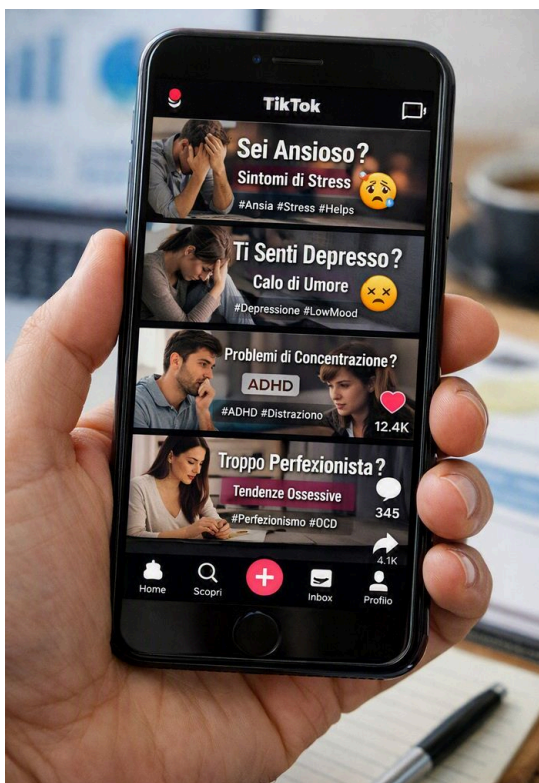


I rischi dell'auto-diagnosi sui social

venerdì, 07 agosto 2026



di Vita Maria Minò

Sei su TikTok o Facebook Reels prima di dormire. Un video ti mostra tre frasi: *Ti stanchi nelle conversazioni? Procrastini? Dimentichi le chiavi? Congratulazioni, hai l'ADHD.* Nei commenti, centinaia di utenti scrivono: «Sono io!». In meno di trenta secondi, una normale stanchezza si trasforma in un'etichetta clinica.

Negli ultimi anni, gli hashtag dedicati alla salute mentale sui social hanno raccolto decine di miliardi di visualizzazioni. Se da un lato questo fenomeno ha contribuito a ridurre lo stigma attorno ad ansia e depressione, dall'altro ha alimentato la cosiddetta **psicologia dell'algoritmo**: un meccanismo insidioso in cui il confine tra consapevolezza e auto-diagnosi si fa sempre più labile.

Quando l'emozione diventa sintomo

La forza di questi video risiede nell'immediata immedesimazione. Esperienze umane comuni — distrazione, tristezza, introversione — vengono rilette con un linguaggio pseudo-scientifico e liquidate come sintomi di specifici disturbi.

Gli algoritmi non sono progettati per fare valutazioni cliniche, ma per trattenere l'attenzione. Se ci si sofferma su video dedicati all'ansia o alle neurodivergenze, il sistema genererà una **bolla di conferma** (confirmation bias), proponendo sempre più contenuti simili e creando l'illusione che una diagnosi sia ormai evidente.

La patologizzazione del quotidiano e i suoi rischi

Questa sovraesposizione altera il modo in cui parliamo delle nostre emozioni:

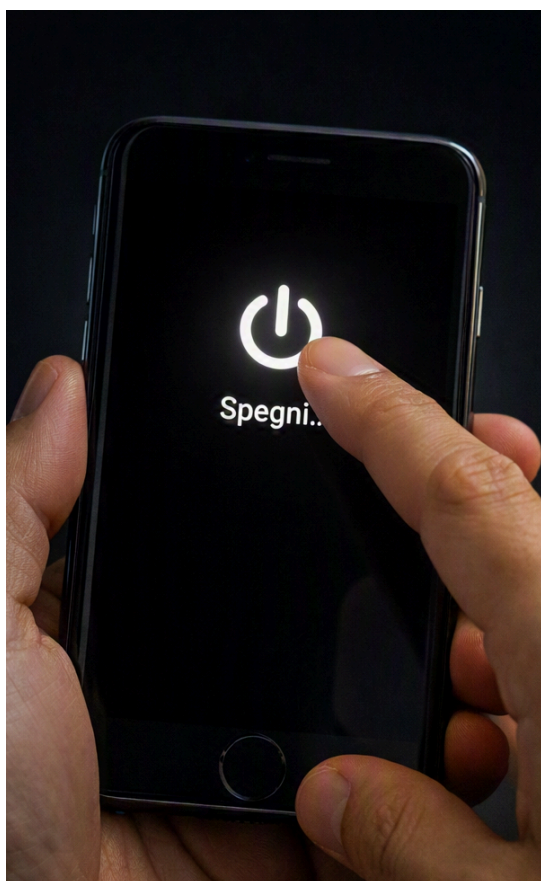
- La tristezza per una rottura diventa *depressione*.
 - L'egocentrismo viene etichettato come *narcisismo*.
 - Una semplice distrazione diventa *ADHD*.
 - Attribuirsi un'etichetta via social comporta pericoli concreti:
 1. **Ansia iatrogena**: convincersi di avere un disturbo senza un riscontro professionale aumenta lo stress e la tendenza all'iper-controllo.
 2. **Profezia che si autoavvera**: definirsi "ansiosi" o "evitanti" sulla base di brevi clip porta a conformare inconsciamente il proprio comportamento a quel ruolo, limitando le possibilità di cambiamento.
- Una diagnosi non si formula spuntando una lista di sintomi. Solo una **diagnosi differenziale** — condotta da uno psicologo o psichiatra tramite colloqui ed elementi validati — consente di distinguere un tratto di personalità o uno stress passeggero da un disturbo strutturato.

Kit di sopravvivenza per la mente digitale

I social non vanno demonizzati, ma fruiti con spirito critico:

Distingui le fonti: una testimonianza offre vicinanza, non una diagnosi.

- **Coltiva la curiosità, non le certezze**: usa i contenuti come spunto di riflessione, non come verdetto.
 - **Ascolta te stesso, non l'algoritmo**: valuta se questi video ti rassicurano o se aumentano ansia e confusione.
 - **Torna al mondo reale**: se le difficoltà impattano davvero sulla vita quotidiana, occorre rivolgersi a un professionista.
- La salute mentale non è un trend da seguire. I social possono aprire una porta verso la consapevolezza, ma per comprendere se stessi serve ancora il confronto umano e diretto con uno specialista.



IN CIFRE | Il fenomeno in sintesi

- **+30 miliardi di visualizzazioni:** il volume di contenuti legato ad hashtag come #mentalhealth, #ADHD e #borderline.
 - **Disinformazione diffusa:** secondo uno studio del *Canadian Journal of Psychiatry*, oltre la metà dei video analizzati su TikTok riguardanti l'ADHD contiene informazioni fuorvianti o errate.
 - **Chi crea i contenuti:** solo il 10-15% dei video più popolari è realizzato da professionisti della salute mentale.
- Impatto nei servizi:** l'*American Psychological Association* segnala un incremento di pazienti che si presentano al primo colloquio chiedendo solo la conferma di un'auto-diagnosi fatta online.

• Riferimenti bibliografici e letture di approfondimento

1. Haidt, J. (2024). *La generazione ansiosa. Come i social hanno rovinato i nostri figli.* - Milano: Rizzoli.
2. Pacilli, M. G., Spaccatini, F., & Giovannelli, I. (a cura di). (2021). *Psicologia sociale dei media digitali.* Santarcangelo di Romagna: Maggioli Editore.
3. Twenge, J. M. (2018). *Iperconnessi. Perché i ragazzi d'oggi crescono meno liberi, più infelici e impreparati al mondo adulto.* Torino: Einaudi.
4. Fenili, F. (2024). *TikTok, divulgazione sulla salute mentale e il rischio di autodiagnosi.* State of Mind - Giornale di Scienze Psicologiche.
5. Manunza, L. (2026). *Neurodivergenze: la stagione delle autodiagnosi.* Scienza in Rete.
6. IPSICO Firenze. (2024). *La complessa relazione tra social network e salute mentale negli adolescenti.* Report dell'Istituto di Psicologia e Psicoterapia Cognitivo Comportamentale.