

Salute mentale degli studenti: l'esposizione prolungata al digitale aumenta i rischi (anche) tra gli universitari di Francesca Morelli

Da un'analisi condotta su oltre 46.000 studenti (tra i 18 e 25 anni) da un gruppo di ricercatori americani è emerso che raddoppiano i pensieri suicidari soprattutto tra gli uomini

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 24 agosto 2026)



Non solo per i più piccoli. L'eccessiva esposizione on line, soprattutto se associata a episodi di cyberbullismo, può avere importanti ripercussioni sulla salute mentale anche degli studenti universitari, ad esempio aumentando le probabilità di pensieri suicidari. È quanto suggerisce una recente ricerca americana, della **Boston University Chobanian & Avedisian School of Medicine**, che ha considerato oltre al tempo di navigazione di varie piattaforme digitali come social media, videogiochi, anche il genere dell'utilizzatore che si rivela un importante indicatore di rischio.

Lo studio

L'analisi è stata condotta sulla base di dati di un ampio sondaggio nazionale, l'**Healthy Minds Study**, ovvero una coalizione di ricercatori della Boston University, Università della California, di Los Angeles, del Michigan e la Wayne State University, che ha coinvolto **oltre 46.000 studenti americani di età compresa tra 18 e 25 anni**. Ai partecipanti è stato chiesto di riferire quanto tempo trascorressero online al di fuori della scuola o del lavoro, quindi per scopi non didattici, accademici o professionali, ma per pura navigazione, gaming o chattare, al fine valutare una possibile relazione con lo sviluppo di problematiche psico-emotive. È emerso tra **gli universitari che passano più di tre ore al giorno online, davanti agli schermi digitali in generale, un rischio**

superiore di circa 45% di avere pensieri di suicidio, ma che può a toccare punte del 77% in caso si precedenti episodi di ostilità o molestie subite in rete. Il dato e il tema dell'indagine destano attenzione, considerando che i Centri per il controllo e la prevenzione delle malattie (CDC) americani, riferiscono tassi di suicidi tra i giovani di età compresa tra i 10 e i 24 anni aumentati del 62% dal 2007 al 2021, posizionandosi come seconda causa di morte tra i giovani nel 2021.

L'identikit di chi è più a rischio

Un aspetto interessante riguarda anche **l'identità o il genere sessuale dell'utilizzatore** che rappresenterebbe un **fattore condizionante allo sviluppo di pensieri suicidari**, con alcune particolarità. Mettendo a confronto questi modelli con diverse categorie di popolazione (uomini cisgender, donne cisgender cioè persone che si identificano pienamente con il sesso biologico alla nascita (maschile o femminile); studenti transgender, la cui identità di genere non corrisponde al sesso assegnato alla nascita; soggetti non conformi al genere), e tenuto conto di **altri fattori importanti come depressione, sonno e stress finanziario**, si è osservato che le molestie online erano associate a un rischio maggiore in tutti i gruppi di genere, mentre il tempo trascorso online presentava una relazione più forte tra gli uomini cisgender.

Ovvero coloro che, fra questi, trascorrevano **più di tre ore al giorno online avevano quasi il doppio delle probabilità di riferire ideazione suicidaria, rispetto a chi ne faceva un uso minimo.**

«Il risultato emerso tra gli uomini cisgender - ha dichiarato **Seungbin Oh, professore assistente di psichiatria alla Boston University e fra gli autori della ricerca** - è particolarmente significativo poiché si discosta da gran parte degli studi precedenti, prevalentemente incentrati su ragazze e giovani donne, considerate più vulnerabili ai danni digitali. I nostri dati indicano che, potenzialmente, si sta trascurando un importante rischio per la salute mentale tra i giovani uomini, in funzione delle esperienze digitali. Fascia di popolazione, dunque, meritevole di più attenzione pubblica e clinica».

Lo studio ha, inoltre, una ulteriore rilevanza. Per molti studenti universitari, oggi le piattaforme online rappresentano uno strumento per la costruzione dell'identità, la connessione sociale e l'espressione emotiva. Tuttavia, questi **spazi digitali possono anche essere fonte di stress, sottile e cumulativo, dovuto al costante confronto sociale, all'esclusione, alle molestie** - come già accennato - o generare un sovraccarico digitale. Poiché il suicidio è, da lunga data, una delle principali cause di morte tra i giovani adulti, l'attenzione della ricerca è puntata a indagare le dinamiche e i meccanismi delle nuove forme di disconnessione sociale, tra cui l'ostilità online o l'esposizione cronica agli schermi, come possibili "amplificatori" di questo rischio.

L'auspicio dei ricercatori è che le evidenze dello studio attuale, possano incoraggiare i professionisti della salute mentale, in particolare coloro che lavorano con gli studenti universitari, a considerare anche la vita e il tempo digitale come parte della valutazione della salute mentale sfruttando, ad esempio un set di domande molto mirato: "*Quanto tempo trascorri online?*", "*Hai*

avuto esperienze angoscianti online di recente?". Botta e risposta che potrebbero diventare semplici ma significative integrazioni ai colloqui iniziali di valutazione e approccio allo studente. Mentre questi ultimi potrebbero ricavarne un aiuto prezioso per capire come le proprie abitudini online possano influenzare l'umore, il sonno e il senso di appartenenza. I ricercatori suggeriscono, infine, altre possibili iniziative e politiche da attivare: in particolare creare degli spazi in cui i giovani uomini, risultati i più esposti a rischi dell'on line, possano confrontarsi, parlare apertamente delle loro esperienze digitali e darsi mutuo aiuto senza il timore di essere stigmatizzati.

La raccomandazione, all'iniziale percezione di un disagio psicologico, di un momento di crisi o difficoltà emotiva, è di parlarne con i propri referenti e persone di fiducia (medico curante, specialista) o recarsi presso i centri di ascolto e aiuto presenti all'interno delle stesse Università.