

# L'importanza della socializzazione per la salute mentale: come le relazioni sociali possono influenzare l'umore e la salute psicofisica.

Tempo di lettura 4 minuti

La parola "socializzazione" deriva dal latino "socius", che significa "compagno" o "alleato". In greco, il termine "koinonia" si riferisce alla comunità e alla condivisione, mentre in ebraico, la parola "hevruta" indica un partner di studio o di vita. La socializzazione, quindi, ha una connessione profonda con l'essere umano e con la sua necessità di connessione con gli altri.

Storicamente, la socializzazione è stata importante per la sopravvivenza della specie umana, in quanto ha permesso la creazione di comunità e di gruppi che si sostengono a vicenda. A livello psicologico, la socializzazione gioca un ruolo fondamentale nel plasmare la personalità e nel fornire supporto emotivo. La ricerca scientifica ha dimostrato che la mancanza di relazioni sociali può portare a problemi di salute mentale, tra cui depressione, ansia e isolamento sociale.

La socializzazione è un aspetto fondamentale della vita umana. Non siamo creature solitarie, ma ci siamo evoluti in comunità. Eppure, in un'epoca in cui siamo sempre più connessi, l'isolamento sociale è diventato una vera e propria epidemia moderna. Numerosi studi dimostrano che l'isolamento sociale può avere un impatto negativo sulla salute mentale, aumentando il rischio di depressione, ansia e altre malattie psichiatriche. Al contrario, una forte rete di relazioni sociali può fornire una base solida per la salute mentale e fisica, aumentando il benessere e la resilienza. In questo articolo, esploreremo l'importanza della socializzazione per la salute mentale e come le relazioni sociali possono influenzare il nostro umore e la nostra salute psicofisica.

## Gli studi scientifici cosa ci dicono sulla socializzazione e cosa accade nella nostra psiche in un mondo ipertecnologico dove tutto è legato ad un contatto sociale virtuale e sul web?

Gli studi scientifici sul tema della socializzazione indicano che le relazioni sociali sono importanti per la salute mentale e il benessere psicologico. Diversi studi hanno dimostrato che le persone che hanno rapporti sociali più forti e significativi sono più felici, vivono più a lungo e sono meno suscettibili alla depressione e all'ansia. Al

contrario, l'isolamento sociale e la solitudine possono avere conseguenze negative sulla salute mentale, portando a depressione, ansia e altri problemi psicologici.

In un mondo ipertecnologico in cui le relazioni sociali sono sempre più virtuali, i ricercatori si stanno concentrando sempre più sulla questione di come le interazioni online possano influire sulla salute mentale. In effetti, molte persone oggi dipendono sempre di più dai social media e da altri strumenti digitali per mantenere i rapporti sociali. Tuttavia, sebbene queste piattaforme possano offrire un modo conveniente per rimanere in contatto con gli altri, possono anche aumentare il rischio di isolamento sociale e di solitudine, soprattutto se sono usate in modo eccessivo o sostituiscono le interazioni faccia a faccia.

Inoltre, gli studi dimostrano che le interazioni online non sono sempre in grado di soddisfare completamente i bisogni sociali dell'essere umano. L'interazione umana faccia a faccia è importante per la creazione di legami sociali significativi e di lunga durata. La mancanza di interazioni sociali faccia a faccia può portare a sentimenti di solitudine, isolamento e depressione.

D'altro canto, le piattaforme sociali digitali possono anche offrire una serie di vantaggi. Ad esempio, possono fornire un modo per accedere a una vasta rete di persone, anche a livello globale, e aiutare le persone a connettersi con altri individui con interessi e passatempi simili. Inoltre, possono fornire un modo per ottenere supporto sociale in tempi di bisogno, come durante una malattia o un evento traumatico.

## **Quali aree del cervello possono subire danni da mancata socializzazione o isolamento per troppa immersione nel web, nel metaverso, nei giochi?**

Gli studi scientifici hanno dimostrato che la mancanza di socializzazione e l'isolamento sociale possono influenzare negativamente il funzionamento di alcune aree del cervello. In particolare, l'isolamento sociale cronico può portare a una diminuzione della densità della materia grigia nella corteccia prefrontale ventromediale, che è coinvolta nella regolazione delle emozioni e nel processo decisionale. Inoltre, l'isolamento sociale può portare a una riduzione del volume dell'ippocampo, un'area del cervello coinvolta nella memoria e nell'apprendimento.

D'altra parte, l'immersione eccessiva nel mondo digitale può avere un impatto simile sul cervello. Uno studio ha mostrato che l'uso eccessivo di Internet può portare a una riduzione della densità della materia grigia nella corteccia prefrontale dorsolaterale, che è coinvolta nella pianificazione, nell'organizzazione e nel controllo cognitivo.

Inoltre, l'uso eccessivo di videogiochi può portare a una diminuzione del volume dell'ippocampo, simile all'isolamento sociale.

Questi risultati suggeriscono che sia l'isolamento sociale che l'eccessiva immersione digitale possono avere effetti negativi sul cervello e sulla salute mentale. Pertanto, è importante trovare un equilibrio tra l'uso dei mezzi digitali e l'interazione sociale nella vita reale per prevenire potenziali danni alla salute mentale.

Ecco alcuni riferimenti bibliografici riguardanti lo studio degli effetti della socializzazione sulla salute mentale:

1. House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241(4865), 540-545.

Questo studio esamina come la socializzazione possa influenzare la salute mentale e fisica delle persone. I risultati mostrano che le relazioni sociali positive sono correlate con una migliore salute mentale e fisica, mentre l'isolamento sociale è correlato con una maggiore incidenza di malattie e mortalità.

2. Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in cognitive sciences*, 13(10), 447-454.

Questo studio esplora il legame tra isolamento sociale e cognizione, dimostrando come la mancanza di relazioni sociali possa influire negativamente sulle funzioni cognitive, inclusa la memoria, l'attenzione e la capacità di problem solving.

3. Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., ... & Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among US young adults. *Depression and anxiety*, 33(4), 323-331.

Questo studio esplora il legame tra l'uso dei social media e la depressione, dimostrando che un uso eccessivo dei social media può aumentare il rischio di depressione tra i giovani adulti.

4. Rosen, L. D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Is Facebook creating "iDisorders"? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in human behavior*, 29(3), 1243-1254.

Questo studio esplora il legame tra l'uso di tecnologie come i social media e l'ansia, dimostrando come un uso eccessivo di tali tecnologie possa aumentare il rischio di sviluppare sintomi di disturbi psichiatrici come l'ansia.

5. Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Freeman, E. C. (2012). Generational differences in young adults' life goals, concern for others, and civic orientation, 1966–2009. *Journal of personality and social psychology*, 102(5), 1045-1062.

Questo studio esplora i cambiamenti generazionali nelle priorità e nei valori degli adulti giovani, dimostrando come i giovani adulti moderni tendano a valorizzare di meno le relazioni sociali e la partecipazione alla vita comunitaria rispetto alle generazioni precedenti.

Ci sono numerosi altri studi che dimostrano l'importanza della socializzazione per la salute mentale. Tutti questi studi suggeriscono che la mancanza di socializzazione o l'isolamento sociale possono avere un impatto negativo sulla salute mentale e fisica delle persone. Tuttavia, è importante sottolineare che l'uso delle tecnologie e dei social media non è necessariamente negativo, ma dipende dalla quantità e dal modo in cui vengono utilizzati.

## 9 consigli per mantenere sano la nostra socializzazione e restare connessi con il mondo

Ecco nove consigli per mantenere una socializzazione sana e restare connessi con il mondo:

1. Prenditi del tempo per incontrare le persone faccia a faccia: Incontra amici, familiari o colleghi di lavoro in luoghi pubblici o privati per socializzare e rimanere in contatto. Organizza cene, feste o semplici appuntamenti per fare attività insieme.
2. Partecipa ad attività di gruppo: Iscriviti a corsi, club o organizzazioni che condividono i tuoi interessi. Partecipare ad attività di gruppo è un ottimo modo per conoscere nuove persone e ampliare il tuo circolo sociale.
3. Sii aperto a nuove esperienze: Sperimenta cose nuove, ad esempio prova un nuovo hobby o una nuova attività che ti appassiona, ti aiuterà ad incontrare persone nuove e ad allargare le tue amicizie.
4. Usa la tecnologia in modo consapevole: La tecnologia può essere un ottimo strumento per restare connessi con gli amici e la famiglia. Tuttavia, è importante usarla in modo consapevole e non sostituirla completamente all'incontro faccia a faccia.
5. Stabilisci un equilibrio tra socializzazione e tempo per te stesso: È importante avere del tempo per te stesso per rilassarti e ricaricare le batterie, ma allo stesso tempo cercare di mantenere una buona socializzazione per avere un benessere psicologico e fisico.

6. Fai attenzione alle relazioni tossiche: Cerca di identificare le relazioni che potrebbero essere tossiche o dannose per la tua salute mentale. Se una relazione ti sta causando stress o ansia, è importante prenderne atto e cercare di fare il possibile per migliorare la situazione o, se necessario, allontanarsi.
7. Stabilisci priorità e gestisci il tuo tempo: La vita moderna può essere molto impegnativa, ma è importante trovare il tempo per le relazioni sociali e fare attività che ti piacciono. Imposta priorità e organizza il tuo tempo in modo da poter socializzare e goderti le attività che ti appassionano.
8. Fai esercizio fisico: L'attività fisica è importante non solo per la salute fisica, ma anche per quella mentale. L'esercizio fisico può aiutare a ridurre lo stress e l'ansia, migliorare l'umore e aumentare l'autostima. Inoltre, partecipare a sport di gruppo può essere un'ottima opportunità per socializzare.
9. Cerca aiuto se ne hai bisogno: Se ti senti solo o isolato, o se hai difficoltà a socializzare per qualsiasi motivo, non esitare a chiedere aiuto. Parla con un amico di fiducia, un professionista della salute mentale o partecipa a un gruppo di supporto per ricevere sostegno e aiuto pratico.

## Conclusioni

In conclusione, la socializzazione è un elemento fondamentale per la nostra salute mentale e fisica. Essere connessi con il mondo, avere relazioni positive e significative, e sentirsi parte di una comunità sono fattori che contribuiscono alla nostra felicità e benessere. Allo stesso tempo, l'isolamento e la mancanza di interazione sociale possono causare gravi danni alla nostra psiche e al nostro cervello.

Ma non dobbiamo aver paura. Ci sono molti modi per mantenere una socializzazione sana e attiva, come partecipare a gruppi di interesse, praticare sport di squadra, frequentare eventi sociali e sfruttare le tecnologie per connettersi con gli amici e la famiglia.

In un mondo sempre più connesso ma anche sempre più virtuale, dobbiamo impegnarci a creare relazioni autentiche e significative e non limitarci alla sola comunicazione online. Non dimentichiamo l'importanza del contatto umano e della socializzazione in persona.

In definitiva, la socializzazione è un aspetto cruciale della nostra vita che non dovremmo mai trascurare. Investire in relazioni positive e significative ci porterà non solo felicità e benessere ma ci renderà anche persone più forti e resilienti in grado di affrontare le sfide della vita con successo.



## Amadeo Furlan

PhD Dottorato di ricerca in malattie psicosomatiche



Licensed Neuro Hypnotic Repatterning Technician – The Society of Neuro Linguistic Programming - L14732

Blog: [www.amadeofurlan.com/](http://www.amadeofurlan.com/)

Email: [furlan@psicohealthcoach.it](mailto:furlan@psicohealthcoach.it)

Facebook: <https://it-it.facebook.com/PsicoHealthCoach/>

Sede studi-ambulatori:

**Milano - Lecco - Vicenza – Forlì**

Per appuntamenti a Forlì chiamare Stefania Maltoni: +393358393283

Per appuntamenti a Vicenza chiamare Alessandra Alessandro: +393937963232

Per appuntamenti a Milano chiamare Susanna Baggio: +393355348787

Per appuntamenti a Lecco chiamare Vanda Fumagalli: +393384259008