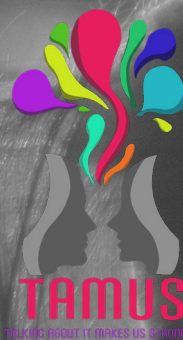


**LA SALUTE MENTALE  
E LA MIA IDENTITÀ  
ONLINE**  
LIVELLO AVANZATO



# TAMUS

## PARLARNE CI RENDE PIÙ FORTI

<https://tamusproject.eu/>

### Rivista interattiva

## La salute mentale e la mia identità online



**Jugendförderverein Parchim /Lübz e.V.**  
Germany(Parchim)  
[www.jfv-pch.de](http://www.jfv-pch.de)



**CO&SO - Consorzio Per  
La Cooperazione E La Solidarieta**  
Italy (Firenze)  
<https://coeso.org/>



**Enoros Consulting Limited**  
Cyprus (Nicosia)  
[www.enoros.com.cy](http://www.enoros.com.cy)



**INFODEF**  
Spain (Valladolid)  
[www.infodef.es](http://www.infodef.es)



**La compagnie du nouveau monde**  
France (Vernon)  
[www.lezardnormand.com](http://www.lezardnormand.com)



**KMOP - Education and Innovation Hub**  
Greece (Kifisia)  
[www.kmop.gr](http://www.kmop.gr)



**Storytellme**  
Portugal (Charneca da Caparica)  
[www.storytellme.pt](http://www.storytellme.pt)



**The Rural Hub**  
Ireland (Carrickmacross)  
[www.theruralhub.ie](http://www.theruralhub.ie)





## LIVELLO

Avanzato

## FASCIA DI ETÀ

17-20 anni

## ARGOMENTO

La salute mentale e la mia identità online



Benvenuti in questa rivista che tratta il tema: La salute mentale e la mia identità online.

Trascorrendo così tanto tempo connesso online, è facile diventare vittima della paura di essere disconnessi (FOMO - Fear of Missing out). FOMO è l'ansia o il disagio che sorge quando si sente che si stanno perdendo eventi, esperienze o opportunità entusiasmanti a cui gli altri stanno partecipando. Tuttavia, è possibile vincere questa paura e riprendere il controllo delle proprie emozioni e del proprio benessere!

Guarda questo breve video per scoprire come!

Link: <https://youtu.be/dQSWArnoqwe?feature=shared>



# QUIZ DI CHECK-IN

Grazie per aver guardato questo breve video!

Puoi dedicare 2 minuti per riflettere e rispondere ad alcune domande sul video? Per questo, dovrai prendere carta e penna e rispondere alle seguenti domande di riflessione:

1. Hai trovato interessante quel breve video?

2. Hai imparato qualcosa di nuovo dal video?

i. Se sì, cosa hai imparato?

3. Hai mai considerato l'impatto che i social media potrebbero avere sul modo in cui percepisci il successo nella tua vita?

4. Hai mai pensato a come la paura di disconnettersi potrebbe influenzare la tua percezione di comfort nel tuo ambiente?

5. Quali sono alcuni passaggi che puoi praticare per aiutarti a combattere la FOMO (paura di disconnettersi) nella tua vita?

Prenditi 2 minuti per scrivere la tua risposta.  
Spiega qui la tua risposta:

# RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

## CONOSCENZE

- Conoscenza della realtà dei social media rispetto alla vita reale.
- Conoscenza di come mitigare l'impatto negativo dei social media sulla salute mentale.

## COMPETENZE

- Discutere le strategie per proteggere la nostra salute mentale negli ambienti online.
- Esercitarsi a disintossicarti dai social media.
- Valutare l'impatto dei social media sulla mia salute mentale.

## ABILITÀ

- Consapevole dell'impatto che i social media hanno su di me.
- Consapevole di come proteggermi dai danni online .

**COLMARE IL DIVARIO  
DI PERCEZIONE!**



# COLMARE IL DIVARIO DI PERCEZIONE!

I social media sono diventati parte integrante della vita dei giovani adulti. Piattaforme come Instagram, TikTok e Snapchat consentono agli utenti di curare e condividere i momenti salienti della loro vita con amici e follower. Tuttavia, c'è spesso un netto contrasto tra la percezione della vita delle persone sui social media e la realtà che vivono offline. Questo "divario di percezione" può avere implicazioni significative per la salute mentale dei giovani adulti.

Sui social media è comune vedere post realizzati con cura che mostrano i momenti, le esperienze e i risultati migliori. Gli utenti tendono a condividere le loro vacanze più glamour, i pasti deliziosi e gli eventi emozionanti, creando l'illusione di una vita perfetta. Questa versione della realtà pesantemente filtrata e modificata può creare aspettative e confronti irrealistici, portando a sentimenti di inadeguatezza, invidia e bassa autostima.

Quando vedi costantemente le vite apparentemente perfette degli altri sui social media, potresti iniziare a mettere in discussione il tuo valore e la tua felicità. Potresti sentire la pressione di misurarti con gli standard apparentemente impeccabili fissati da altri, causando ansia e paura di perderti (FOMO). Gli studi hanno dimostrato una correlazione tra l'uso eccessivo dei social media e l'aumento dei tassi di depressione, ansia e solitudine tra i giovani adulti.

È essenziale riconoscere che ciò che vedi sui social media è solo una frazione della vita di qualcuno, scelta con cura e spesso pesantemente filtrata. La vita reale è piena di alti e bassi, sfide e momenti banali che in genere non vengono condivisi online. Comprendere questo divario di percezione può aiutare ad alleviare l'impatto negativo sulla salute mentale.

Per mitigare gli effetti del gap percettivo è importante coltivare un sano rapporto con i social. Stabilire dei confini e limitare il tempo davanti allo schermo può ridurre l'esposizione a rappresentazioni irrealistiche della vita. Impegnarsi in attività che promuovono la fiducia in se stessi, come un hobby o un esercizio fisico, può anche aiutare a costruire la resilienza contro gli effetti negativi dei social media.

Inoltre, è fondamentale promuovere connessioni nella vita reale e impegnarsi in esperienze offline significative. Le interazioni faccia a faccia e le relazioni autentiche forniscono un senso più autentico di appartenenza e realizzazione, che i social media spesso non riescono a replicare.

Essere consapevoli della natura curata dei social media e mantenere un sano equilibrio tra esperienze online e offline può aiutare a mitigare gli effetti negativi. È fondamentale dare la priorità alla cura di sé, costruire connessioni autentiche e ricordare che la vita di nessuno è perfetta come potrebbe sembrare attraverso l'obiettivo dei social media!

**ATTIVITÀ DI AUTO-  
AIUTO - DIARIO  
DELLA GRATITUDINE**



# ATTIVITÀ DI AUTO-AIUTO - DIARIO DELLA GRATITUDINE

Un modo per combattere la paura di perdersi qualcosa (FOMO) coltivando una pratica di inserimento nel diario della gratitudine. Questo potrebbe sembrare banale, ma la scienza ha dimostrato che in effetti funziona per costruire un atteggiamento più positivo verso te stesso e una mentalità più sana.

Trova uno spazio tranquillo e confortevole dove puoi riflettere e scrivere senza distrazioni. Dedica almeno 10-15 minuti a questa attività.

Seleziona un taccuino o un diario che risuoni con te. Può essere un taccuino vuoto o uno appositamente progettato per l'inserimento nel diario della gratitudine. Puoi persino usare un'app!

Inizia riflettendo sulla tua giornata o settimana identificando momenti, esperienze o aspetti della tua vita per cui sei grato. Queste possono essere cose grandi o piccole, come risultati personali, momenti di gioia, relazioni di supporto o opportunità che hai avuto.

Inizia elencando tre cose per cui sei grato. Sii specifico e descrittivo, catturando le emozioni e i dettagli relativi a ciascun momento. Ad esempio, "Sono grato per le risate e il divertimento che ho provato guardando il mio film preferito con i miei amici".



Prenditi un momento per esplorare perché ogni elemento della tua lista di gratitudine è significativo per te. Considera come queste cose hanno avuto un impatto positivo sulla tua vita, ti hanno portato felicità o hanno contribuito alla tua crescita personale.

Ricorda a te stesso che il viaggio di ognuno è unico e ciò che hai nella tua vita è speciale e prezioso. Riconosci che la paura di perdere qualcosa deriva dal confronto delle tue esperienze con quelle degli altri, ma concentrandoti sulle cose che hai la fortuna di avere, puoi trovare appagamento e apprezzamento per ciò che hai.

Rendi il diario della gratitudine una pratica regolare nella tua vita. Cerca di tenere un diario almeno una volta alla settimana e se possibile anche ogni giorno.

Link al Video Video/Risorse:

Ecco un'app di gratitudine:

<https://presently-app.firebaseio.com/>



# VIDEOTECA

[VIDEO] Paura di perdere (FOMO)

[https://youtu.be/VrC\\_MSG9zSU](https://youtu.be/VrC_MSG9zSU)

[VIDEO] Come iniziare un diario della gratitudine che manterrai davvero

[https://youtu.be/GZghu\\_xFRM8](https://youtu.be/GZghu_xFRM8)

[VIDEO] L'importanza di rimanere presenti | Andy Crisis Wisdom

<https://youtu.be/-ptFVCPNgCg>







# TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.  
Project number: 2022-1-DE02-KA220-ADU-000085693