



La salute mentale nell'era digitale

La salute mentale nell'era digitale

Adottare come principio guida un approccio psicosociale basato sui diritti umani

Indice

<u>Sommario</u>	2
<u>Informazioni su questa relazione</u>	2
<u>1. La digitalizzazione: opportunità e rischi per la salute mentale</u>	3
<u>1.1 Vivere in un mondo digitalizzato</u>	3
<u>1.2. Lavorare in un mondo digitalizzato</u>	7
<u>1.3 L'assistenza alla salute mentale in un mondo digitalizzato</u>	9
<u>2. Distribuzione disuguale di rischi e opportunità</u>	13
<u>2.1 La nascita di nuove disuguaglianze: il divario digitale</u>	14
<u>2.2 Il rafforzamento delle disuguaglianze esistenti</u>	15
<u>3. La visione di Mental Health Europe: un approccio psicosociale basato sui diritti umani</u>	15
<u>4. Trasformare la visione in azione</u>	16
<u>4.1 I principali sviluppi politici dell'UE</u>	16
<u>4.2 Raccomandazioni</u>	19
<u>5. Conclusioni</u>	23
<u>Bibliografia</u>	24

Sommario

Le tecnologie digitali sono entrate a far parte in maniera preponderante delle nostre vite personali e professionali, così come dei nostri sistemi sanitari. Gli sviluppi e le tecnologie come i social media, le cartelle cliniche elettroniche, le app, l'intelligenza artificiale (IA), la telemedicina e i giochi offrono al contempo nuove opportunità e rischi per il benessere psichico e per il settore della cura della salute mentale. Probabilmente l'impatto di questi rischi e di queste opportunità non sarà distribuito in maniera omogenea nella popolazione. Sono necessarie direttive e politiche a livello locale, nazionale ed europeo per ridurre al minimo gli impatti negativi e favorire quelli auspicabili in maniera equa e inclusiva.

Mental Health Europe (MHE) ha condotto una ricerca sui principali rischi e opportunità legati alla vita e al lavoro in un mondo digitalizzato, nonché sull'offerta di assistenza informatizzata per la salute mentale. Questa analisi non è stata condotta allo scopo di decidere se affidarsi o meno alla digitalizzazione, ma bensì per prender coscienza dei rischi, in modo da poterli contenere. Risulterà chiaro che la tecnologia digitale non è di per sé né buona né cattiva. Sarà il modo in cui le tecnologie verranno implementate, gestite e regolamentate a far pendere l'ago della bilancia dal lato delle opportunità.

MHE ha sviluppato una chiara visione sul modo in cui i Paesi europei possano migliorare la salute mentale nell'era digitale, ovvero applicando come principio guida il quadro normativo dei diritti umani. Di seguito si precisano i valori che si vorrebbero veder riflessi nel mondo digitale e le azioni necessarie per raggiungerli.

Questa relazione si rivolge all'opinione pubblica in toto, alle persone con disabilità psicosociali, ai responsabili delle decisioni politiche, ai fornitori di servizi, alle aziende e a qualsiasi altra parte interessata a migliorare la salute mentale nell'era digitale.

L'empowerment e la partecipazione costruttiva dei diversi soggetti coinvolti (comprese le persone con esperienze vissute) nei dibattiti e nelle decisioni sulla digitalizzazione legata alla salute mentale sono fondamentali per garantire innovazioni e politiche equilibrate e per evitare di esacerbare le disuguaglianze dei trattamenti sanitari nella società.

Informazioni su questa relazione

Questo documento fornisce una valutazione dell'impatto sulla salute mentale della presenza sempre più diffusa delle tecnologie digitali e del loro ruolo nelle nostre vite. Si esamina come la digitalizzazione stia cambiando la nostra vita personale e professionale, nonché il modo in cui riceviamo assistenza per la salute mentale.

Il primo capitolo si concentra sulle opportunità e sui rischi della digitalizzazione per la salute mentale. È suddiviso in tre sottocapitoli.

Il sottocapitolo "Vivere in un mondo digitale" fornisce una panoramica delle opportunità e dei rischi legati ai social media, ai giochi d'azzardo online e al metaverso.

Nel secondo sottocapitolo si valuta l'impatto della digitalizzazione sul mondo del lavoro, approfondendo in particolare gli aspetti del lavoro da remoto, del lavoro su piattaforme digitali e della gestione dei lavoratori tramite intelligenza artificiale.

Il terzo sottocapitolo si concentra sull'applicazione delle tecnologie digitali nel campo della salute mentale, presentando le opportunità e i rischi della telemedicina, delle applicazioni per la salute mentale, della condivisione dei dati tra persone ed operatori sanitari, nonché dell'uso della realtà virtuale in contesti di cura della salute mentale.

Nel secondo capitolo ci si focalizza su una questione fondamentale della digitalizzazione: la ripartizione disuguale di rischi e opportunità nella popolazione. È necessario trovare un delicato equilibrio per ridurre al minimo i rischi e massimizzare le opportunità.

Partendo dalle valutazioni fornite nei primi capitoli, questa relazione presenta poi la prospettiva di Mental Health Europe, secondo cui i progressi digitali rafforzerebbero i diritti umani, anziché minacciarli (capitolo 3).

Il capitolo 4 presenta gli sviluppi politici più rilevanti a livello di Unione Europea per analizzare se la nostra visione sia già stata tradotta in provvedimenti normativi e quali azioni siano necessarie per ottenere tale risultato. Vengono fornite raccomandazioni specifiche per ciascuno dei tre ambiti principali, suddivise per categorie di soggetti interessati. Nelle conclusioni infine si mettono in risalto i principi fondamentali comuni.

Ci si è basati in un primo momento su una desk research, seguita da un'indagine conoscitiva con i membri di MHE e con i principali soggetti coinvolti nel settore della digitalizzazione. Questa relazione deve essere considerata come il primo passo di un impegno crescente: le conoscenze qui raccolte saranno utilizzate come evidenze per motivare i nostri futuri sforzi di advocacy.

1. La digitalizzazione: opportunità e rischi per la salute mentale

1.1 Vivere in un mondo digitalizzato

In questo sottocapitolo si fornisce una panoramica delle opportunità e dei rischi legati ai social media, ai giochi d'azzardo online e al metaverso.

I social media

Opportunità

L'utilizzo dei social media è un fenomeno della vita quotidiana del XXI secolo che sta crescendo rapidamente. Molti di noi si affidano alle piattaforme dei social media come WhatsApp, Signal, Telegram, Facebook, Instagram, Tik Tok e LinkedIn per comunicare con amici e familiari, per trovare lavoro, per reperire informazioni e per l'intrattenimento. Per molte persone i social media sono la prima fonte di informazioni fruita al risveglio e l'ultima prima di andare a dormire.

Sentirsi in contatto con le persone che ci circondano è un bisogno umano universale. (1) I social media rispondono a questa esigenza consentendo alle persone di comunicare e di rimanere in contatto con familiari e amici in tutto il mondo; permettono altresì di trovare nuovi amici, nuove community e di far rete con altri individui che condividono gli stessi interessi o le stesse aspirazioni. Tale opportunità di trovare e mantenere legami sociali è particolarmente importante per le persone che vivono in regioni isolate, con limitata mobilità fisica o che fanno parte di un gruppo marginalizzato, e funge da fattore protettivo per una buona salute mentale. (1)

I social media possono rivelarsi anche molto efficaci nel promuovere buone cause e sensibilizzare l'opinione pubblica su questioni importanti poiché i contenuti digitali possono raggiungere un numero significativamente maggiore di persone in un tempo molto più breve rispetto ai media tradizionali. Il successo delle campagne di sensibilizzazione sulla salute mentale (come la [Settimana Europea della Salute Mentale](#), promossa da MHE) e la popolarità degli influencer e delle celebrità che promuovono tali tematiche ne confermano il potenziale.

I social media possono essere inoltre un valido strumento per cercare o offrire informazioni e supporto riguardo ai problemi di salute mentale. Le community dei social media dedicate alla salute mentale presentano aspetti di sostegno reciproco: consentono infatti alle persone con esperienza vissuta di dire la propria su questo tema e di aiutarsi a vicenda. Esperienze di questo tipo possono rappresentare un passo utile nel processo di recupero e di empowerment. (2)

Rischi

Nonostante i benefici e le opportunità offerti dai social media, alcuni studi mostrano un legame tra l'uso massiccio di questi strumenti e un aumento del rischio di depressione, di ansia, di sperimentare la solitudine, di fenomeni di autolesionismo e persino di pensieri suicidi¹. Le modalità attraverso le quali i social media possono provocare un disagio per la salute mentale sono molteplici.

In primo luogo, i social media non possono sostituire le relazioni umane nel mondo reale. In maniera paradossale per una tecnologia progettata per avvicinare le persone, passare troppo tempo sui social media può in realtà far sentire gli individui più soli e isolati, riducendo i contatti sociali fisici. (3)

In secondo luogo, i social media possono spianare la strada al confronto sociale e scatenare la paura di essere tagliati fuori dalle opportunità di interazione sociale (FOMO). (4) Ciò può potenzialmente provocare alcuni impatti negativi sulla salute mentale, per esempio influenzando negativamente l'immagine che si ha del proprio corpo, causando un aumento dell'ansia o una riduzione dell'autostima, e può finire per alimentare un uso ancora maggiore dei social media. Inoltre la condivisione di selfie e dei propri pensieri più intimi sui social media può rendere le persone vulnerabili a cyberbullismo e abusi.

Il cyberbullismo è un problema molto diffuso che colpisce un gran numero di adolescenti (il 59%) e di adulti. (5) I metodi utilizzati per mettere in atto il bullismo online possono spaziare dall'invio di messaggi di minaccia o di scherno tramite e-mail, SMS, bacheche dei social media o messaggi istantanei fino ad arrivare al sexting, alla pubblicazione di revenge porn o al furto dell'identità online di un individuo allo scopo di ferirlo e umiliarlo. Grazie alla facilità e alla rapidità con cui la comunicazione si diffonde, e, di sovente, all'anonimato, le piattaforme dei social media possono trasformarsi in luoghi da cui hanno origine dicerie offensive, bugie e veri e propri abusi che possono provocare ferite emotive permanenti.

Un altro rischio è legato all'essere "sempre attivi" online: si ricevono costantemente messaggi e notifiche. Tale sensazione gradevole può a lungo andare rivelarsi sfiancante e rendere difficile la concentrazione. Il successo delle piattaforme di social media si misura in base a quanto tempo gli utenti vi trascorrono. Sono state espresse preoccupazioni sul fatto che queste piattaforme siano

¹ Gli studi più solidi suggeriscono che un uso moderato della tecnologia digitale tende a essere positivo per il benessere mentale di bambini e ragazzi, mentre un uso eccessivo o la totale astensione dall'utilizzo possono avere un leggero impatto negativo (UNICEF, 2017). Il rilevamento PISA dell'OCSE indica che gli utenti massivi di Internet (più di 6 ore al giorno) hanno maggiori probabilità di sviluppare malessere e insoddisfazione. Gli utenti che fanno un uso moderato di Internet (1-2 ore al giorno) hanno una più alta soddisfazione nei confronti della vita, anche quando confrontati con chi utilizza Internet per un'ora al massimo nei giorni feriali (OCSE, 2017). Analogamente, l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha riscontrato che gli adolescenti che segnalano livelli molto bassi o molto alti di utilizzo di Internet sono quelli che riportano i punteggi più bassi di soddisfazione nei confronti della vita (Organizzazione Mondiale della Sanità, 2016). È stata riscontrata un'associazione, per quanto contenuta, tra l'uso dei social media e la depressione (McCrae, Gettings e Purssell, 2017), con un simile legame riscontrato anche tra i sintomi dell'ansia e un uso quotidiano massivo dei social media (Vannucci, Flannery e Ohannessian, 2017). I molteplici studi sfruttati per rilevare queste correlazioni variano notevolmente nei metodi, nelle dimensioni del campione e nei risultati: il senso della connessione rintracciata rimane ancora poco chiaro, ovvero se siano i social media che contribuiscono ad aumentare alcuni sintomi o se questi strumenti vengano utilizzati maggiormente da chi soffre di ansia e depressione.

state progettate con l'intento di provocare dipendenza. Mediante l'impiego di conoscenze derivate dalla psicologia comportamentale, delle neuroscienze e dell'intelligenza artificiale, le caratteristiche delle piattaforme indurrebbero le persone a usare i social media in misura sempre maggiore e a non disconnettersi mai. (6)

D'altronde le chat di gruppo sono spesso diventate il sistema comunicazione preferenziale; di conseguenza, chi non possedesse uno smartphone perderebbe molte opportunità e dinamiche di gruppo.

Inoltre, sebbene le piattaforme sociali svolgano una formidabile funzione positiva nel far incontrare persone che si sentono emarginate nella realtà in cui vivono e nel fornire loro una community accogliente e aperta, c'è il rischio che tali spazi virtuali finiscano per diventare una bolla. Aggregando persone che la pensano allo stesso modo, le opinioni dei singoli vengono rinforzate a vicenda e talvolta possono emergere comportamenti non accettabili dal resto della società. Queste "echo-chambers", ovvero ambienti in cui un individuo viene a contatto solo con informazioni o con opinioni (finanche fake news) che riflettono e rafforzano le proprie, potrebbero finire per allontanare ulteriormente le persone dalle comunità reali di cui fanno parte, rendendole così più sole.

Parallelamente, le fonti di informazione sui social media non sono soggette a revisione, quindi non è scontato che siano affidabili. Si possono ricevere informazioni errate o autodiagnosticarsi una patologia sulla base di ciò che si è letto, mentre in realtà il percorso di salute mentale è unico e diverso per ogni individuo. Un'analisi delle informazioni sul benessere psichico disponibili online mostra che queste trasmettono nella maggior parte dei casi una mentalità e delle soluzioni di tipo biomedico, causando un'eccessiva medicalizzazione dei problemi di salute mentale. Oltretutto alcune informazioni sui social media potrebbero addirittura promuovere l'autolesionismo e le tendenze al suicidio, soprattutto tra i giovani. (7)

Problema: fino a che punto ci si può spingere per garantire uno spazio sicuro online e di chi è la responsabilità?

Una ragazza britannica di 14 anni si è suicidata dopo aver fruito su siti come Instagram e Pinterest di un gran numero di contenuti sul suicidio e sulla depressione, alcuni dei quali erano stati scelti per lei tramite gli algoritmi delle piattaforme sulla base del monitoraggio delle sue visualizzazioni abituali. Il medico legale ha concluso che gli "effetti negativi dei contenuti online" siano stati un fattore determinante per la sua morte, aggiungendo che tali contenuti "non avrebbero dovuto essere disponibili per la visione da parte di un minore". [Coroner's report into UK school girl's suicide urges social media regulation | TechCrunch](#)

Questo caso studio implica che le aziende di social media abbiano la responsabilità di garantire uno spazio sicuro online, almeno per i minorenni. Fino a che punto può spingersi questo ragionamento? Ad esempio, Facebook ha ampliato lo sviluppo del proprio software di riconoscimento dei pattern per rilevare gli utenti che esprimono intenti suicidi. Nel 2018 Facebook ha dichiarato di aver condotto oltre 1.000 *wellness check* che hanno comportato l'invio di soccorritori. In molti casi i primi soccorritori inviati a casa delle persone in difficoltà sono agenti di polizia e in alcune occasioni ciò ha causato interventi psichiatrici involontari o episodi di violenza da parte delle forze dell'ordine (con un pregiudizio particolare nei confronti delle persone di colore o indigene).

Quindi, anche se gli *wellness check* di Facebook/Meta possono sembrare un contributo positivo alla salute pubblica da parte dell'azienda, sta diventando sempre più chiaro che i sopralluoghi da parte delle forze dell'ordine possono causare più danni che benefici. (Joshua Skorburg e Phoebe Friesen, in [Digital Futures in Mind: Reflecting on Technological Experiments in Mental Health & Crisis Support](#)).

I seguenti interrogativi rimangono aperti: come garantire che le azioni volte a scongiurare un danno all'integrità fisica o psicologica di un individuo non si traducano in violazioni dei diritti umani? Chi ne è responsabile? Come bilanciare diritti fra loro in conflitto, quali la libertà di espressione, la privacy e il diritto alla sicurezza?

Videogiochi e gioco d'azzardo online

Opportunità

Negli ultimi cinquant'anni i videogiochi sono diventati una grande industria a livello mondiale, (8) con quasi il 50% degli europei che fa uso di questa forma di intrattenimento.² I giovani adolescenti sono il gruppo più coinvolto in questa attività (l'84% della popolazione tra gli 11 e i 14 anni), ma a giocare sono anche molte persone più grandi. (9)

I videogiochi possono apportare diversi benefici alla salute mentale (10): possono allenare a diventare più veloci e attenti e a sentirsi tali; possono inoltre offrire dei piccoli momenti di successo, che rappresentano un modo efficace per migliorare l'umore o per distogliere la mente dalle preoccupazioni. I videogame permettono altresì di vivere per un breve lasso di tempo in un altro mondo, dove poter sperimentare diverse parti di sé e provare nuove sensazioni. Infine, i giochi online possono offrire l'opportunità di creare legami e senso di comunità con persone di tutto il mondo, vivendo avventure insieme. Questo aspetto può essere particolarmente utile per coloro che hanno difficoltà a entrare in contatto con i compagni di scuola, coi colleghi di lavoro o con la propria comunità, sperimentando per questo motivo la solitudine.

Rischi

Il rischio più frequentemente associato al gaming è la dipendenza. I videogiochi stimolano i sistemi di ricompensa e di apprendimento, (11) che possono spingere a giocare sempre di più per ricevere il premio e la vittoria che ci si aspetta. Sono soprattutto i giochi online che vengono praticati con altre persone a creare dipendenza. Il gioco eccessivo è associato a depressione, ansia e dipendenza da sostanze. I fattori alla base sono la mancanza di sonno, l'ipereccitazione, la sindrome dell'impostore, la carenza di attività fisica, la mancanza di contatti reali con il mondo esterno e l'incappare in modelli di dipendenza. Tuttavia è bene notare che solo una piccola percentuale di giocatori è effettivamente classificabile come dipendente (12) e che la maggioranza è in grado di porre limiti al proprio comportamento di gioco e di avere una vita degna di esser vissuta nel mondo reale.

Il cyberbullismo, che viene solitamente collegato ai social media, può verificarsi anche nei giochi online. Il bullismo in questo contesto può andare oltre le semplici parole offensive: può infatti includere una pratica nota come *swatting*, ossia un pericoloso tipo di scherzo in cui gli aggressori individuano l'indirizzo di casa della vittima e sporgono una falsa denuncia alla polizia locale, che reagisce inviando una squadra speciale d'assalto (SWAT). (5)

Anche i giochi d'azzardo online, come i videogiochi, hanno registrato un forte aumento negli ultimi anni. (13) Il gioco d'azzardo online, rispetto a quello offline, mostra una nutrita partecipazione di adolescenti (14) anche quando ciò non sarebbe legale.³ I comportamenti di ricerca della ricompensa stimolati da queste attività sono simili a quelli di videogiochi e possono anch'essi creare dipendenza. (15) Il gioco d'azzardo online può portare a problemi economici, all'abuso di sostanze ed è

² Il 50% degli europei in Germania, Francia, Italia, Spagna, Regno Unito di età compresa tra i 6 e i 64 anni. Fonte: ISFE, Key Facts 2020: <https://www.isfe.eu/wp-content/uploads/2020/08/ISFE-final-1.pdf>

³ L'età minima per scommettere al gioco d'azzardo in Europa è di 18 anni, ove legale. Vi sono però alcune eccezioni: in Germania, Irlanda e Belgio, ad esempio, è necessario avere 21 anni per giocare. Un'altra eccezione è rappresentata dalla Grecia, dove è necessario avere almeno 23 anni per giocare. In Portogallo il limite è ancora più alto: i giocatori devono avere 25 anni. Negli Stati Uniti i giocatori devono avere 21 anni per giocare con denaro reale, con le eccezioni di Alaska, Idaho, Minnesota e Wyoming, dove è permesso ai maggiori di 18 anni.

Quanto riportato dimostra che ogni Stato ha le proprie leggi sul gioco d'azzardo e che alcuni permettono solo determinati giochi o scommesse. Ciò si applica anche al gioco d'azzardo online. Fonte: [Legal Gambling Age Around the World | Gamblers Daily Digest](#)

fortemente correlato ai problemi di salute mentale; può esser problematico poiché risulta che crei maggior dipendenza rispetto alle scommesse off-line. (16) I gruppi più vulnerabili, come gli adolescenti e le persone con problemi di salute mentale, possono essere presi di mira in maniera specifica dalle pubblicità sul gioco d'azzardo o trovare particolarmente difficile resistere loro e ridurre il tempo passato a scommettere. (17) (18) (19)

Il metaverso

Opportunità

Il metaverso può esser considerato come la prosecuzione e l'incontro di diversi progressi tecnologici e può esser definito un "universo virtuale". Attraverso l'uso della realtà virtuale e della realtà aumentata il metaverso permette alle persone di incontrarsi in mondi online, proprio come nei videogiochi, ma in un modo più coinvolgente e realistico e con un'identità digitale unificata. L'attenzione è rivolta alla socializzazione: il metaverso infatti collega piattaforme e social media, community di videogiochi e aziende del "mondo reale" in un unico universo. Le imprese del mondo reale si stanno già preparando per aprire le proprie attività anche nel metaverso: ad esempio, Microsoft sta sviluppando luoghi di lavoro popolati da avatar digitali e alcuni marchi di moda come Nike e Gucci stanno creando abiti e accessori per gli avatar. (20)

Lo sviluppo del metaverso è appena iniziato e potrebbe evolversi in un modo diverso da quel che si può immaginare attualmente, quindi le opportunità e i rischi per la salute mentale che vengono qui descritti si fondano per lo più su previsioni. Una possibile opportunità è che il metaverso arrivi a globalizzare ulteriormente il pianeta e che renda i rapporti online ancor più accessibili, reali e carichi di senso. Il metaverso promette inoltre di fornire agli utenti un mondo in cui abbiano voce in capitolo e in cui le decisioni siano prese in modo democratico, creando così un luogo che potrebbe sembrare più sicuro, più equo e più socievole del mondo reale e dell'Internet attuale.

Rischi

Il metaverso potrà anche rivelarsi dannoso per la salute mentale. Visto quanto questo mondo online sarà realistico, le persone potrebbero essere meno motivate a creare legami sul posto di lavoro, in classe o all'interno della propria comunità, col risultato di ritrovarsi ancora più sole una volta realizzato che la realtà virtuale non può sostituire completamente quella fisica. Oltretutto un mondo digitale di cui gli utenti siano partecipanti attivi e in cui i confini tra gioco, lavoro e social media diventino sempre più vaghi potrebbe portare a un'ulteriore dissolvenza del perimetro tra lavoro e vita privata, aumentando il rischio di astenia e burnout.

1.2. Lavorare in un mondo digitalizzato

In questo sottocapitolo viene approfondito l'impatto della digitalizzazione sul mondo del lavoro, con un'attenzione particolare al lavoro da remoto, al lavoro su piattaforme digitali e alla gestione dei lavoratori tramite intelligenza artificiale (IA).

Il lavoro da remoto è la pratica di lavorare a distanza utilizzando tecnologie informatiche. Ha un ruolo importante e crescente nel mondo dell'impiego e ha un impatto rilevante sulla salute, la sicurezza e il benessere dei lavoratori.

Il lavoro su piattaforma digitale è tutto il lavoro retribuito fornito attraverso, su o mediato da una piattaforma online. Le piattaforme online sono un mercato online che opera su tecnologie digitali

che facilitano l'incontro tra domanda e offerta di lavoro. Ne sono un esempio i servizi di consegna di generi alimentari e i servizi di trasporto passeggeri.

La gestione dei lavoratori tramite intelligenza artificiale fa riferimento a un tipo di processo che raccoglie dati, spesso in tempo reale, sui lavoratori, sulla loro postazione di lavoro e sulle mansioni che svolgono; questi vengono poi inseriti in un sistema basato sull'IA che prende decisioni automatizzate o semi-automatizzate, oppure che fornisce informazioni a coloro che ricoprono un ruolo decisionale (come, ad esempio, ai responsabili delle risorse umane, ai datori di lavoro e talvolta ai lavoratori stessi) su questioni relative alla gestione dei lavoratori. Tali esiti possono riguardare la valutazione delle prestazioni dei lavoratori, il monitoraggio delle loro attività e la formulazione di raccomandazioni su come prevenire eventuali rischi per la salute.⁴

Lavoro da remoto

Opportunità

Se organizzato e svolto correttamente il telelavoro può rivelarsi utile per la salute mentale e per il benessere sociale. Può migliorare l'equilibrio tra lavoro e vita privata (*work-life balance*), ridurre il tempo impiegato dai pendolari per recarsi al luogo di lavoro e offrire la possibilità di accordi di lavoro flessibile. (21) Può anche aumentare l'efficienza e la produttività. (22)

Rischi

D'altro canto è stato dimostrato quanto il lavoro da remoto abbia un forte impatto sull'organizzazione del lavoro. L'aumento della flessibilità può portare i lavoratori ad essere sempre reperibili, il che spesso comporta una confusione dei confini tra lavoro e vita privata e ha contribuito all'insorgenza di problemi di salute mentale quali il burnout, lo stress legato alla tecnologia (tecnostress), il sovraccarico psicologico e l'astenia. Le difficoltà legate alla comunicazione possono rendere difficile per i lavoratori la comprensione dell'attività da svolgere, con un conseguente aumento dello stress. Alcuni lavoratori possono risentire degli effetti dell'isolamento sociale o professionale a causa della riduzione delle interazioni con i colleghi e con la direzione. I dipendenti che lavorano da casa tendono a lavorare più a lungo rispetto a quando svolgono la stessa attività presso la sede del datore di lavoro, in parte perché il tempo di spostamento verso il luogo di lavoro è sostituito dalle attività lavorative, per i cambiamenti nelle routine lavorative e per la perdita di un chiaro perimetro tra lavoro retribuito e vita personale. (21) Inoltre in un contesto di lavoro da remoto ai manager può esser necessario più tempo per individuare situazioni potenzialmente problematiche o un peggioramento nelle condizioni di benessere di un dipendente.⁵

Lavoro su piattaforme digitali

Opportunità

La bibliografia e i riscontri sulle opportunità positive per la salute derivate dal lavoro su piattaforme digitali sono piuttosto scarse. In linea di massima è evidente che l'economia delle piattaforme ha

⁴ Ad esempio l'intelligenza artificiale può essere utilizzata per rilevare con precisione ed in tempo reale lo stress dei lavoratori attraverso l'analisi del loro modo di scrivere e di parlare. L'uso di dispositivi indossabili con supervisione IA integrata può individuare i segnali di stress.

⁵ I dirigenti devono esser chiari nello stabilire quel che ci si aspetta in materia di sicurezza e salute sul lavoro (SSL) per i telelavoratori e devono monitorare la SSL nei team virtuali. I manager dovrebbero impegnarsi in comunicazioni regolari orientate alla SSL, ad esempio dedicando un momento specifico nelle riunioni virtuali alle discussioni sulla sicurezza e sul benessere. <https://osha.europa.eu/en/publications/telework-and-health-risks-context-covid-19-pandemic-evidence-field-and-policy-implications>

portato alla creazione di impieghi e di opportunità di guadagno per quei lavoratori che di solito hanno problemi a entrare nel mercato occupazionale. Ne sono un esempio le persone arrivate da poco tempo in un Paese di cui non parlano la lingua locale, ma che potrebbero facilmente svolgere un lavoro su piattaforma che non richiede la conoscenza della lingua del posto, come la consegna di pacchi. La ricerca ha anche segnalato le opportunità che il lavoro su piattaforma digitale presenta per le persone con disabilità, in quanto consente loro di controllare autonomamente il proprio orario di lavoro (entro certi limiti) e di creare sistemi di lavoro accessibili personalizzati. (23) Il lavoro su piattaforma digitale offre inoltre flessibilità su quando, come e dove lavorare e questo può rappresentare un'opportunità di lavoro per le persone con responsabilità di assistenza. Al contempo, molti dei lavori offerti dall'economia delle piattaforme online erano spesso svolti in larga misura nell'economia sommersa (ad esempio i lavori domestici e le piccole riparazioni); il lavoro su piattaforma può quindi rivelarsi molto utile nel percorso di lotta al lavoro sommerso, con le conseguenti opportunità di miglioramento della sicurezza, della salute e delle condizioni di lavoro in quanto consente alle autorità competenti di raggiungere quei lavoratori che prima erano invisibili. (23)

Rischi

D'altra parte le connotazioni tipiche del lavoro su piattaforme digitali, quali condizioni di lavoro precarie (tra cui un basso reddito), orari di lavoro non regolari, mancanza di autonomia e di controllo, precarietà, luoghi di lavoro non convenzionali e mancanza di rappresentanza collettiva possono avere un impatto negativo sulla salute e sul benessere fisico e psicologico dei lavoratori delle piattaforme. (23)

La maggior parte di coloro che hanno un impiego su piattaforme digitali soffre di stress a causa delle condizioni di lavoro (come ad esempio il dover essere disponibili con breve preavviso, la mancanza di controllo sul lavoro, l'isolamento professionale, la confusione dei confini tra lavoro e vita privata, l'insicurezza del reddito o la mancanza di rappresentanza) e del modo in cui gli incarichi vengono assegnati, monitorati e valutati, ovvero mediante l'utilizzo di una gestione algoritmica e della sorveglianza digitale. Spesso i lavoratori delle piattaforme devono avere una buona reputazione e recensioni positive per vedersi assegnare un incarico. Dover mantenere una buona valutazione costantemente ed in tempo reale, così come dover affrontare le conseguenze di una cattiva recensione, può essere molto stressante.

Attraverso una progressiva *gamification* del lavoro le piattaforme offrono una serie di incentivi che mirano ad incoraggiare i propri lavoratori a rendersi disponibili per periodi di tempo più lunghi (come Uber, che incoraggia i propri autisti a rimanere online piuttosto che disconnettersi) o a lavorare più velocemente (come i fattorini che vengono pagati in base al numero di consegne effettuate piuttosto che al numero di ore lavorate): ciò può comportare un impatto negativo sulla salute mentale.

L'intelligenza artificiale nella gestione dei lavoratori

Opportunità

Le opportunità e i benefici per i lavoratori (e la loro salute mentale) non sono chiari, mentre i possibili rischi sono evidenti.⁶

⁶ Se la gestione dei lavoratori attraverso l'intelligenza artificiale venisse attuata in modo trasparente, sicuro ed etico, potrebbe svolgere una funzione di supporto per la direzione e i rappresentanti dei lavoratori al fine di ottimizzare l'organizzazione del lavoro; potrebbe fornire al contempo informazioni utili per individuare eventuali criticità riguardo alla sicurezza e salute sul lavoro (SSL), compresi i rischi psicosociali; potrebbe inoltre aiutare a localizzare le aree in cui sono necessari interventi di SSL, riducendo l'esposizione ai vari fattori di rischio, tra cui le molestie e la violenza, e fornendo avvisi tempestivi ai primi segnali di situazioni pericolose, di stress, di problemi di salute e di astenia dovuti ai compiti e alle attività svolte dai lavoratori. I sistemi di gestione dei lavoratori attraverso l'intelligenza artificiale (AIWM) possono anche fornire suggerimenti personalizzati in tempo reale ai lavoratori sulla condotta da tenere per migliorare le condizioni di

Rischi

L'intelligenza artificiale e le tecnologie digitali utilizzate per gestire i lavoratori (ad esempio misurando la durata delle loro pause per andare in bagno o informandoli quando le loro pause sono ritenute troppo lunghe dall' algoritmo) possono portare ad un livello di sorveglianza e di monitoraggio dei lavoratori sproporzionato e illegale, ledendo la loro dignità e violando la loro privacy. Quando i lavoratori sanno di essere costantemente monitorati e di essere valutati per le proprie prestazioni, possono astenersi dal fare le pause necessarie e trascurare le interazioni sociali con altri colleghi, col rischio di sentirsi soli e isolati. Inoltre alcuni sistemi creano una panoramica delle prestazioni del dipendente, visibile anche ai colleghi. Ciò, unito alla riduzione delle interazioni tra lavoratori di pari grado, può creare un ambiente di lavoro insicuro e competitivo, invece di un clima di comunità e di responsabilità condivisa. Questo tipo di contesto e di pressione può portare ad ansia, stress, bassa autostima, bullismo sul posto di lavoro e mobbing. (24)

Gli strumenti di intelligenza artificiale utilizzati per monitorare la salute dei lavoratori possono limitare la libertà e l'autonomia delle persone. Il rapido sviluppo dei dispositivi indossabili e delle tecnologie biometriche, che stanno diventando tanto sofisticate quanto accessibili, consentirà ai datori di lavoro di monitorare i propri dipendenti in modo sempre più invasivo. Il crescente impulso ad identificare emozioni e altri stati d'animo come la stanchezza e il livello di concentrazione sulla base di apparenze esterne desta preoccupazione; la tendenza a segnalare i problemi di salute mentale esclusivamente sulla base di fattori biometrici, senza considerare più ampiamente il contesto e le specificità delle esperienze individuali, costituisce uno sviluppo inquietante.

1.3 L'assistenza alla salute mentale in un mondo digitalizzato

Opportunità

Le tecnologie digitali sono sempre più utilizzate per aiutare le persone a raggiungere una migliore salute mentale e stanno lentamente diventando una componente standard nell'assistenza per la salute psichica in tutto il mondo. Questa tendenza si è amplificata durante la pandemia di COVID-19, quando gli utenti e i fornitori di servizi informatici hanno cercato il modo di fornire e accedere alle cure per la salute mentale in un periodo di restrizioni sociali.⁷

Le prove a sostegno degli approcci digitali per salute mentale sono convincenti: in particolare l'utilizzo di strumenti di auto-aiuto e della telemedicina mostrano forti benefici anche nei Paesi a medio reddito. (25)

sicurezza e di salute. L'AIWM potrebbe quindi esser d'aiuto nell'attuare un tipo di prevenzione basato su dati concreti, una valutazione avanzata dei rischi sul luogo di lavoro, nonché ispezioni più efficienti, mirate e basate su rischi effettivi.

<https://osha.europa.eu/en/publications/artificial-intelligence-worker-management-overview>

⁷ L'impatto più significativo della pandemia sui servizi per la salute mentale è stato il rapido aumento dell'offerta di servizi virtuali, cioè erogati per telefono o in videoconferenza. Gli studi sulla diffusione degli appuntamenti virtuali per la salute mentale indicano che il passaggio a questi sia spesso avvenuto in poche settimane. I servizi di salute mentale virtuali hanno attirato una grande percentuale di utenti, che hanno utilizzato per la prima volta questa modalità anche in contesti sanitari in cui i servizi virtuali erano già stati offerti in precedenza. Durante la pandemia di COVID-19 molti prestatori di servizi sanitari, sia singoli che collettivi, hanno adottato rapidamente gli interventi digitali per la salute mentale (*Digital mental health interventions*, DMHIs) per erogare servizi di salute mentale mantenendo i protocolli di distanziamento fisico. Le politiche organizzative e le leggi statali sono state mutate per accogliere la necessità di fornire servizi sanitari a distanza, ad esempio consentendo ai medici di erogare prestazioni da casa (OMS, An overview of and recommendations for more accessible digital mental health services).

Dato che i rischi della digitalizzazione dell'assistenza sanitaria mentale sono gli stessi per le varie tecnologie, si è organizzato questo sottocapitolo in modo leggermente diverso rispetto ai primi due. Si esporranno al principio le opportunità di ogni singola tecnologia per poi concludere con i rischi generali.

Telemedicina (terapia a distanza)

La terapia da remoto, erogata ad esempio attraverso piattaforme di videochiamata sicure, può offrire una soluzione sostenibile al problema cronico dell'accesso limitato alle cure per la salute mentale. Può aiutare i servizi di cura a superare le barriere geografiche e a utilizzare la forza lavoro disponibile in modo più efficiente, attraverso consultazioni a distanza, task-shifting e l'autogestione assistita del lavoro.

Inoltre, la telemedicina può agevolare le persone che hanno difficoltà a recarsi fisicamente in terapia, per esempio a causa del tempo o del costo dello spostamento, dello stigma percepito oppure per problemi di salute fisica o mentale, come l'ansia sociale o la stanchezza cronica. Inoltre può essere più facile coinvolgere nella terapia i membri della famiglia, che potrebbero vivere lontani l'uno dall'altro, o rendere possibile la continuità delle cure quando qualcuno è malato o in ospedale. Un altro vantaggio della terapia da casa è che i problemi di salute mentale possono essere affrontati in tempo reale, nei luoghi e nei momenti in cui si manifestano spontaneamente: per esempio, la videoterapia si è rivelata efficace nei casi di comportamenti compulsivi nell'ambiente domestico. Inoltre, vedere l'abitazione del paziente può dare al terapeuta molte informazioni sul suo stato di salute, migliorando così la propria capacità di aiutarlo. La videoterapia permette infine di avere contatti più flessibili, ad esempio dividendo in tre sessioni di 15 minuti quella settimanale di 45 minuti; un cambiamento che potrebbe essere più efficace per affrontare un certo tipo di problemi e che potrebbe adattarsi più facilmente alla quotidianità di una persona.

App digitali per la salute mentale

Le applicazioni digitali possono essere utilizzate a supporto di un percorso terapeutico (con esercizi da svolgere a casa, o nella psicoeducazione) quando abbinate alla terapia in presenza o assegnate con il supporto di un coach o di un terapeuta, oppure possono essere utilizzate individualmente per fornire un supporto preventivo più generale ad un pubblico più ampio. Uno dei principali vantaggi delle app digitali per la salute mentale è la maggiore accessibilità alle cure.⁸ L'accessibilità economica delle app digitali per la salute mentale rispetto ai consulti in presenza facilita l'accesso alle informazioni e al sostegno alla salute mentale per un bacino di utenti ampio e diversificato, offrendo al tempo stesso la capacità potenziale di prevenire i problemi di salute mentale. Ad esempio, le app per la salute mentale da usare in autonomia possono essere impiegate dai datori di lavoro per promuovere la salute mentale dei dipendenti, oppure da una istituzione scolastica per i propri studenti o ancora dalle assicurazioni sanitarie per i propri clienti. Tali app possono essere utilizzate in forma anonima, il che può aiutare le persone che sono inibite da pregiudizi o altre barriere a cercare aiuto, informazioni o assistenza. Inoltre, l'aumento del numero di persone che cercano di migliorare la propria salute mentale attraverso queste app potrebbe anche ridurre lo stigma legato a questo tema.

Infine, dati gli ampi gruppi di persone raggiunti dalle app per la salute mentale (oltre che dai chatbot e dai social media), i dati raccolti potrebbero produrre una maggiore comprensione delle difficoltà

⁸ Secondo l'[European Connected Health Alliance](#), sono oltre 380.000 le app per la salute disponibili sui sistemi operativi Apple e Android, di cui circa 20.000 dedicate alla salute mentale.

generali, il che a sua volta potrebbe portare ad un miglioramento nelle azioni preventive per la salute mentale.

Facilità di comunicazione e di condivisione dei dati tra gli operatori sanitari tramite app, chat e piattaforme

L'assistenza medica in rete e la comunicazione tra professionisti stanno diventando sempre più importanti con il passaggio a un'assistenza basata sulla comunità. Negli ultimi anni sono stati sviluppati molti nuovi strumenti digitali per la comunicazione sicura e la condivisione di informazioni sensibili tra i diversi professionisti della salute e del benessere e le persone che forniscono sostegno in maniera informale in una comunità. Se ben implementate, queste tecnologie faciliteranno una migliore assistenza integrata.

Facilità di comunicazione e di condivisione dei dati con servizi sanitari o professionisti tramite app e chat

Negli ultimi anni si è assistito allo sviluppo di applicazioni e di piattaforme digitali attraverso le quali le persone possono accedere ai propri dati sanitari e comunicare facilmente con gli operatori del settore. La possibilità di accedere ai propri dati sanitari, di scegliere chi altro può accedervi, di apportare miglioramenti e integrazioni alle informazioni e di decidere quando richiedere assistenza consente alle persone di svolgere un ruolo più attivo nel proprio trattamento. Soprattutto quando si tratta di salute mentale, sentirsi autonomi e competenti e assumere un ruolo attivo nella scelta dei propri sostegni è spesso un passo importante per il recupero personale. Gli strumenti digitali possono contribuire a facilitare questo processo.

Assistenza personalizzata

La maggiore condivisione delle informazioni, la capacità degli strumenti e delle app di conoscere le preferenze degli utenti e le interfacce personali rendono possibile lo sviluppo di algoritmi che imparano a fornire le cure più adatte. Ad esempio, come Netflix e Spotify sono in grado di prevedere la musica e i film che piacciono all'utente, un'app per la salute mentale può apprendere che le persone che amano la meditazione guidata possono anche trarre beneficio da sessioni di psicoeducazione su come rilassarsi. Assieme all'individuo stesso e i ai suoi supporti per la salute mentale, i suggerimenti degli algoritmi digitali possono essere impiegati per esplorare nuove soluzioni o per determinare quali eventuali tipi di intervento possano essere più utili.

Realtà virtuale e metaverso

La capacità della realtà virtuale di trasportare rapidamente le persone in un ambiente del tutto diverso può essere uno strumento utile in terapia, ad esempio per esporre i soggetti a situazioni, oggetti o animali che temono, in modo sicuro e transitorio. Può anche essere impiegata in maniera opposta: per rilassarsi, fornendo una fuga temporanea da un ambiente di lavoro, scolastico o domestico stressante.

Il metaverso può essere interpretato come una combinazione tra la realtà virtuale e la telemedicina: vedere il proprio terapeuta, le proprie persone di supporto o anche altri utenti del servizio in una realtà virtuale (spesso sotto forma di avatar) può esser percepito come molto simile al vederli nella vita reale. Questa tecnologia offre ulteriori vantaggi: l'ambiente può essere controllato (come nel caso in cui ci sia necessità di ridurre gli stimoli) e si elimina il bisogno di viaggiare per incontrarsi tra utenti dei servizi e i professionisti.

Gamification

Gli strumenti digitali ludicizzati si stanno rapidamente diffondendo nell'ambito della cura della salute mentale. L'aggiunta dell'elemento di gioco, ad esempio per mezzo di un'applicazione, può contribuire ad aumentare il coinvolgimento degli utenti e a migliorare l'adesione a comportamenti sani. Per molte persone è più facile acquisire nuove abitudini e fare scelte mentalmente più salutari se il tutto è reso divertente o in presenza di un elemento competitivo. Negli ultimi dieci anni, la ludicizzazione è stata applicata nella cura dei disturbi dell'umore, del sonno, dell'ansia, dell'abuso di tabacco e di altre sostanze fino ai più gravi problemi di salute mentale. Sebbene sia considerata da molti un nuovo campo promettente, la tecnologia è ancora molto acerba e occorre molto lavoro per capire quali siano gli elementi più efficaci e fruibili del gioco.⁹

Rischi

Difficoltà nel valutare quando è necessaria l'assistenza in presenza rispetto a quella digitale e nel dimostrare il valore dell'assistenza in presenza rispetto a quella digitale (spesso più economica).

Un rischio uniformemente riconosciuto è che la digitalizzazione del supporto alla salute mentale possa ridurre la connessione umana e l'empatia, indispensabili per fornire assistenza e supporto, e per esperire la guarigione. L'assistenza non è solo la mera esecuzione di compiti, ma coinvolge anche le emozioni. È una parte fondamentale delle relazioni umane ed è un'interazione sociale molto complessa. (26) Sebbene le videochiamate e il metaverso possano sostituire parte delle interazioni interpersonali, molte persone percepiscono ancora una differenza con il contatto faccia a faccia. Se sia più adatto il contatto in presenza o il quello virtuale è una valutazione difficile e personale che dipende da diversi elementi come le preferenze personali, le esigenze di salute mentale, i fondi disponibili, l'accessibilità geografica, l'accessibilità alla tecnologia¹⁰, l'accesso a uno spazio sicuro per videochiamare¹¹, ecc.

La digitalizzazione della relazione di cura può anche comportare una mancanza d'impegno. I rapporti coltivati attraverso le piattaforme digitali producono legami deboli nei confronti dei siti e gli individui. Questo fenomeno, che si riscontra nell'uso dei social media, sembra avvenga anche nell'impiego delle piattaforme digitali per la salute mentale. Il rapporto tra prestatore di assistenza e utente su molte piattaforme digitali è spesso inesistente o limitato, come avviene per gli altri tipi di relazioni digitali: l'interruzione prematura della terapia con un e-counsellor su un portale digitale di salute mentale è pari alla facilità di "togliere l'amicizia" a un conoscente su Facebook o di bloccare qualcuno su Instagram o Twitter. (27) Un modello di offerta più tradizionale potrebbe incoraggiare l'impegno degli utenti del servizio attraverso la responsabilizzazione (*supportive accountability*).

Limitato controllo sulla qualità dei nuovi servizi digitali e dei nuovi operatori

Una preoccupazione importante riguardo a molte tecnologie digitali nel campo della cura della salute mentale è stata la mancanza di prove sulla loro efficacia e sulla loro efficienza. Delle oltre 1.000 app disponibili pubblicamente e dedicate al benessere e alla gestione dello stress nel 2020, solo il 2% era supportato da ricerche. (28) Anche quando queste erano presenti, la qualità delle evidenze scientifiche prodotte era scarsa. Ciò è stato in parte ricondotto a fattori quali la rapida

⁹ Tale lavoro comprende le ricerche sulla riduzione dei rischi, la formazione professionale degli operatori della salute mentale e la preparazione degli utenti dei servizi per sfruttare in modo ottimale la gamification.

¹⁰ Ad esempio alcune piattaforme di teleassistenza non sono sufficientemente accessibili per le persone con problemi di vista o di udito.

¹¹ Alcune persone non dispongono di uno spazio sicuro e privato in casa o al lavoro dove poter videochiamare o lavorare in digitale sulla propria salute mentale.

evoluzione delle tecnologie, la lentezza delle tempistiche per produrre delle prove e la difficoltà di testare le tecnologie digitali per la salute mentale secondo criteri di ricerca rigorosi (ad esempio tramite studi controllati randomizzati). (29)

Se le informazioni che le persone ricevono non sono affidabili e scientificamente verificate e valide, possono compromettere le condizioni di salute e la fiducia degli utenti nei servizi di salute mentale.

Ci sono stati casi specifici che hanno dimostrato queste problematiche, come il caso di un chatbot per consulenze ai minori, promosso dal sistema sanitario nazionale del Regno Unito, che non è riuscito a individuare i casi di abusi sessuali e a far quindi intervenire un moderatore umano. (26) Ciò solleva preoccupazioni sulla sicurezza delle tecnologie digitali e sull'effettiva possibilità di affidarsi ad esse. È inoltre aperto il dibattito su chi debba essere ritenuto responsabile in caso di errore.

Rischio di fuga di dati o di altre violazioni della privacy delle persone

I rischi delle tecnologie digitali per la salute mentale più frequentemente segnalati in letteratura riguardano la privacy, la riservatezza e la sicurezza dei dati e delle informazioni degli utenti.

Violazioni della privacy sono già state registrate in diversi strumenti digitali per la salute mentale, quali le app per dispositivi mobili dedicate alla salute, i dispositivi indossabili e le neurotecnologie di consumo.

È fondamentale garantire che i dati digitali vengano raccolti solo per scopi sanitari e che tali dati non vengano utilizzati per il controllo degli utenti o commercializzati, poiché la mancanza di fiducia o di trasparenza nei sistemi tecnologici ne inibirà l'utilizzo. (30)

Un'analisi canadese delle applicazioni mobili per la salute mentale più popolari sull'App Store di Apple e sul Play Store di Google ha rilevato che la maggior parte delle applicazioni disponibili in commercio non include un'informativa sulla privacy o condizioni di contratto, che il livello di lettura richiesto dalle informative esistenti è spesso inaccessibile alla popolazione comune e che molte delle informative sulla privacy esistenti dichiarano che le informazioni degli utenti possono essere condivise con parti terze.¹² Tra le possibili vulnerabilità per la privacy sono comprese l'accesso illecito da parte di terzi a informazioni confidenziali sui pazienti, la criminalità informatica e la fuga accidentale di dati. Le carenze nella sicurezza dei dati e nella privacy possono avere un effetto negativo a valanga sulla fiducia degli utenti verso un servizio e sul rapporto medico-utente. È inoltre importante considerare i rischi di condivisione dei dati vista la sovrapposizione tra interessi commerciali e di salute pubblica nello spazio digitale.¹³ Esistono quindi evidenti timori di carattere etico. (31)

I dati trapelati possono inoltre essere utilizzati per discriminare gli individui, ad esempio nel contesto delle assicurazioni, dell'occupazione, dell'assegnazione di alloggi e della valutazione del credito.

L'aumento della condivisione di informazioni tra professionisti e servizi sanitari amplifica inoltre il rischio di fughe di dati. Anche se i sistemi sono sicuri, un uso improprio del sistema o errori umani

¹² La ricerca all'interno degli store di applicazioni per smartphone più diffusi è stata effettuata utilizzando combinazioni delle parole chiave "track" (tracciamento) e "mood" (umore) e dei loro sinonimi. Le prime cento app di ogni ricerca sono state valutate in base a criteri di inclusione ed esclusione. Robillard, J. M. et al. Availability, readability, and content of privacy policies and terms of agreements of mental health apps. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6430038/>

¹³ In uno studio trasversale sulle 36 app più recensite per la depressione e la disassuefazione dal fumo (Huckvale et al., 2019) l'80% delle app trasmetteva i dati dell'utente a Facebook e Google, ma solo il 40% di esse lo rendeva noto in un'informativa sulla privacy. Questo dato è ancora più preoccupante se si considera che molti utenti non leggono le informative sulla privacy delle app.

nel seguire i protocolli possono comunque portare a fughe di dati. Più dati vengono condivisi su scala mondiale, più alta è la possibilità che qualcosa vada storto. Inoltre, possono essere le persone stesse a commettere errori con i propri dati sanitari.

La mancata attenzione alle questioni sulla privacy potrebbe avere un'influenza negativa sulla disponibilità degli individui a rivelare il proprio disagio. Se i dati non sono sufficientemente protetti, e quindi rischiano di essere violati, la conseguente diffidenza degli utenti produrrà molteplici conseguenze sfavorevoli: (32) innanzitutto la fiducia degli utenti nei confronti del loro curante potrebbe andare persa; in secondo luogo si prevede che la prospettiva di possibili violazioni della privacy e di vulnerabilità della sicurezza faccia diminuire l'accettazione delle tecnologie digitali per la salute mentale.

Rafforzare la visione individualistica della salute mentale e rendere invisibili i determinanti sociali

Un'altra preoccupazione è la tendenza di molti approcci tecnologici, come ad esempio l'assistenza personalizzata, ad essere orientati alla rilevazione e alla diagnosi, con un focus sull'individuo, che viene identificato come colui che ha bisogno dell'intervento di un esperto.

Questo indirizzo dominante sminuisce l'importanza delle reti sociali e delle relazioni nei problemi di salute mentale e nei processi di recupero, con il risultato di celare i determinanti sociali della salute mentale e l'importanza delle comunità. (26)

Eccessiva dipendenza dalla tecnologia e aspettative irrealistiche

A livello generale, un'eccessiva enfattizzazione dei progressi tecnologici può influire su come finanziamenti vengono investiti e sottrarre risorse da dove sono più necessarie. Ciò aumenta il rischio che la tecnologia monopolizzi risorse già limitate. (26)

Le aspettative irrealistiche sulla reperibilità 24 ore su 24 degli operatori sanitari tramite e-mail o messaggi di testo potrebbero inoltre rappresentare un'ulteriore pressione per gli stessi.

2. Distribuzione disuguale di rischi e opportunità

Come asserito nelle precedenti pagine, la digitalizzazione comporta sia rischi che opportunità per la salute mentale. L'obiettivo dei responsabili delle politiche, degli innovatori, dei cittadini e delle istituzioni pubbliche di tutto il mondo nei prossimi anni è quello di trovare un modo per sfruttare al massimo i benefici e le opportunità, riducendo al contempo l'entità di danni e rischi. Sarà altresì importante concentrare gli sforzi per assicurarsi che queste opportunità siano equamente distribuite tra la popolazione e che la digitalizzazione non aumenti le disuguaglianze esistenti o ne crei di nuove. Nelle prossime due sezioni ci si concentrerà specificamente su questi due rischi.

2.1 La nascita di nuove disuguaglianze: il divario digitale

Col termine *digital divide* si descrive il fenomeno per cui la tecnologia non è ugualmente disponibile per tutti i gruppi sociali. Un primo, fondamentale esempio di divario digitale riguarda le questioni di accesso alla rete (presenza di una connessione a Internet, disponibilità di un computer o di uno smartphone) e di accessibilità economica (il costo di una connessione a Internet può essere proibitivo per alcuni gruppi di popolazione). Le pari condizioni di accesso, tuttavia, non implicano pari opportunità: una connessione a banda larga e l'accesso all'hardware non portano lontano, se non si dispone anche di contenuti di qualità e dell'alfabetizzazione digitale necessaria per trasformare quella connessione in un portale di possibilità. (33)

Le disparità nell'accesso e nella conoscenza delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione (TIC), in particolare tra i bambini privilegiati e quelli svantaggiati dal punto di vista socio-economico, oltre che tra residenti rurali e urbani, sono da tempo al centro del dibattito delle politiche pubbliche. È stata coniata l'espressione "divario digitale" per sottolineare il fatto che tali disparità possono minacciare la coesione sociale e nazionale, in quanto impediscono la piena partecipazione al lavoro e riducono l'efficacia politica dei gruppi di popolazione rimasti sulla sponda analogica del divario. (34)

Questo rappresenta un problema molto più grande di una mera questione tecnologica: riguarda i determinanti sociali dei problemi di salute mentale. Nei casi in cui il divario digitale impedisca di ottenere un'istruzione di qualità, rappresenta anche un divario di conoscenza.¹⁴ Quando impedisce di andare dal medico, è un divario di salute e benessere. Si tratta di un divario di opportunità quando ostacola l'acquisizione di abilità professionali e la possibilità di competere per un lavoro. (33) Quando impedisce di proteggersi dal phishing, dal furto d'identità, dagli abusi e dal marketing, è un divario di sicurezza e protezione. Quindi la distribuzione diseguale delle risorse materiali, culturali e cognitive per sfruttare queste opportunità può perpetuare e persino esacerbare le differenze di status esistenti.

Le lacune nell'accesso al digitale e nelle competenze informatiche non dipendono dalle singole circostanze, ma sono di natura sistemica e devono essere affrontate, prima di poter raccogliere tutti i benefici della digitalizzazione. (35)

Alcune strategie d'inclusione digitale (come le sovvenzioni per l'acquisto di apparecchiature, gli aiuti economici per la fatturazione di Internet e un'istruzione finalizzata a migliorare l'alfabetizzazione digitale) possono essere necessarie per evitare che ci siano persone escluse sia dai servizi sanitari e sociali digitalizzati che, in generale, dal resto della società. Affrontare tuttavia il problema della parità digitale può anche significare garantire l'accesso a risorse completamente analogiche per coloro che non vogliono o non possono utilizzare tecnologie digitali per la cura e l'assistenza. (26)

È inoltre fondamentale fornire un supporto aggiuntivo e mirato ai gruppi di popolazione particolarmente vulnerabili ai rischi della digitalizzazione (ad esempio a bambini e giovani) o a coloro che corrono il maggior rischio di esclusione digitale o di essere ingannati da marketing, phishing, ecc. Le indagini condotte nei Paesi ad alto reddito suggeriscono che le persone che convivono con problemi di salute mentale (compresi coloro che risiedono in strutture di lunga degenza) corrono un rischio maggiore di esclusione digitale, a causa delle privazioni materiali e delle minori opportunità di utilizzare o essere formati sulle tecnologie dell'informazione e sull'uso di Internet. (25)

2.2 Il rafforzamento delle disuguaglianze esistenti

La potenziale presenza di pregiudizi o di discriminazioni da parte degli algoritmi è ben documentata: alcune tecnologie digitali per la salute mentale sono alimentate da modelli di apprendimento automatico che possono perpetuare i pregiudizi esistenti e presentare rischi di discriminazione algoritmica. Su questo argomento il dibattito pubblico si è spesso concentrato sulle disparità di genere, di razza e socioeconomiche. Studi recenti (26) fanno riferimento anche all'intelligenza artificiale e alle tecnologie basate su algoritmi che perpetuano le discriminazioni esistenti riguardo alla salute mentale e alla disabilità.

¹⁴ Un terzo dei bambini in età scolare di tutto il mondo (ovvero 463 milioni di studenti) non ha potuto accedere alla didattica a distanza durante la pandemia. [UNICEF](#).

Una risposta ai pregiudizi dei sistemi algoritmici è stata quella di concentrarsi sulla creazione di insiemi di dati scevri da preconcetti. I dataset potrebbero essere resi più eterogenei, al fine di catturare uno spettro variegato di esperienze umane. In questo modo si eviterebbero conseguenze negative per le persone che, a causa delle diverse circostanze della loro vita, sono considerate "anomalie statistiche", per le quali i sistemi decisionali algoritmici non sono preparati. (26) Un'altra soluzione è quella di addestrare gli algoritmi su sottoinsiemi più piccoli di specifici gruppi di popolazione o di comunità. Per creare insiemi di dati rappresentativi, le persone appartenenti a comunità marginalizzate (ad esempio a minoranze razziali o persone con disabilità psicosociali) devono essere coinvolte nella progettazione e nello sviluppo delle tecnologie digitali, altrimenti non potranno beneficiarne.¹⁵

3. La visione di Mental Health Europe: un approccio psicosociale basato sui diritti umani

La digitalizzazione è destinata a diffondersi sempre di più e presenta molti vantaggi per la salute mentale. Tuttavia, comporta anche rischi considerevoli, tra cui il consolidamento delle disuguaglianze esistenti e la creazione di nuove.

È quindi di vitale importanza che i Paesi e l'UE adottino politiche e normative che rafforzino le "opportunità di parificazione" offerte dalla digitalizzazione e che riducano i rischi, soprattutto per i gruppi che hanno già minori possibilità nella vita.

Una strategia plausibile per contrastare i rischi delle tecnologie digitali è quella di spostare l'attenzione dalla tecnologia in sé all'interrogarsi su chi trae vantaggio dalla spinta di queste tecnologie e, cosa forse più importante, su chi non ne trae vantaggio o ne subisce le conseguenze. (26)

La digitalizzazione non deve essere vista come fine a se stessa, ma piuttosto come il mezzo per raggiungere un obiettivo. Uno strumento per ottenere una società più sana dal punto di vista della salute mentale, per fornire agli individui maggiore autonomia e capacità di gestire la propria salute psichica e per un'assistenza più adeguata. Le nuove tecnologie dovrebbero essere considerate in una prospettiva più ampia, come quella del "promuovere il benessere umano e dar potere ai cittadini", al di là del semplice fatto che le innovazioni tecnologiche siano redditizie, legali e sicure. Questo è estremamente importante, considerando gli interessi commerciali in gioco.

Si ritiene che ciò possa essere raggiunto adottando un modello psicosociale di comprensione della salute mentale e seguendo come principio guida un approccio basato sui valori dei diritti umani. Si devono trovare modi di impiegare le tecnologie per promuovere e proteggere i diritti umani (come il diritto alla salute, il diritto alla privacy e il divieto di discriminazione) e si deve guardare al quadro d'insieme, affrontando i determinanti socio-economici e ambientali della salute mentale. La co-creazione rappresenta un elemento fondamentale di questo processo: le ricerche che coinvolgeranno attivamente gli utenti nello sviluppo, nella progettazione e nell'implementazione della tecnologia, nonché nella sua gestione, contribuiranno a garantire che la tecnologia abbia un ruolo abilitante e non viceversa.

¹⁵ Questo aspetto è particolarmente importante da considerare quando si lavora per un accesso più equo agli interventi digitali per la salute mentale, dal momento che negli studi di ricerca gli individui bianchi (in particolare donne bianche giovani e di mezza età) sono tipicamente sovrarappresentati. <https://www.nature.com/articles/s44159-021-00003-1.pdf?proof=tr+>

L'emergente approccio alla progettazione denominato "Human rights by design"¹⁶ garantisce l'integrazione dei diritti umani in tutti gli elementi tecnologici e in tutte le fasi di sviluppo di un'intelligenza artificiale. Il design basato sui diritti umani potrebbe essere perseguito dai governi e dagli esponenti della società civile, compresi gli sviluppatori di tecnologie e le imprese. (26)

["Si possono verificare gravi conseguenze negative se i principi etici e gli obblighi in materia di diritti umani non vengono considerati prioritari da coloro che finanziano, progettano, regolano o utilizzano le tecnologie di intelligenza artificiale per la salute".](#)

Organizzazione Mondiale della Sanità

4. Trasformare la visione in azione

Come si può tradurre questa visione in realtà? Questo quesito sarà affrontato per ciascuno dei tre ambiti. Innanzitutto però verrà fornita una panoramica dei principali sviluppi politici già in atto a livello europeo.

4.1 Principali sviluppi politici dell'UE

Una delle priorità principali della Commissione europea per il periodo 2019-2024, definita nelle direttive politiche della Presidente della Commissione Ursula von der Leyen, è "Un'Europa pronta per l'era digitale". Da questa priorità generale scaturiscono diversi ambiti d'intervento. Il 19 febbraio 2020 la Commissione ha pubblicato vari documenti allo scopo di portare avanti la propria strategia sulla digitalizzazione. Il [comunicato "Plasmare il futuro digitale dell'Europa"](#) divide i temi prioritari di intervento in tre sezioni: 1) una tecnologia al servizio delle persone; 2) un'economia equa e competitiva; 3) una società aperta, democratica e sostenibile. L'intelligenza artificiale è inclusa nella prima voce, la strategia dell'UE in materia di protezione dei dati nella seconda e una proposta sulle cartelle cliniche elettroniche nella terza. Lo stesso giorno, la Commissione europea ha pubblicato anche il [comunicato "Una strategia europea per i dati"](#) ed il [libro bianco "Sull'intelligenza artificiale: un approccio europeo all'eccellenza e alla fiducia"](#).

Nel dicembre 2020 la Commissione europea ha proposto due iniziative legislative per aggiornare le norme che regolano i servizi digitali nell'UE: il [Digital Markets Act](#) (DMA) e il [Digital Services Act](#) (DSA), che sono entrati in vigore rispettivamente il primo ed il 16 novembre 2022.

Insieme formano un unico complesso di nuove regole che saranno applicabili in tutta l'Unione Europea per creare uno spazio digitale più aperto e sicuro.

Il DSA e il DMA hanno due obiettivi principali:

¹⁶ L'*Oxford Handbook on AI Ethics* identifica i quattro elementi fondamentali dell'approccio *human rights by design*: 1. Progettazione e partecipazione: i sistemi dovrebbero essere progettati in armonia con i diritti umani e dovrebbero includere consultazioni pubbliche per identificare correttamente qualsiasi rischio per questi e le strategie di mitigazione. 2. Analisi, sperimentazione e valutazione: le tecnologie dovrebbero essere analizzate, testate e valutate in maniera continuativa rispetto ai principi dei diritti umani e agli obblighi in materia. 3. Supervisione indipendente, accertamenti e sanzioni: dovrebbero essere predisposte agenzie di supervisione normativa affidabili, in grado di condurre accertamenti e imporre sanzioni per potenziali o effettive violazioni dei diritti umani dovuti alle tecnologie. 4. Tracciabilità, prove e dimostrazioni: i sistemi dovrebbero essere progettati in modo da garantire la verificabilità da parte di agenzie di controllo indipendenti; ad esempio preparando, mantenendo e conservando in modo sicuro la documentazione di progettazione, le relazioni sui test ed i report di valutazione.

1. creare uno spazio digitale più sicuro in cui siano tutelati i diritti fondamentali di tutti gli utenti dei servizi digitali;
2. stabilire condizioni omogenee di concorrenza per promuovere l'innovazione, la crescita e la competitività, sia nel mercato unico europeo che a livello globale.

MHE, come parte di un'alleanza guidata dalla [5Rights Foundation](#) (un'organizzazione che promuove i diritti dei bambini nel mondo digitale), si è impegnata nel chiedere che questi sviluppi delle politiche tengano conto delle esigenze specifiche dei minori. I nostri sforzi hanno avuto successo: il Digital Services Act richiede alle big tech di valutare e mitigare i rischi per la salute e per il benessere dei bambini. Tutte le piattaforme devono garantire la sicurezza dei minori, evitare di renderli il target di annunci pubblicitari ed essere più trasparenti. È un passo importante verso un mondo digitale più sicuro per i bambini.

Un altro sviluppo fondamentale è l'[Artificial Intelligence Act](#) (AIA), una proposta di legge europea sull'intelligenza artificiale (IA). Si tratta della prima legge al mondo emanata da un'importante autorità di regolamentazione su questo tema. La legge assegna tre categorie di rischio alle diverse implementazioni dell'IA. In primo luogo, sono vietate le applicazioni e i sistemi che creino rischi non accettabili, come sistemi di punteggio sociale gestiti dai governi. Nella seconda categoria si trovano le implementazioni ad alto rischio, come gli strumenti di scansione di curriculum che classificano i candidati ad un lavoro: queste sono soggette a specifici obblighi di legge. Infine le applicazioni non esplicitamente vietate o elencate come ad alto rischio sono in gran parte non regolamentate.

Un altro importante sviluppo in corso a livello europeo è la [proposta della Commissione europea di implementare uno Spazio europeo dei dati sanitari](#) (EHDS).

Lo Spazio europeo dei dati sanitari mira a:

- Dar potere alle persone sull'accesso e sul controllo dei propri dati sanitari personali.
- Facilitare l'uso e lo scambio di dati sanitari in tutta l'UE per la ricerca, le innovazioni, i processi decisionali, le attività normative e per migliorare la qualità delle politiche in materia di assistenza sanitaria.
- Promuovere un vero e proprio mercato unico per i sistemi di cartelle cliniche elettroniche, per i dispositivi medici pertinenti (ivi incluse le app per il benessere) e i sistemi d'intelligenza artificiale ad alto rischio.

Per raggiungere questi obiettivi lo Spazio europeo dei dati sanitari fornisce infrastrutture, regole, standard e prassi comuni, ed una struttura di governance, stimolando e salvaguardando al tempo stesso l'uso primario (a livello di singolo caso) e secondario (a livello di popolazione) dei dati sanitari.

È importante notare che l'EHDS riguarda lo *scambio* di dati, non l'*archiviazione* dei dati. Non sarà disposto un sistema che archivi i dati sanitari di tutta Europa. L'EHDS fornisce invece un'infrastruttura per lo scambio sicuro di dati tra i soggetti interessati. I dati primari vengono scambiati solo quando gli utenti dei servizi e gli operatori sanitari accolgono un'esplicita richiesta. I dati secondari vengono scambiati solo in forma pseudonimizzata, criptata e altamente protetta.

Maggiori dettagli sono disponibili nel riquadro sottostante.

Focus sullo Spazio europeo dei dati sanitari

Come cambierà il settore della salute mentale con l'introduzione dello Spazio europeo dei dati sanitari?

- Per gli utenti dei servizi l'EHDS garantisce il diritto all'accesso elettronico e al controllo dei propri dati sanitari personali. È possibile verificare che cosa viene registrato da un fornitore di servizi e chi ha accesso a queste informazioni. Viene inoltre data l'opportunità di suggerire correzioni alla cartella clinica, di rifiutare l'accesso ai propri dati a determinate persone o a specifici operatori sanitari e di richiedere lo scambio di particolari informazioni con altri fornitori di servizi sanitari europei.
- Per i professionisti nel campo della salute mentale e per i fornitori di servizi l'EDHS richiede cambiamenti nelle infrastrutture (per offrire la possibilità di collegare le cartelle cliniche elettroniche alle app personali per i dati relativi alla salute e ai sistemi nazionali di scambio dei dati), oltre alla disponibilità e alla preparazione tecnologica dei professionisti per permettere realmente alle persone di avere accesso e controllo sui propri dati sanitari. Una maggiore condivisione probabilmente ridurrà al minimo la gestione ridondante dei dati, ma richiederà anche che i servizi e i professionisti siano disponibili a rispondere alle richieste di tali informazioni.
- Per le aziende che forniscono sistemi di cartelle cliniche elettroniche e per le app per il benessere l'EDHS comporta un maggiore controllo di qualità dell'UE sotto forma di certificazione (per le cartelle cliniche elettroniche) e di etichettatura volontaria (per le app per il benessere).
- Per le aziende, per i ricercatori e per i decisori politici che utilizzano i dati sanitari l'EHDS prevede il diritto di richiedere dati sanitari secondari da tutte le fonti di dati (come i fornitori di servizi, le app per il benessere e i registri sanitari) disponibili in Europa. Un organismo nazionale di accesso ai dati sanitari esaminerà le richieste e concederà l'autorizzazione allo scambio.
- Per i Paesi ciò significa predisporre nuove infrastrutture che colleghino i sistemi nazionali di scambio di dati alle piattaforme HealthData@EU e MyHealth@EU e istituire strutture di governance per esaminare le richieste di dati, facilitarne lo scambio sicuro e migliorarne la qualità. Si chiede inoltre di partecipare alle strutture di governance europee per garantire che l'EHDS sia giusto, equo, sicuro ed efficiente.

Noi di Mental Health Europe siamo soddisfatti degli obiettivi a cui ambisce lo Spazio europeo dei dati sanitari e dell'attenzione che viene posta nel rafforzare l'autonomia degli utenti dei servizi e la titolarità dei propri dati sanitari. Ci auguriamo che una maggiore condivisione dei dati migliori la qualità dell'assistenza e riduca gli oneri amministrativi a carico dei professionisti e dei fornitori di servizi. Condividiamo l'idea di una certificazione di qualità per i fascicoli sanitari elettronici proposta nell'EHDS e raccomandiamo di iniziare almeno con un'etichettatura volontaria per le app per il benessere, che dovrà essere fortemente incoraggiata dall'UE e dagli Stati membri¹⁷.

Abbiamo inoltre individuato alcuni aspetti che richiedono attenzione per un ulteriore sviluppo dell'EHDS:

¹⁷ Mental Health Europe ritiene che le procedure obbligatorie gestite dagli enti governativi siano da preferire a quelle volontarie. Per aumentare la carica innovatrice e l'attrattiva del mercato europeo, che condiziona in sostanza l'influenza dell'UE e dei Paesi europei sulla disponibilità di app sicure ed efficaci per la salute mentale, ci concentreremo in una prima fase sull'incoraggiare fortemente l'applicazione dell'etichettatura volontaria in tutti i Paesi dell'UE.

- **La salute mentale in primo piano.** Poiché l'EHDS è un'iniziativa che riguarda l'intero settore sanitario e l'assistenza alla salute mentale ne rappresenta solo una piccola parte, c'è il rischio che questa venga trascurata. Le cure per la salute mentale richiedono categorie, processi e strumenti diversi rispetto all'assistenza alla salute fisica. Ad esempio i dati sulla salute mentale sono particolarmente sensibili, a causa dello stigma e delle discriminazioni ancora presenti. Vi è inoltre la necessità di informazioni più descrittive per cogliere appieno la situazione e il disagio di una persona. È quindi importante che la salute mentale riceva l'attenzione e il particolare riguardo che merita nella futura progettazione e implementazione dell'EHDS.
- **Approccio psicosociale.** La salute mentale è influenzata da molti fattori e richiede quindi che l'attenzione sia focalizzata su vari livelli e che vengano messi in atto una serie di interventi eterogenei. Per questo motivo è importante mettere in relazione l'assistenza alla salute mentale e gli ambiti sociali e occupazionali. Poiché l'EHDS si concentra solo sull'assistenza sanitaria, c'è il rischio che con la sua implementazione si creino nuove barriere tra l'assistenza alla salute mentale e i servizi di supporto sociale, ad esempio per ciò che concerne la condivisione delle conoscenze e la collaborazione. Pertanto si dovrebbe sottolineare l'importanza di un approccio psicosociale alla salute mentale.
- **Non c'è digitalizzazione senza partecipazione, in ogni fase.** L'EHDS è un'iniziativa impegnativa, sia a livello nazionale che europeo. Sebbene la proposta della Commissione Europea preveda che i rappresentanti degli utenti e dei pazienti siano invitati a prender parte e a contribuire alle riunioni e alle decisioni (ad esempio a quelle della commissione dell'EHDS), riteniamo che la partecipazione degli utenti dei servizi di salute mentale sia fondamentale in ogni fase, con una cura particolare al coinvolgimento dei gruppi di persone più svantaggiati. Solo in questo modo si potrà progettare un sistema che dia realmente potere alle persone, che dia priorità ai loro bisogni e che limiti i potenziali rischi entro una quota accettabile per tutti coloro che utilizzano il servizio.

In relazione agli sviluppi delle politiche che riguardano l'ambito lavorativo, il 5 luglio 2022 il Parlamento europeo ha adottato una risoluzione a proposito della salute mentale nel mondo del lavoro digitale. La risoluzione chiede all'UE e agli Stati membri, in collaborazione con i datori di lavoro e con i rappresentanti dei lavoratori, di regolamentare il lavoro digitale per proteggere la salute mentale, attuando sia una strategia comunitaria su tale materia che singoli piani d'azione nazionali.

Nel 2021, il Parlamento europeo ha chiesto il diritto di staccare dal lavoro al di fuori dell'orario d'ufficio senza conseguenze negative. Più recentemente, il 10 marzo 2022, la stessa istituzione ha adottato una risoluzione su un nuovo quadro strategico dell'UE per la salute e la sicurezza sul lavoro post-2020. In questa risoluzione, il PE rileva che la direttiva quadro 89/391/CEE sulle misure per il miglioramento della sicurezza e della salute sul lavoro potrebbe non dimostrarsi abbastanza efficace per il mondo del lavoro del XXI secolo. La direttiva, pur introducendo misure per incoraggiare il miglioramento della sicurezza e della salute dei lavoratori, non contiene esplicitamente i termini "rischio psicosociale" o "stress legato al lavoro", determinando così il rischio di mancanza di chiarezza e di interpretazioni errate al momento dell'attuazione del provvedimento nei diversi Stati membri dell'UE. La mancanza di norme e di principi comuni vincolanti in materia di rischi psicosociali nell'UE porta a una disuguaglianza *de facto* nella protezione giuridica dei lavoratori. Il Parlamento europeo invita la Commissione a proporre, previa consultazione con le parti sociali, una direttiva sui rischi psicosociali e sul benessere sul lavoro finalizzata a un'efficace prevenzione di tali rischi nell'ambiente lavorativo.

In relazione ai lavoratori delle piattaforme, il PE accoglie con favore la [proposta della Commissione di una direttiva sul miglioramento delle condizioni di lavoro nel lavoro su piattaforma](#), pubblicata dalla CE nel dicembre 2021 con l'obiettivo di migliorare la qualità della vita lavorativa per questa categoria. Una componente fondamentale è la modifica della classificazione lavorativa: invece di lasciare che le piattaforme designino il personale che le utilizza come "liberi professionisti" (uno status che li priva dei diritti sociali e dei benefici che derivano da un impiego tradizionale), si riterrà che siano dipendenti regolari, a meno che gli stessi o la piattaforma non forniscano prove contrarie.

4.2 Raccomandazioni

Abbiamo sviluppato una serie di raccomandazioni chiave divise per ambito (vita, lavoro e cura della salute mentale). Le proposte riguardano tematiche denominate "Qualità e sicurezza", "Equità" e "Oltre la tecnologia: inquadrare la salute mentale in una cornice più ampia", in quanto riteniamo che queste siano le tre priorità da affrontare da parte delle politiche e delle normative sia europee che nazionali.

Alcune delle raccomandazioni si concentrano nello specifico sui bambini. L'attenzione nei confronti di questa categoria è dovuta al fatto che i bambini e gli adolescenti non solo si trovano in una fase cruciale dello sviluppo della propria salute mentale, ma sono anche particolarmente sensibili ad alcuni dei rischi e delle opportunità evidenziati nel primo capitolo. I minori hanno ulteriori specifiche tutele espresse nella [Convenzione delle Nazioni Unite sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza](#), di cui un esempio è il diritto al gioco.

Vivere in un mondo digitale

Qualità e sicurezza

- ✓ I governi devono dare priorità allo sviluppo di solidi standard per il design e lo sviluppo della tecnologia digitale, oltre a legiferare per prescrivere che la **sicurezza**, i **diritti** e la **privacy**, soprattutto dei **bambini e dei giovani**, siano rispettati di default fin dal momento della progettazione degli strumenti tecnologici.
- ✓ Le aziende tecnologiche devono progettare di default servizi digitali che tengano conto delle vulnerabilità, delle esigenze e dei diritti dei bambini e degli adolescenti. È essenziale che tale principio di attenzione preventiva sia applicato a tutti i servizi digitali a cui i bambini e i giovani possono effettivamente accedere, non solo a quelli esplicitamente rivolti ad essi.
- ✓ I governi dovrebbero garantire un'**applicazione rigorosa** delle disposizioni **del GDPR** e dell'ePrivacy, soprattutto per quanto riguarda l'uso dei dati personali sensibili. Ciò include il divieto di pubblicità mirata basata sul tracciamento involontario, sulla profilazione personale e sui dati desunti.¹⁸
- ✓ Le compagnie che gestiscono i social media, in assenza di leggi e normative, dovrebbero adottare un approccio proattivo nei confronti dell'**autoregolamentazione** con l'obiettivo di rendere le proprie piattaforme più sicure per gli utenti più giovani e per gli altri gruppi potenzialmente vulnerabili, come le persone con disabilità psicosociali.

¹⁸ Le attuali prassi della pubblicità mirata in base al comportamento si basano su dati dedotti, da cui vengono creati profili relativi agli utenti. Questi profili, integrati dalle informazioni sulle interazioni degli amici o di utenti simili, determinano quali annunci vengono consigliati.

- ✓ Le società tecnologiche devono garantire metodi uniformi e accessibili per la **segnalazione** da parte degli utenti **di contenuti illegali** (compresi i discorsi di odio, il bullismo e le molestie).¹⁹
- ✓ Le piattaforme online di grandi dimensioni (VLOP) devono tenere conto del benessere mentale dei giovani e degli altri gruppi di persone vulnerabili, dando loro la possibilità e il potere di decidere come interagire con le app e i siti web, ad esempio attraverso avvisi che segnalino il raggiungimento di un certo limite di utilizzo quotidiano. Fino a che punto le aziende di social media possano utilizzare **funzioni deliberatamente progettate per promuovere rinforzi comportamentali e dipendenza**, in particolare sulle piattaforme utilizzate principalmente dai giovani, dovrebbe essere un tema del dibattito pubblico.
- ✓ Le piattaforme online dovrebbero **includere messaggi di avvertimento per i contenuti sensibili** (ad esempio per autolesionismo o disturbi alimentari).

Equità

- ✓ Occorre che gli organi di governo a ogni livello investano in infrastrutture digitali e nell'accessibilità economica delle soluzioni TIC, per consentire a tutti di poter **accedere alle tecnologie digitali**. È necessario mettere in atto azioni mirate a favore dei gruppi svantaggiati, per garantire che nessuno sia lasciato indietro.
 - ✓ I governi nazionali e locali devono integrare gli sforzi di cui sopra con **investimenti nell'alfabetizzazione digitale**, assicurando che i programmi di studio delle scuole, delle università e degli istituti di formazione in tutta Europa includano abilità e competenze digitali fin dalla più tenera età. Queste misure dovrebbero andare di pari passo con le iniziative volte ad accrescere l'alfabetizzazione digitale dei genitori e delle persone più grandi, che non hanno ricevuto tale formazione a scuola e che non hanno l'opportunità di ricevere un'istruzione formale per mettersi al passo con gli ultimi sviluppi. L'alfabetizzazione digitale dovrebbe includere la conoscenza dell'uso appropriato delle tecnologie digitali e la consapevolezza dei rischi, per permettere di navigare online in sicurezza.
 - ✓ I governi dovrebbero sviluppare normative che **impediscono agli algoritmi di intelligenza artificiale e alle tecnologie di marketing di prendere deliberatamente di mira** come oggetto dei propri servizi **i bambini o i gruppi vulnerabili**, come le persone con disabilità psicosociali.
 - ✓ Soprattutto quando si tratta di nuovi progressi della tecnologia digitale, come il metaverso o le intelligenze artificiali sempre più potenti, **i giovani dovrebbero essere consultati** in modo rilevante e approfondito, per garantire che le innovazioni contribuiscano a migliorare le loro vite piuttosto che aggravarne le preoccupazioni legate alla sorveglianza e alla dipendenza.
- (36)

¹⁹ Per quanto riguarda la moderazione dei contenuti sui siti web e sulle piattaforme di social media, i giovani ritengono che le violazioni degli standard comunitari non vengano affrontate abbastanza velocemente o prese sul serio. Mentre i post online con contenuti illegali (incitamento a commettere un reato, alla violenza o di sfruttamento sessuale) hanno regole più chiare per essere individuati e rimossi rapidamente, contenuti "discutibili" continuano a circolare liberamente sulle piattaforme di social media, specialmente per quanto riguarda i discorsi d'odio, il bullismo e le molestie. Fonte: [Making digitalisation work for young people](#), European Youth Forum, agosto 2022.

Oltre la tecnologia: inquadrare la salute mentale in una cornice più ampia

- ✓ I responsabili politici dovrebbero promuovere iniziative volte a **intervenire su quei fattori (sociali, ambientali ed economici)** che sono alla base del **benessere delle famiglie** e che permettono lo sviluppo di **comunità resilienti**. Una strategia così ampia è essenziale per consentire ai bambini e ai giovani di affrontare le sfide della vita, comprese, ma non solo, quelle legate alla digitalizzazione.
- ✓ Occorre che gli organi di governo a ogni livello includano lo sviluppo delle **capacità di pensiero critico** in tutti i programmi educativi. In questo modo gli utenti potranno riconoscere ed evitare le informazioni false.

Lavorare in un mondo digitale

Qualità e sicurezza

- ✓ I datori di lavoro dovrebbero fornire **regole chiare e trasparenti sulle modalità di lavoro da remoto** per garantire il rispetto degli orari di lavoro, prevenire l'isolamento sociale e professionale ed impedire ambiguità nella distinzione tra l'orario di lavoro e il tempo trascorso a casa; il passaggio totale o parziale al lavoro da remoto dovrebbe essere il risultato di un accordo tra il datore di lavoro ed i rappresentanti dei lavoratori.

Equità

- ✓ La Commissione europea, i suoi Stati membri e i Paesi non appartenenti all'UE dovrebbero fornire investimenti mirati a **garantire un accesso adeguato ai servizi digitali per tutti i lavoratori**, soprattutto per i gruppi che si trovano più esclusi dalla cultura digitale (come i lavoratori anziani o le persone con disabilità). Un aumento dell'accessibilità comprende anche l'accesso all'apprendimento permanente e alla formazione professionale, adattati alle esigenze individuali di aumentare le **competenze digitali**.

Oltre la tecnologia: inquadrare la salute mentale in una cornice più ampia

- ✓ L'attuale quadro normativo a livello europeo dovrebbe essere rafforzato per meglio prevenire e affrontare i rischi psicosociali legati al lavoro. È di fondamentale importanza l'adozione di un nuovo strumento vincolante a livello europeo: una direttiva UE che affronti specificamente i rischi psicologici legati al lavoro. Ciò porterebbe a cambiamenti legislativi negli Stati membri in cui sono più necessari e garantirebbe gradualmente un livello minimo di protezione uniforme per tutti i lavoratori dell'UE.
- ✓ Dato che i rischi psicosociali legati al lavoro sono una sfida collettiva e non un problema individuale basato sulla resilienza del singolo lavoratore, una direttiva UE che affronti in maniera specifica tali rischi dovrebbe concentrarsi fortemente sulle **misure preventive sul posto di lavoro** (come il mettere in atto meccanismi per prevenire esperienze di ansia, depressione e burnout), adottando un **approccio di regolamentazione collettiva piuttosto che individuale**.

L'assistenza alla salute mentale nel mondo digitale

Qualità e sicurezza

- ✓ I fornitori di servizi e i responsabili politici dovrebbero aumentare la protezione dei dati generati dagli utenti dei servizi e **proteggere la loro privacy**, attraverso soluzioni tecniche (ad esempio tramite la crittografia) ed interventi normativi.
- ✓ I governi dovrebbero investire in **ricerche affidabili** sulle tecnologie digitali per la salute mentale basate su prove di efficacia e dovrebbero concedere finanziamenti solo alle innovazioni che rispettino test rigorosi sull'effettiva utilità e sulla sicurezza di tali strumenti.
- ✓ **Le persone con esperienza vissuta dovrebbero essere coinvolte** nello sviluppo e nelle valutazioni di impatto e di rischio delle future tecnologie digitali.
- ✓ È necessario sviluppare **standard di qualità** per le app digitali per la salute mentale, per i chat bot e per gli algoritmi di intelligenza artificiale che segnalano coloro che potrebbero aver bisogno di aiuto e il tipo di supporto a cui ricorrere. L'UE e i governi nazionali dovrebbero stimolare lo sviluppo di questi standard e regolamentarne l'attuazione.

Equità

- ✓ È necessario che le persone appartenenti alle comunità marginalizzate (come chi fa parte di minoranze razziali o le persone con disabilità psicosociali) siano coinvolte nella progettazione, nello sviluppo e nella sperimentazione delle tecnologie digitali. Così facendo gli algoritmi alla base di molti strumenti digitali per la salute saranno "allenati" a non considerare come anomalie statistiche gli utenti appartenenti alle categorie sensibili (per età, genere, etnia, ecc.). Il co-design risponde alla duplice esigenza di efficacia e di equità perché garantisce che gli strumenti digitali per la salute mentale producano effetti positivi anche per gli utenti che appartengono a gruppi minoritari.
- ✓ I governi, le università e le fondazioni devono destinare **più fondi** alle ricerche europee sull'intelligenza artificiale per garantire che i processi di apprendimento automatico siano scevri da pregiudizi.
- ✓ Gli enti governativi devono **potenziare l'alfabetizzazione digitale** degli utenti e degli operatori. Uno sforzo cruciale sarà quello di insegnare ai professionisti del settore sanitario e alle persone specializzate in sostegno tra pari come utilizzare le tecnologie digitali e mobili per fornire assistenza. Per soddisfare le esigenze di equità non basta tuttavia formare nuovi operatori, ma si richiede di provvedere all'alfabetizzazione digitale di tutti gli utenti, soprattutto delle categorie più a rischio di esclusione.
- ✓ Per aumentare l'accessibilità, in modo da includere gli abitanti delle aree rurali e le fasce di popolazione più svantaggiate dal punto di vista socio-economico, gli enti governativi dovrebbero valutare interventi che possano **ridurre i costi** per i singoli utenti dei servizi digitali di salute mentale debitamente approvati. Esistono diverse strategie per raggiungere questo obiettivo, come quella di incentivare l'utilizzo di hardware e software open-source e l'adozione di piani di rimborso delle spese sostenute da parte degli operatori sanitari.

Oltre la tecnologia: inquadrare la salute mentale in una cornice più ampia

- ✓ Gli enti governativi dovrebbero garantire che la scelta tra cure digitali e incontri di persona sia **basata sul valore offerto e non sui costi**. Ciò significa che i governi, oltre che a garantire l'accessibilità ai servizi digitali di assistenza alla salute mentale, dovrebbero offrire la possibilità di ricevere cure e supporto di persona. La decisione su quale sia il tipo di assistenza migliore deve essere presa dall'utente, con il sostegno degli operatori sanitari, e non dai fornitori di servizi o dalle assicurazioni sanitarie.
- ✓ I governi dovrebbero **resistere alle tentazioni del "tecnosoluzionismo"**, la convinzione (errata) che per ogni problema sociale esista una soluzione tecnologica e che per risolvere criticità molto complesse della società sia possibile avvalersi di semplici soluzioni tecnologiche (26). La salute mentale non è una questione che riguarda il singolo individuo e che può essere affrontata con un facile rimedio offerto dalla tecnologia: è un problema sociale, in quanto determinato da fattori socioeconomici, relazionali e ambientali che devono essere presi in considerazione dai responsabili politici.

5. Conclusioni

Dovrebbe essere ormai chiaro che, affinché gli strumenti digitali possano offrire l'opportunità di godere di una buona salute mentale a tutta la popolazione, gli enti governativi debbano investire in **sicurezza e qualità** e garantire l'accertamento delle **responsabilità** qualora questi requisiti non vengano assicurati. Tali responsabilità non dovranno essere attribuite alla tecnologia stessa, ma saranno coloro che la progettano, la sviluppano e la distribuiscono a risponderne. L'attribuzione appropriata delle responsabilità e dei risarcimenti è fondamentale non solo per gli individui coinvolti, ma anche per la fiducia dell'opinione pubblica nelle soluzioni tecnologiche. (26)

È inoltre necessario considerare i principi di equità e **uguaglianza**. Evitare l'esacerbazione delle disuguaglianze socio-economiche attraverso gli strumenti digitali è un requisito fondamentale per un impiego di queste tecnologie in linea con i valori etici. Il coinvolgimento attivo di coloro che subiscono maggiormente l'impatto delle tecnologie basate sui dati e sugli algoritmi non deve essere visto solo come una fase necessaria di partecipazione dei soggetti interessati, ma in primo luogo come una necessità etica. In questo modo l'impiego delle tecnologie digitali sarà considerato non solo praticabile, ma anche rispondente a un bisogno reale. (26)

Questa relazione non ha la presunzione di fornire una risposta ad ogni possibile interrogativo sulla relazione tra digitalizzazione e salute mentale. La complessità dei temi in gioco, la presenza di svariati soggetti con interessi contrastanti e le diverse velocità con cui progrediscono i progressi tecnologici e i processi legislativi sono fattori che rendono impossibile affrontare tutte le sfumature e le contraddizioni che caratterizzano questo argomento in un così breve documento. Tuttavia, la nostra analisi ha chiarito verso quale obiettivo concentrare gli sforzi, ovvero **verso l'implementazione di tecnologie digitali che rafforzino i diritti umani e che permettano a tutte le persone di prosperare**. In questa accezione, le tecnologie digitali rappresentano solo uno strumento per uno scopo più grande. Tali finalità potranno essere conseguite considerando il punto di vista di tutti i soggetti interessati e applicando i principi dei diritti umani, il modello psicosociale e l'approccio della co-creazione per orientare la soluzione a qualsiasi dilemma attuale o futuro.

Una società "in cui la voce di ognuno non sia analizzata, ma ascoltata, in un contesto che sia collettivo e democratico". Dan McQuillan

Bibliografia

1. *The Connection Prescription: Using the Power of Social Interactions and the Deep Desire for Connectedness to Empower Health and Wellness*. Martino J, Pegg J, Frates EP. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6125010/>, 2015, Am J Lifestyle Med.
2. *Come parliamo di salute mentale sui social*. Doda, Irene. <https://www.siamomine.com/salute-mentale-sui-social/>.
3. *Social media use increases depression and loneliness*. Berger, Michele W. 2018. <https://penntoday.upenn.edu/news/social-media-use-increases-depression-and-loneliness>.
4. *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*. Andrew K. Przybylski, Kou Murayama, Cody R. DeHaan, Valerie Gladwell. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563213000800>, 2013, Computers in Human Behavior.
5. *Cyberbullying facts and statistics for 2018 – 2022*. Cook, Sam. <https://www.comparitech.com/internet-providers/cyberbullying-statistics/>.
6. *You can't stop checking your phone because Silicon Valley designed it that way*. Basen, Ira. 2019. <https://www.cbc.ca/radio/sunday/the-sunday-edition-september-16-2018-1.4822353/you-cant-stop-checking-your-phone-because-silicon-valley-designed-it-that-way-1.4822360?x-eu-country=true>.
7. *Understanding the Youth Mental Health Crisis: An Interview with Elia Abi-Jaoude*. Spencer, Miranda. <https://www.madinamerica.com/2022/01/understanding-youth-mental-health-crisis/>, 2022, Mad in America .
8. *50 Years of Gaming History, by Revenue Stream (1970-2020)*. Wallach, Omri. 2020. <https://www.visualcapitalist.com/50-years-gaming-history-revenue-stream/>.
9. *Europe's Video games Industry. Key facts 2020*. ISFE, [Online] <https://www.isfe.eu/wp-content/uploads/2020/08/ISFE-final-1.pdf>.
10. *Share of gamers in select European countries who believe playing video games has positive mental health effects as of September 2020*. Clement, J. 2021. <https://www.statista.com/statistics/1222708/gaming-mental-health-attitudes-lockdown-covid-europe/>.
11. *Game Reward Systems: Gaming Experiences and Social Meanings*. Wang, Hao & Sun, Chuen-Tsai. https://www.researchgate.net/publication/268351726_Game_Reward_Systems_Gaming_Experiences_and_Social_Meanings, 2012.
12. *Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis*. Stevens MW, Dorstyn D, Delfabbro PH, King DL. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33028074/>, 2021, Aust N Z J Psychiatry.
13. *Online Gambling Market - Global Industry Size, Share, Trends and Forecast 2022 - 2030*. 2022. <https://www.acumenresearchandconsulting.com/online-gambling-market>.
14. *Gambling among adolescents: an emerging public health problem*. Armitage, Richard. [https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(21\)00026-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(21)00026-8/fulltext), 2021, The Lancet Public Health.

15. *Significant Differences Exist In Problem Gambling Monitoring In Europe – New Study*. Magee, Barry. 2022. <https://www.egba.eu/news-post/significant-differences-exist-in-problem-gambling-monitoring-in-europe-new-study/#:~:text=The%20study%20found%20that%20levels,meaningful%20comparisons%20between%20countries%20difficult>.
16. *Online Gambling's Associations With Gambling Disorder and Related Problems in a Representative Sample of Young Swiss Men*. Simon Marmet¹, Joseph Studer, Matthias Wicki, Yasser Khazaal and Gerhard Gmel. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2021.703118/full>, 2021, *Front. Psychiatry*.
17. *A safer bet? Online gambling and mental health*. Lees, Merlyn Holkar and Chris. 2020. https://www.moneyandmentalhealth.org/wp-content/uploads/2020/07/A_Safer_Bet.pdf.
18. *Identity, Advertising, and Algorithmic Targeting: Or How (Not) to Target Your “Ideal User.”*. Kant, T. <https://mit-serc.pubpub.org/pub/identity-advertising-and-algorithmic-targeting/release/2>, 2021, MIT Case Studies in Social and Ethical Responsibilities of Computing.
19. *Impact of Gambling Advertisements and Marketing on Children and Adolescents: Policy Recommendations to Minimise Harm*. Gainsbury, Sally & Derevensky, Jeffrey & Sklar, Alyssa. https://www.researchgate.net/publication/46302105_Impact_of_Gambling_Advertisements_and_Marketing_on_Children_and_Adolescents_Policy_Recommendations_to_Minimise_Harm, 2008, *Journal of Gambling issues*.
20. *Exploring the Metaverse*. Stackpole, Thomas. 2022. <https://hbr.org/2022/07/exploring-the-metaverse>.
21. *Healthy and safe telework: Technical brief*. World Health Organization. 2022. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240040977>.
22. *Telework in the EU before and after the COVID-19: where we were*. European Commission Joint Research Centre. 2020. https://joint-research-centre.ec.europa.eu/system/files/2021-06/jrc120945_policy_brief_-_covid_and_telework_final.pdf.
23. *Digital platform work and occupational safety and health*. Karolien Lenaerts, Willem Waeyaert, Dirk Gillis, Ine Smits, Harald Hauben - European Agency for Safety and Health at Work. 2022. <https://osha.europa.eu/en/publications/digital-platform-work-and-occupational-safety-and-health-overview-regulation-policies-practices-and-research>.
24. *Artificial intelligence for worker management: an overview*. Aleksandr Christenko, Vaida Jankauskaitė, Agnė Paliokaitė, Egidius Leon van den Broek, Karin Reinhold, Marina Järvis - EU-OSHA. 2022. <https://osha.europa.eu/en/publications/artificial-intelligence-worker-management-overview>.
25. *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338> : s.n., 2022.
26. *Digital Futures in Mind: Reflecting on Technological Experiments in Mental Health & Crisis Support*. Jonah Bossewitsch, Lydia X. Z. Brown, Piers Gooding, Leah Harris, James Horton, Simon Katterl, Keris Myrick, Kelechi Ubozoh and Alberto Vasquez. <https://automatingmentalhealth.cc/media/pages/digital-futures-in-mind-report/ba660f37e9-1662080126/digital-futures-in-mind-report-aug-2022-final.pdf> : s.n., 2022.

27. *From Digital Mental Health Interventions to Digital "Addiction": Where the Two Fields Converge.* Aboujaoude E, Gega L. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32038336/>, 2020, Front Psychiatry.
28. *Android and iPhone Mobile Apps for Psychosocial Wellness and Stress Management: Systematic Search in App Stores and Literature Review.* Lau N, O'Daffer A, Colt S, Yi-Frazier JP, Palermo TM, McCauley E, Rosenberg AR. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32357125/>, 2020, JMIR Mhealth Uhealth.
29. *The future of digital mental health in the post-pandemic world: Evidence-based, blended, responsive and implementable.* Alvarez-Jimenez, Aswin Ratheesh and Mario. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/00048674211070984>, 2022, Australian & New Zealand Journal of Psychiatry.
30. *Digital Mental Health and COVID-19: Using Technology Today to Accelerate the Curve on Access and Quality Tomorrow.* Torous J, Jän Myrick K, Raueo-Ricupero N, Firth J. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7101061/>, 2020, JMIR Ment Health.
31. *An overview of and recommendations for more accessible digital mental health services.* Lattie, E.G., Stiles-Shields, C. & Graham, A.K. <https://www.nature.com/articles/s44159-021-00003-1>, 2022, Nat Rev Psychol.
32. *Digital Mental Health for Young People: A Scoping Review of Ethical Promises and Challenges.* Blanche Wies, Constantin Landers and Marcello Ienca. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fdgth.2021.697072/full>, 2021, Front. Digit. Health.
33. *Achieving digital equity means tackling 'tech poverty'.* Loes, Enrique. 2021. <https://www.weforum.org/agenda/2021/06/digital-equity-tackling-tech-poverty/>.
34. *Inequalities in Digital Proficiency: Bridging the Divide.* OECD. <https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/9789264239555-8-en.pdf?expires=1671601326&id=id&accname=guest&checksum=310EA0D286221B1C3B1CF5E0593CF80E>, 2015.
35. *Digital inequality a risk to digital literacy - Addressing the digital divide.* Dr Soon, 2020. <https://ipur.nus.edu.sg/insights-commentarie/digital-inequality-a-risk-to-digital-literacy/>.
36. *Making digitalisation work for young people .* European Youth Forum. <https://www.youthforum.org/files/220823-PP-digitalisation.pdf> : s.n., 2022.



www.mhe-sme.org

Mental Health Europe (MHE) is the largest independent network organisation representing people with mental health problems, their supporters, care professionals, service providers and human rights experts in the field of mental health across Europe. Its vision is to strive for a Europe where everyone's mental health and wellbeing flourishes across their life course. Together with members and partners, MHE leads in advancing a human rights, community-based, recovery-oriented, and psychosocial approach to mental health and wellbeing for all.



**Finanziato
dall'Unione
Europea**

I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o del Programma CERV della Commissione Europea. Né l'Unione Europea né l'autorità concedente possono essere ritenute responsabili.