

Cyberbullismo: un mondo da cambiare

Alessandro Del Vecchio | 28/01/2025 | Orizzonte salute

Nel cuore dell'era digitale, i giovani si trovano a navigare un mondo complesso, dove la connessione è continua, ma la solitudine può essere altrettanto opprimente. Se da un lato internet ha aperto infinite opportunità, dall'altro ha dato vita a nuove forme di disagio, con il **cyberbullismo** che si afferma come uno dei fenomeni più devastanti per la salute mentale. Oggi, i giovani non si limitano a subire attacchi verbali o sociali nel mondo fisico, ma li affrontano anche attraverso le pagine di un social, nei commenti su un post o nelle chat di gruppo. Ma come possiamo, come società, aiutare i giovani a fronteggiare questo fenomeno e proteggere il loro benessere mentale?

Cyberbullismo: un fenomeno invisibile ma distruttivo

Il **cyberbullismo** è definito come qualsiasi comportamento di molestia, minaccia, diffamazione o emarginazione che avviene online, tramite piattaforme come social media, giochi online, app di messaggistica o forum. A differenza delle esperienze di bullismo tradizionale, il cyberbullismo ha il potenziale di raggiungere i giovani ovunque e in qualsiasi momento, facendo sì che il bullismo non si limiti più a essere un episodio isolato ma diventi un assillo quotidiano. Secondo **l'Ospedale Bambino Gesù di Roma**, il 37% degli adolescenti tra i 14 e i 17 anni ha dichiarato di essere stato vittima di cyberbullismo almeno una volta nella vita.

I suoi effetti, spesso invisibili, sono devastanti. Un *rapporto della Royal Society for Public Health* nel Regno Unito ha evidenziato che il 45% dei giovani che subiscono cyberbullismo riportano sintomi di **ansia** e **depressione**, e un altro studio condotto dall'**American Psychological Association** ha evidenziato che le vittime di cyberbullismo sono più suscettibili a disturbi del sonno, a difficoltà di concentrazione e a un peggioramento dell'autostima.

Come il cyberbullismo danneggia il benessere mentale dei giovani

Gli effetti del cyberbullismo non sono solo psicologici, ma influenzano anche la salute fisica. Le vittime di cyberbullismo hanno maggiori probabilità di soffrire di **stress cronico**, che può ridurre le difese immunitarie e aumentare il rischio di sviluppare malattie. Le ripercussioni emotive si manifestano in vari modi: **isolamento sociale**, **paura costante**, **bassa autostima** e una continua sensazione di **inadeguatezza**. Gli adolescenti sono particolarmente vulnerabili a questi effetti perché stanno ancora costruendo la loro identità e la loro resilienza emotiva.

Inoltre, il cyberbullismo può avere un impatto diretto sulla **performance scolastica** e sulle **relazioni interpersonali**, creando una spirale di disagio che può sembrare difficile da interrompere. Non è raro che le vittime di cyberbullismo sviluppino una visione distorta di se stessi e del mondo intorno a loro, portando a un circolo vizioso che alimenta l'auto-svalutazione e l'isolamento.

Come supportare i giovani nell'affrontare il cyberbullismo

- 1. Educazione digitale:** per prevenire il cyberbullismo, è essenziale educare i giovani a un uso consapevole delle tecnologie. Questo significa insegnare loro come proteggere la propria privacy online, come riconoscere i segnali di bullismo digitale e come reagire in modo sicuro e appropriato. Un programma educativo efficace deve includere la sensibilizzazione su come

le parole e le immagini online possono ferire e l'importanza di riflettere prima di postare.

2. **Creare spazi sicuri:** è fondamentale che i giovani abbiano uno spazio sicuro per parlare dei loro problemi senza paura di essere giudicati. Le scuole, le famiglie e le comunità devono promuovere la creazione di ambienti dove si possa parlare liberamente di esperienze online. Le piattaforme social stanno introducendo sempre più strumenti per denunciare il cyberbullismo, ma è cruciale che i ragazzi sentano di poter chiedere aiuto senza subire ulteriori stigmatizzazioni.
3. **Promuovere la resilienza emotiva:** per aiutare i giovani a superare gli effetti psicologici del cyberbullismo, è essenziale insegnare loro la resilienza emotiva. Un approccio pratico potrebbe essere quello di adottare tecniche di **mindfulness**, che hanno dimostrato di migliorare il benessere mentale e ridurre i livelli di stress. La meditazione, anche per soli 10 minuti al giorno, aiuta a sviluppare una maggiore consapevolezza e a ridurre i pensieri negativi.
4. **Supporto psicologico tempestivo:** se un giovane è vittima di cyberbullismo, è importante intervenire tempestivamente con il supporto psicologico. Secondo l'**American Psychological Association**, la terapia cognitivo-comportamentale è uno degli approcci più efficaci per aiutare le vittime di cyberbullismo a elaborare il trauma e a ristabilire l'autostima. In molti casi, il supporto psicoterapeutico aiuta i giovani a rielaborare l'esperienza e a riconoscere la distorsione dei pensieri legati alla vergogna o alla colpa.
5. **Monitoraggio e coinvolgimento dei genitori:** i genitori svolgono un ruolo fondamentale nel sostenere il benessere mentale dei giovani. Essere proattivi nel monitorare l'uso delle tecnologie, senza invadere la privacy, ma rimanendo vigili rispetto ai segnali di disagio emotivo, è essenziale. I genitori dovrebbero essere aperti al dialogo e pronti a supportare i figli, fornendo loro le risorse necessarie per affrontare il bullismo digitale.

Un mondo digitale più sicuro inizia con la consapevolezza

Il cyberbullismo è una realtà che non possiamo ignorare, ma possiamo combattere con azioni concrete. In un mondo in cui la tecnologia è sempre più presente nelle vite quotidiane dei giovani, è fondamentale equipaggiarli con le giuste competenze emotive e sociali per affrontare le sfide digitali. Proteggere il loro benessere mentale non significa solo mettere in atto strategie di prevenzione, ma anche costruire un ambiente di supporto, empatia e resilienza.

Non c'è un'unica soluzione, ma ogni passo verso la consapevolezza, ogni gesto di supporto e ogni conversazione aperta può fare la differenza. È il nostro impegno collettivo, come genitori, educatori e società, ad avere il potere di trasformare il cyberspazio in un luogo più sicuro per le generazioni future. Solo insieme possiamo proteggere i giovani e aiutarli a sviluppare la forza per navigare l'era digitale senza compromettere il loro benessere.