



ARTICOLO 208 | Psicologia e benessere digitale

La paura di essere esclusi da una chat

Michele Argenziano | Testo preparato il 4 ottobre 2026

Una ragazza controlla continuamente il gruppo perché teme che una decisione venga presa in sua assenza.

Nell'esempio, l'incertezza nasce anche da una regola organizzativa: gli appuntamenti cambiano senza riepilogo. Propongo di risolvere prima quel problema, chiedendo un messaggio finale con luogo e orario.

Ridurre l'ambiguità del gruppo può essere più utile di rimproverare il singolo per ogni controllo. Se la preoccupazione continua in molti contesti, merita ascolto senza essere banalizzata come un capriccio digitale.

Fonti di inquadramento

American Psychological Association (2023) - Health advisory on social media use in adolescence