo arco di vita e se stanno causando un danno significativo.

Questo devi valutare per capire sei hai un disturbo ADHD, anche perché sui social, purtroppo, ci sono pochi professionisti della sanità e in genere ti troverai a guardare contenuti generati da utenti generici.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

Sicuramente l'ascesa dei social media ha contribuito all'aumento delle diagnosi di ADHD in diversi modi:

- **Diffusione di informazioni non accurate:** I social media sono spesso utilizzati per diffondere informazioni non accurate o fuorvianti sull'ADHD. Questo può portare a un aumento dell'autodiagnosi e a una errata comprensione del disturbo;
- **Creazione di un effetto "moda":** L'ADHD è diventato un argomento di tendenza sui social media, con molti influencer che condividono le loro esperienze con il disturbo. Questo può portare a un aumento del numero di persone che si identificano con i sintomi dell'ADHD, anche se non ne soffrono realmente;
- **Pressione sociale:** Le persone che utilizzano i social media possono sentirsi pressate a conformarsi alle norme e alle aspettative del gruppo. Questo può portare a un aumento del numero di persone che cercano una diagnosi di ADHD per sentirsi "normali".

Cos'è l'ADHD? Un fenomeno complesso che richiede un'analisi approfondita.

Conclusioni

Insomma c'è molta **cattiva informazione** là fuori, ci vuole maggiore consapevolezza, per questo ho voluto scrivere di questo problema dal mio punto di vista. C'è molto meno stigma e le persone sono più disposte ad aprirsi e raccontare le loro diagnosi di salute (fisica e mentale), penso che tutto questo sia importante.

L'aumento delle diagnosi di ADHD è un fenomeno complesso che richiede un'analisi approfondita, fatta da veri professionisti del settore.

Purtroppo i social media hanno avuto un ruolo significativo in questo fenomeno, contribuendo alla diffusione di informazioni non accurate e alla creazione di un effetto "moda". È importante utilizzare i social media con consapevolezza e senso critico, e non affidarsi mai all'autodiagnosi per questioni di salute mentale.

I miei consigli sono:

- Segui solo fonti affidabili;
- Verifica le informazioni;
- Sii critico;
- Non autodiagnosticarti**.**

Se hai dubbi o preoccupazioni sulla tua salute, è importante consultare un professionista qualificato. Un professionista può aiutarti a ottenere una diagnosi accurata e a ricevere il trattamento di cui hai bisogno.

Informazione e *consapevolezza* sono gli strumenti migliori per combattere l'autodiagnosi e lo stigma sociale che circonda questo tipo di disturbi.

Da un articolo scritto da Paolo Franzese il 19 Febbraio 2024

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com