

# Social network, pandemia e salute mentale

I social network sono da sempre un diario che memorizza il modo in cui i cittadini vivono momenti storici. Nel caso della pandemia, sono serviti da valvola di sfogo per milioni di utenti che li hanno utilizzati per condividere le loro preoccupazioni e disagio di fronte a una situazione così drammatica e incerta. Sulla base di ciò, alcuni studiosi del *MIT* e dell'*Università di Harvard* hanno analizzato le conversazioni che sono state pubblicate durante questi mesi per scoprire come è stata influenzata la salute mentale degli utenti. La loro ricerca, pubblicata sul *Journal of Medical Internet Research*, rivela che gli utenti fanno più riferimenti alla loro ansia e parlano più di suicidio rispetto a prima del coronavirus.

La conclusione dello studio si adatta anche alla percezione che gli psicologi hanno avuto con i loro pazienti. Dall'inizio della pandemia, i supporti psicologici si sono concentrati su ansia, gestione del dolore, lutti, problemi di relazione, perdita del lavoro e profonda solitudine.

Questi cambiamenti nelle esigenze dei pazienti sono emersi dalla rete. Utilizzando tecniche di apprendimento automatico per analizzare il contenuto di 826.961 utenti unici dal 2018 al 2020, i ricercatori di Harvard hanno riscontrato cambiamenti nel tono e nel contenuto del linguaggio che i cittadini utilizzavano durante la prima ondata della pandemia. La loro analisi ha rivelato diversi cambiamenti chiave nelle conversazioni: hanno riscontrato un aumento generale dei riferimenti all'ansia e al suicidio.

*“Abbiamo scoperto che sono emerse discussioni relative al suicidio e alla solitudine. Il numero di post in questi gruppi è raddoppiato durante la pandemia rispetto agli stessi mesi*

*dell'anno scorso, il che è motivo di grande preoccupazione",* afferma Daniel Low, dottorando di *Harvard* e del *MIT Speech and Hearing Technology and Bioscience Program* e autore principale dello studio. Sebbene gli autori chiariscano che non possono indicare la pandemia come l'unica causa dei cambiamenti linguistici osservati, sottolineano che *"c'è stato un cambiamento molto più significativo durante il periodo da gennaio ad aprile 2020 rispetto agli stessi mesi del 2019 e 2018 "*.

Utilizzando vari tipi di algoritmi di elaborazione del linguaggio naturale (PNL), i ricercatori hanno misurato la frequenza delle parole associate ad argomenti come ansia, morte, isolamento e abuso di sostanze e post raggruppati in base alle somiglianze nella lingua utilizzata. Hanno scoperto che la maggior parte degli utenti ha iniziato a parlare di COVID-19 a marzo, ma quelli che hanno affermato di soffrire di ansia per la salute hanno iniziato molto prima, a gennaio. Con il progredire della pandemia, la lingua utilizzata da tutti gli utenti ha cominciato a somigliarsi di più.

L'analisi ha anche rivelato l'impatto del coronavirus su persone che già soffrivano di qualche tipo di malattia mentale prima della pandemia. I gruppi di persone più colpite all'inizio della pandemia erano quelli legati all'ADHD e ai disturbi alimentari. I ricercatori ipotizzano che senza il loro consueto supporto sociale, a causa della quarantena, le persone con questi disturbi trovino molto più difficile controllare le loro condizioni. In quei gruppi, i ricercatori hanno trovato post *sull'iperfocus nelle notizie* e sulla ricaduta in comportamenti simili all'anoressia.

I risultati potrebbero aiutare i professionisti, e anche i responsabili dei diversi social network, a identificare e aiutare meglio gli utenti che soffrono di qualche tipo di problema legato alla salute mentale. *"Questo tipo di analisi potrebbe aiutare a identificare i segmenti della popolazione più vulnerabili quando accade qualcosa di grave, come una*

*pandemia o un disastro naturale*”, afferma Low.

A questo link lo studio completo