

22 Febbraio

Sindromi sociogene, virus mentali ed effetto nocebo

L'illusione collettiva è la sostanza più attiva di un farmaco.

Guido Ceronetti

Il silenzio del corpo, 1979

Umberto Eco parlando ai giornalisti, durante la cerimonia di conferimento della laurea honoris causa in Comunicazione e Cultura dei media confessò che :

"I social media danno diritto di parola a legioni di imbecilli che prima parlavano solo al bar dopo un bicchiere di vino, senza danneggiare la collettività. Venivano subito messi a tacere, mentre ora hanno lo stesso diritto di parola di un Premio Nobel. È l'invasione degli imbecilli."

Ma i *social networks* non sono lo specchio dei narcisisti e il palcoscenico degli ipocriti: sono di più molto di più. In chat si può essere chiunque e il suo contrario, non si sentono i giudizi degli altri, non c'è morale (se non la *netiquette* prevista), non ci sono silenzi, e non c'è lo spettro più terribile: la solitudine.



I social network possano *mascherare* delle solitudini perché sono conversazioni a distanza; certo, ci aiutano a essere più informati, a verificare in tempo reale la veridicità delle notizie, non potremmo più vivere senza, ma pensare che quella sia la "compagnia" mi sembra piuttosto critico, soprattutto per dei giovani.

Solo con gli amici del branco oggi molti dei ragazzi hanno l'impressione di poter dire davvero "noi", e di riconfermarlo in quelle odiose pratiche di bullismo che sempre più caratterizzano i loro comportamenti a scuola. Lo sfondo è quello della violenza sui più deboli e la pratica della sessualità precoce ed esibita sui telefonini e su internet dove, compiaciuti, fanno circolare le immagini delle loro imprese.

Oggi vorrei discutere degli effetti dei social sulla salute pubblica: l'effetto nocebo

I social media possono amplificare l'effetto nocebo", per cui le aspettative negative sulla salute possono manifestarsi sotto forma di sintomi reali, come **tic, mal di testa e deterioramento cognitivo**.

La rapida diffusione delle *risposte nocebo* attraverso piattaforme come i social media rappresenta un serio problema di salute pubblica, poiché influencer e persone in cerca di informazioni sulla salute diffondono minacce esagerate.



L'*effetto nocebo* è contagioso, proprio come assistere a una situazione di disagio che può suscitare sentimenti simili negli osservatori, dimostrando la sua natura trasmissibile nelle interazioni sociali, ovvero la diffusione di pericolosi "**virus mentali**" **psicologici** responsabili di diffondere informazioni sanitarie sbalate, fuorvianti e pericolose.

Effetti nocebo di massa: quando l'ansia diffonde sintomi reali

Secoli fa, streghe e sciamani lanciavano maledizioni che si riteneva rendessero malate le persone. Oggi, i social media potrebbero svolgere un ruolo simile nel diffondere sintomi reali. Questo fenomeno deriva dall'"effetto nocebo", in cui aspettative negative creano risposte fisiche.

Studi recenti dimostrano quanto facilmente questi effetti possano diffondersi da persona a persona. Attraverso conversazioni faccia a faccia, post di blog e piattaforme online, l'ansia può scatenare sintomi. Questi vanno da *mal di testa e dolori muscolari* a reazioni più gravi come svenimenti e tic che ricordano la sindrome di Tourette.



Kate Faasse, ricercatrice presso l'Università del Nuovo Galles del Sud a Sydney, sottolinea una preoccupazione urgente. **"Le informazioni online possono diffondere gli effetti nocebo più velocemente e più lontano di quanto fosse possibile in precedenza"**, afferma. Molte persone cercano informazioni sulla salute online, il che le rende vulnerabili a questi virus mentali.

Le persone potrebbero non riconoscere l'effetto nocebo, ma probabilmente lo hanno sperimentato. Ad esempio, quando si sono sentiti nauseati dopo aver visto qualcuno vomitare. Questa connessione illustra quanto possano essere contagiose queste risposte.

Comprendere come il cervello elabora paura e ansia potrebbe offrire percorsi per mitigare questi effetti. Tecniche come la gestione dello stress e la terapia cognitivo-comportamentale sembrano promettenti nel ridurre l'impatto delle aspettative negative.

Sebbene l'effetto nocebo ponga delle sfide, la consapevolezza è il primo passo verso la protezione. Man mano che la tecnologia continua a evolversi, lo fa anche la nostra comprensione di come le informazioni influenzano la salute. Diventando consumatori più informati e consapevoli delle informazioni sulla salute, gli individui possono orientarsi meglio nel panorama virtuale. Questo approccio proattivo promuove la resilienza contro gli effetti a catena dell'ansia e supporta un migliore benessere mentale e fisico.

Cos'è la malattia sociogena?

Il segno distintivo di queste condizioni è che più persone all'interno di un gruppo sociale sviluppano sintomi simili, inspiegabili dal punto di vista medico e spesso bizzarri. In alcuni casi, le persone colpite credono di essere state esposte a qualcosa di pericoloso, come una tossina o un contagio, sebbene un'indagine approfondita non ne trovi nessuno.

La sofferenza causata da queste malattie è piuttosto reale e profonda, anche in assenza di una causa chiara e della presenza di risultati normali dei test. Una persona con una malattia sociogena non sta *"solo cercando attenzione"* o *"lo sta facendo apposta"*.

Etichettare le persone come ipocondriache o "pazze", o la malattia come "isteria", non è utile. Isteria e isterico, derivati da hystera, la parola greca per utero, sono termini carichi, spesso usati per sminuire le donne come psicologicamente instabili o inclini per via biologica a scoppi incontrollabili di emozioni o paura.

E mentre alcuni ricercatori suggeriscono che queste malattie colpiscono più comunemente le donne, la maggior parte della letteratura pubblicata su questa condizione è datata, vecchia di decenni e si basa su un numero limitato di casi.

Le epidemie passate includono malattie in cui le persone sono **improvvisamente svenute; hanno sviluppato nausea, mal di testa o mancanza di respiro; o hanno avuto movimenti convulsivi, vocalizzazioni involontarie o paralisi.**



O manifestare sintomi che non hanno una chiara spiegazione medica nonostante indagini approfondite, sintomi temporanei, benigni e insoliti per le persone colpite caratterizzati da rapida insorgenza e rapida scomparsa.

Spesso collegati dall'appartenenza e dall'interazione all'interno di un gruppo sociale o dalla vicinanza fisica, come a scuola o sul posto di lavoro. Raramente, i casi sembrano essere stati diffusi da programmi televisivi, attualmente i social media potrebbero essere una possibile nuova fonte.

Tic e TikTok: un nuovo fattore di malattia sociogena?

I primi esempi noti di malattia sociogena indotta dai social media sono stati riconosciuti nell'ultimo anno o due, un periodo che coincide con la pandemia. I neurologi hanno iniziato a vedere un numero crescente di pazienti, in particolare ragazze adolescenti, con movimenti insoliti e involontari e vocalizzazioni che ricordano la sindrome di Tourette.

Dopo aver escluso altre spiegazioni, i **tic** in queste adolescenti sembravano correlati alle molte ore trascorse a guardare video TikTok di persone che dichiarano di avere la sindrome di Tourette e altri disturbi del movimento. Pubblicati da influencer dei social media, questi video hanno miliardi di visualizzazioni di pagine su TikTok; video simili sono attualmente disponibili su YouTube e altri siti.

Le **malattie sociogeniche** non sono una novità. Se foste vissuti nel Medioevo, potreste ricordare **la "peste danzante"**. In tutta Europa, decine di individui colpiti avrebbero iniziato a ballare involontariamente e delirando fino allo sfinimento.

Nel luglio del 1518, gli abitanti della città di Strasburgo (all'epoca parte del Sacro Romano Impero) furono colpiti da un improvviso e apparentemente incontrollabile bisogno di ballare. L'isteria iniziò quando una donna nota come Frau Troffea uscì in strada e iniziò a torcersi, volteggiare e scuotersi silenziosamente.

Le ansie e le preoccupazioni dell'epoca giocano un ruolo. Prima del 1900, erano comuni i toni spirituali o religiosi. Quando all'inizio del 1900 si sollevavano preoccupazioni su cibi contaminati e tossine ambientali, odori o cibi insoliti scatenavano un'ondata di palpitazioni, iperventilazione, vertigini o altri sintomi di ansia.

Più di recente, alcuni residenti della Cisgiordania che pensavano che i bombardamenti nelle vicinanze avessero rilasciato armi chimiche hanno riferito di vertigini e svenimenti, sebbene non siano state trovate prove di armi chimiche.

La ***sindrome dell'Avana*** potrebbe rappresentare un altro esempio di malattia sociogena di massa, sebbene non si possano ancora trarre conclusioni definitive. Inizialmente descritta tra i membri del Dipartimento di Stato degli Stati Uniti nel 2016 a L'Avana, Cuba, gli individui che ne hanno sofferto hanno improvvisamente sviluppato *mal di testa, affaticamento, nausea, ansia e perdita di memoria*.

Questi sintomi sono stati segnalati da centinaia di persone in diverse parti del mondo. Molti sono lavoratori dei servizi esteri assegnati alle missioni diplomatiche degli Stati Uniti. Subito dopo i primi casi segnalati, è emerso il sospetto che una nuova fonte di energia armata stesse causando la malattia, come microonde sparate da una certa distanza. Cuba, la Russia o altri avversari sono stati accusati di questo. Finora, la vera natura e causa di questa condizione è incerta.

Una teoria suggerisce che la malattia sociogena sia una forma dell'effetto nocebo. Un placebo, come una pillola di zucchero o un altro trattamento inattivo, può aiutare le persone a sentirsi meglio grazie all'aspettativa di beneficio. L'effetto nocebo descrive la possibilità che le persone possano avere un'esperienza negativa basata puramente sull'aspettativa che si verifichi.

Ad esempio: potreste avere più probabilità di avere mal di testa a causa di un farmaco se siete stati avvisati di questo possibile effetto collaterale, rispetto a un'altra persona avvisata di un effetto collaterale diverso. Allo stesso modo, diciamo che vedete delle persone svenire.

Se credete che ciò sia causato da una sostanza a cui loro (e voi!) siete stati esposti, potreste svenire anche voi, anche se non c'è stata un'effettiva esposizione a una sostanza che potrebbe causare svenimenti.

In conclusione:

Non sappiamo perché alcuni sviluppano malattie sociogene mentre altri no. Molte persone hanno molto stress. Milioni di persone sono rimaste chiuse in casa durante la pandemia e si sono rivolte ai social media per più ore al giorno di quanto vorrebbero ammettere. Molte persone sono inclini al potere della suggestione. Tuttavia, le malattie sociogene rimangono relativamente rare. Nonostante esistano da centinaia di anni, molto di questa condizione rimane misterioso.

Medscape

L'ideazione suicidaria aumenta tra i medici statunitensi

Secondo un rapporto di MEDSCAPE del 21 febbraio, dopo due anni di stagnazione, i pensieri suicidi tra i medici sono in aumento. Il "Medscape Physicians and Suicide Report 2025" ha intervistato 5.741 medici di oltre 29 specialità tra il 1° luglio e il 2 ottobre 2024.

Uno su 6 medici ha contemplato o tentato il suicidio. Il tasso di suicidio contemplato è aumentato dal 9% nel 2022 e nel 2023 al 15% nel 2024.

Circa il 38% ha dichiarato di conoscere uno o più colleghi medici che avevano tentato o pensato al suicidio.

Tra i medici, il 21% ha dichiarato di conoscere almeno una persona tra il personale di supporto medico e il 9% ha affermato di conoscere almeno una persona tra gli amministratori che aveva contemplato il suicidio.

Tra i medici, il 57% ha affermato che il suicidio è un problema significativo nella professione.

I motivi principali per cui i medici hanno affermato di non cercare aiuto professionale per i loro pensieri suicidi :

1. Riesce a gestirlo senza l'aiuto di un professionista **49%**
2. Non vogliono rischiare di rivelare i dati al consiglio medico **41%**
3. Preoccupati che ciò sia presente nel loro fascicolo assicurativo **30%**
4. Altri motivi **26%**
5. Preoccupati che i loro colleghi lo scoprano **24%**
6. Non fidarsi dei professionisti della salute mentale **11%**
7. La maggior parte dei medici ha inoltre indicato che la professione non è adeguatamente coinvolta nella prevenzione del suicidio.



Senti, io non mi intendo di suicidi.
Quando sono cresciuto, a Brooklyn,
mai nessuno si è suicidato.
Erano tutti troppo infelici.
(Woody Allen)

