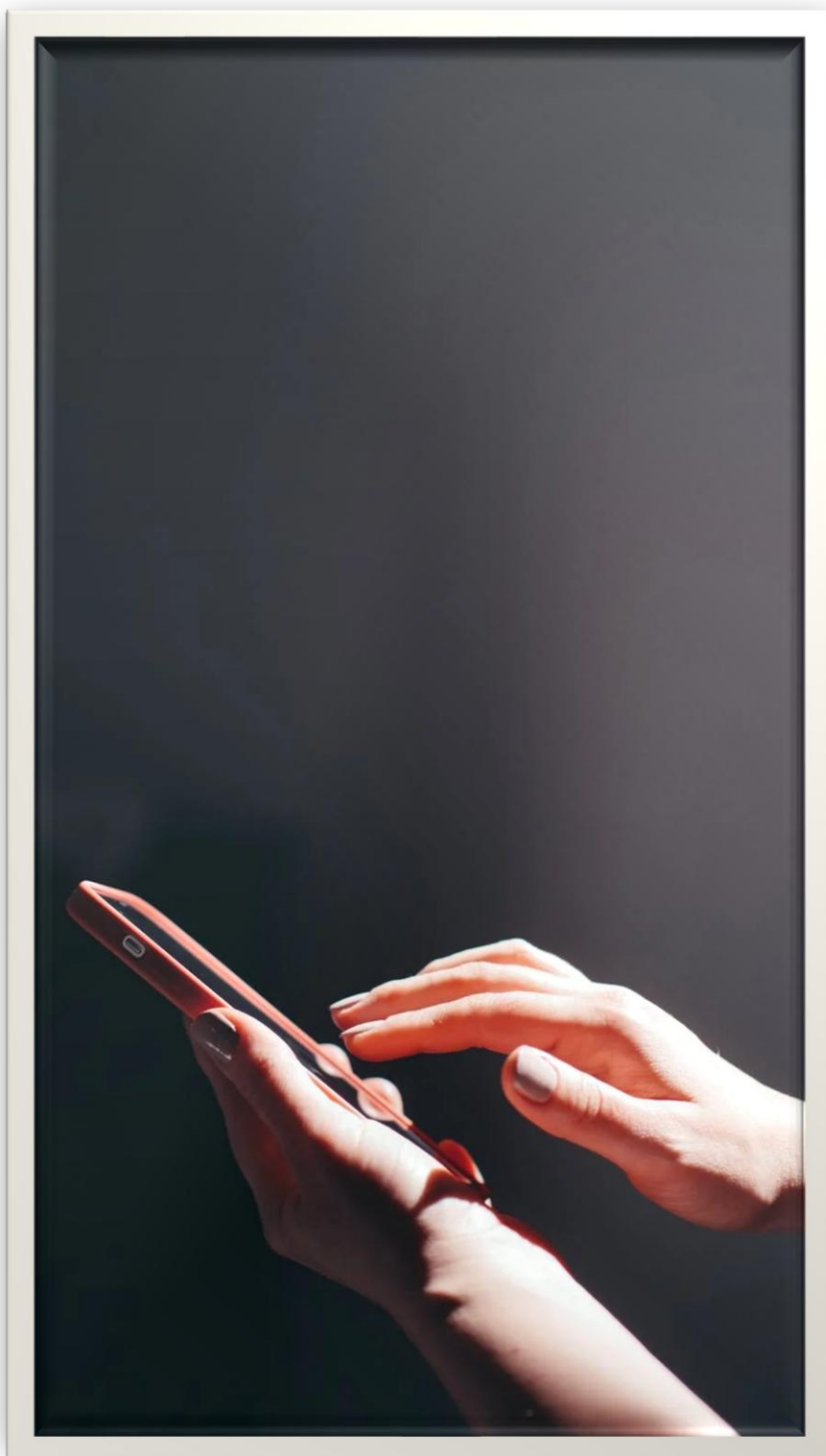




Valutare l'affidabilità delle informazioni che trovi online sulla salute mentale



Grazie per aver considerato questa guida di auto-aiuto psicologico!

La presente guida è disponibile sul sito web <https://www.salutementale.eu> grazie al lavoro e al finanziamento filantropico forniti da:

- Dott. **Cristian Pagliariccio** (Ordine Psicologi Lazio n° 12494)
- Dott.ssa **Natalia Laura Perotto** (Ordine Psicologi Lazio n° 13423)

SaluteMentale.eu è un progetto fatto con il cuore, nato per **contribuire al benessere di persone e società**. Attraverso azioni informative e culturali, il progetto punta a stimolare lo sviluppo di competenze di **auto-aiuto psicologico**.

Se ti fa piacere avere aggiornamenti su futuri materiali, segui le nostre pagine

1. **Facebook** <https://www.facebook.com/people/SaluteMentaleeu/61573176054400/>
2. **Instagram** <https://www.instagram.com/salutementale.eu/>

Sfrutta la libertà di condividere questa guida di auto-aiuto con una persona amica, un familiare o altre persone che potrebbero averne bisogno! ❤️

Foto di copertina concessa tramite pexels.com



Puoi condividere questo materiale gratuitamente se: citi la fonte (SaluteMentale.eu), non lo usi per scopi commerciali e non lo modifichi. Per leggere la licenza completa, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it>

Valutare l'affidabilità delle informazioni che trovi online sulla salute mentale

Negli ultimi anni **stanno aumentando le proposte online che promettono di rendere le persone felici o di migliorarne il benessere mentale**. Tuttavia, non tutte hanno la qualità sufficiente per dare un reale aiuto. Spesso puntano solo a prendere soldi, peggiorando la situazione.

Pertanto, questa guida punta ad aiutarti a valutare ciò che trovi in internet, quando cerchi materiale e informazioni per la tua salute mentale o per quella delle persone che ami.

Sotto, troverai un semplice strumento che ti aiuterà a valutare ciò che trovi online, incluse le app. Usalo per valutare il materiale sulla salute mentale che vorresti seguire, utilizzare o acquistare online. Sarà utile per prenderti una pausa di riflessione.

Scheda di valutazione dell'affidabilità del materiale online sulla salute mentale

ISTRUZIONI	No	Non lo so	Si
Osserva le caratteristiche del materiale che stai considerando (un sito, un canale, una pagina social, un'app, un corso, ecc.). - Poi, rifletti e rispondi alle seguenti domande.			
1. Chi ha realizzato il materiale, si occupa specificamente di salute mentale? (<i>Persone iscritte all'Ordine dei Medici o degli Psicologi</i>)			
2. Il materiale ti è comparso attraverso una pubblicità mirata oppure è una proposta automatica che ti compare mentre usi un social?			
3. Il materiale che stai considerando è a pagamento o si collega a materiale a pagamento che un ente o una persona vuole venderti?			
4. Il materiale che stai considerando è libero da pressioni? (<i>Senza obbligo o insistenza per lasciare like, email, numero di telefono, ecc.</i>)			
5. Il contenuto presenta un "nuovo metodo" basato sulle esperienze della persona che ne parla o di persone che lavorano per chi lo ha ideato? (Tratta di idee che "hanno cambiato la vita" di chi ne parla?)			
6. Cita le fonti con link o indicando gli articoli scientifici di riferimento?			
7. È un commento in un social?			
8. Riesci a comprendere pienamente il materiale che stai considerando, anche se il suo contenuto non è banale?			
9. Contiene recensioni da parte di utenti verificati e riconoscibili?			
10. Considera articoli scientifici e ricerche e, a un certo punto, inserisce un libro o un prodotto apparentemente collegato all'argomento ma che non nasce da quelle ricerche?			

Continua dietro →

Cosa significano i colori?

Potenziale pericolo

Valutare attentamente

Positivo

Come usare le tue risposte?

Per dare un senso alle tue risposte, considera i seguenti punti.

1. Se hai ottenuto almeno una risposta di **potenziale pericolo**, sarebbe meglio **mettere da parte il materiale che stai considerando**. Potrebbe trattarsi di una forma di adescamento che, anche se coinvolgente, fa leva sul tuo dolore o i tuoi bisogni, per ottenere qualcosa da te. Oppure potrebbe trattarsi di materiale che non riesci a padroneggiare e, di conseguenza, usandolo potresti metterti in difficoltà. Oppure, prima di procedere, parlane con un/una professionista della salute mentale di tua fiducia.
2. Se hai ottenuto alcune risposte con un indicatore **positivo** e più di due risposte da **valutare attentamente**, considera il materiale con attenzione, soprattutto se ti vengono chiesti dati personali, like o soldi.
3. Se hai ottenuto tutte risposte con un indicatore **positivo**, puoi considerare il materiale con una relativa tranquillità. Purtroppo, non potrai mai avere una certezza assoluta. Ma avere tanti aspetti positivi riduce le probabilità di imbatterti in qualcosa di sconveniente.

Cos'altro è utile sapere su questa guida?

In aggiunta alle informazioni che hai ricevuto, può essere utile ricordare che:

1. La guida **va usata quando una cosa che leggi, vedi o ascolti in riferimento alla salute mentale** ti spinge ad usarla o a sperimentarla. In questo modo **può aiutarti a massimizzare le probabilità di proteggerti, anziché peggiorare la situazione**.
2. La guida **non va usata per valutare tutto** ciò che leggi, vedi o ascolti sulla salute mentale. Anche se il suo uso richiede pochi minuti, alla lunga potrebbe appesantirti. Usala solo quando qualcosa ti coinvolge molto e, per questo, potrebbe essere più probabile agire d'impulso, anziché valutare la qualità di ciò che ti viene proposto.
3. Alla lunga, infine, **dovresti automatizzare il tuo pensiero**. Man mano che userai la guida dovresti imparare a fermarti, riflettere e decidere. Ogni persona ha i suoi tempi di apprendimento. Quando questo avverrà, non avrai più bisogno di fare riferimento a questo strumento e potrai regolarti in autonomia.

Riferimenti usati per creare lo strumento

Flint, M., Inglis, G., Hill, A., Mair, M., Hatrick, S., Tacchi, M. J., & Scott, J. (2022). *A comparative study of strategies for identifying credible sources of mental health information online: Can clinical services deliver a youth-specific internet prescription?* Early Intervention in Psychiatry, 16(6), 643–650.



Puoi condividere questo materiale gratuitamente se: citi la fonte (SaluteMentale.eu), non lo usi per scopi commerciali e non lo modifichi. Per leggere la licenza completa, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it>

- Nemoto, K., Tachikawa, H., Sodeyama, N., Endo, G., Hashimoto, K., Mizukami, K. And Asada, T. (2007), *Quality of Internet information referring to mental health and mental disorders in Japan*. Psychiatry and Clinical Neurosciences, 61: 243-248.
- Swire-Thompson B. & Lazer D. (2020). *Public Health and Online Misinformation: Challenges and Recommendations*. J. Annual Review of Public Health, 41, 2020, pp. 433-451.



Puoi condividere questo materiale gratuitamente se: citi la fonte (SaluteMentale.eu), non lo usi per scopi commerciali e non lo modifichi. Per leggere la licenza completa, visita:
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it>