

# L'uso dei social media come strumento di supporto terapeutico: il caso di Maya



Un altro caso, quello di Maya, una giovane creator di TikTok affetta da anoressia nervosa, ha sollevato un acceso dibattito sull'utilizzo dei social media come supporto terapeutico. Maya, ricoverata in ospedale e costretta a nutrirsi tramite un sondino, ha condiviso la sua esperienza in diretta su TikTok, dichiarando che solo attraverso la connessione con i suoi follower riesce a trovare la forza di nutrirsi.

Il fenomeno di Maya non è isolato: sempre più persone cercano sostegno e conforto sui social media, trasformando piattaforme come TikTok in spazi di auto-aiuto e terapia collettiva. Tuttavia, questo caso particolare solleva domande cruciali sulla salute mentale e sull'uso dei social media in situazioni di estrema vulnerabilità.

## La Dualità dei Social Media

Da un lato, i social media possono offrire un senso di

comunità e supporto. Per persone come Maya, che lottano con gravi disturbi alimentari, il sostegno immediato e l'interazione diretta con gli altri possono fornire un sollievo temporaneo e un motivo per continuare a lottare. La trasparenza di Maya e il suo coraggio nel condividere una realtà così difficile hanno certamente sensibilizzato molte persone sulla gravità dell'anoressia nervosa.

D'altra parte, affidarsi esclusivamente ai social media per trovare conforto può comportare rischi significativi. L'approvazione e il sostegno virtuale, sebbene possano offrire un sollievo temporaneo, non possono sostituire l'aiuto professionale e gli strumenti terapeutici tradizionali. Inoltre, i social media possono perpetuare una dipendenza malsana dall'approvazione esterna, rafforzando l'idea che il proprio valore dipenda dal riconoscimento degli altri.

## **L'Importanza degli Strumenti Terapeutici Tradizionali**

I disturbi alimentari come l'anoressia nervosa richiedono un approccio terapeutico complesso e multidisciplinare, che include interventi medici, psicologici e nutrizionali. La terapia cognitivo-comportamentale, la terapia familiare e altri approcci basati sull'evidenza sono essenziali per affrontare le radici profonde dei disturbi alimentari e promuovere una guarigione duratura.

Affidarsi esclusivamente ai social media può distogliere l'attenzione dalla necessità di un trattamento professionale e completo. Inoltre, l'esposizione sui social può comportare rischi di privacy e un possibile impatto negativo dovuto a commenti inappropriati o critiche.

## **Un Equilibrio Necessario**

Il caso di Maya evidenzia l'importanza di trovare un equilibrio tra l'uso dei social media come strumento di supporto e l'adozione di interventi terapeutici tradizionali.

Mentre la comunità virtuale può offrire un supporto immediato e una piattaforma per condividere esperienze, è fondamentale che le persone affette da disturbi alimentari ricevano anche l'assistenza professionale necessaria per una guarigione completa e sostenibile.

Gli operatori sanitari e i familiari dovrebbero essere consapevoli dei benefici e dei rischi associati all'uso dei social media in contesti terapeutici. Un approccio integrato che combina il sostegno virtuale con trattamenti medici e psicologici può offrire la migliore possibilità di recupero per individui come Maya. In conclusione, mentre i social media possono essere una risorsa preziosa per chi affronta difficoltà personali, è essenziale riconoscere i loro limiti e garantire che vengano utilizzati in modo complementare agli strumenti terapeutici tradizionali. Solo così si può promuovere una guarigione sana e duratura, basata sull'autentica auto-approvazione e non sull'approvazione virtuale.