CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING

Bergen Social Media Addiction Scale



Istituto Superiore di Sanità
Centro Nazionale Dipendenze e Doping
Servizio telefoni verde dipendenze e doping
www.iss.it/dipendenze

CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING

Di seguito sono riportate alcune domande sul tuo rapporto con i **social media** (Facebook, Instagram, ecc.) e sull'uso che ne fai. Per ciascuna domanda scegli la risposta che ti descrive meglio.

Durante l'ultimo anno con quale frequenza:

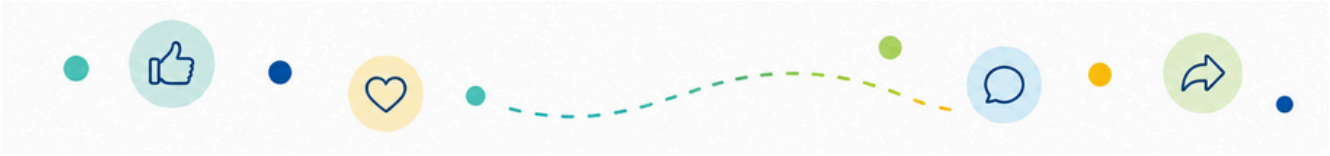
	Mai 1	**Raramente 2**	**Qualche volta 3**	**Spesso 4**	**Molto spesso 5**
Hai trascorso molto tempo pensando ai social media o hai programmato di usarli?	1	2	3	4	5
Hai sentito il bisogno di usare sempre di più i social media?	1	2	3	4	5
Hai usato i social media per dimenticare i tuoi problemi personali?	1	2	3	4	5
Hai provato a smettere di usare i social media senza riuscirci?	1	2	3	4	5
Sei diventato ansioso o agitato se ti è stato proibito l'uso dei social media?	1	2	3	4	5
Hai utilizzato i social media così tanto che il loro uso ha avuto un impatto negativo sui tuoi studi?	1	2	3	4	5

Monacis L, de Palo V, Griffiths MD, Sinatra M. Social networking addiction, attachment style, and validation of the Italian version of the Bergen Social Media Addiction Scale. J Behav Addict. 2017 Jun 1;6(2):178-186. doi: 10.1556/2006.6.2017.023. Epub 2017 May 11. PMID: 28494648; PMCID: PMC5520120.

* Luo T, Qin L, Cheng L, Wang S, Zhu Z, Xu J, Chen H, Liu Q, Hu M, Tong J, Hao W, Wei B, Liao Y. Determination the cut-off point for the Bergen social media addiction (BSMAS): Diagnostic contribution of the six criteria of the components model of addiction for social media disorder. J Behav Addict. 2021 May 18;10(2):281-290. doi: 10.1556/2006.2021.00025. PMID: 34010148; PMCID: PMC8996805.

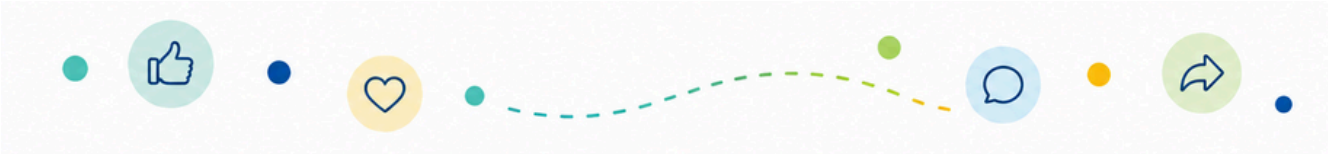
CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING

Ora somma i punteggi



I punteggi vanno da un minimo di 6 a un massimo di 30, dove:

Punteggi **<24**	Assenza di segnali riconducibili alla Social Media Addiction
Punteggi **>24**	Presenza di segnali riconducibili alla Social Media Addiction



Attenzione: questo test ha finalità esclusivamente informative e di autovalutazione. Il risultato ottenuto non costituisce una diagnosi clinica né sostituisce una valutazione professionale. Se il punteggio ottenuto suscita preoccupazione o se l'uso di Social Media sta creando difficoltà nella vita quotidiana, è consigliabile rivolgersi a un professionista della salute mentale o ai servizi specialistici del territorio. Per informazioni e orientamento è possibile contattare il **Telefono Verde Nazionale dell'Istituto Superiore di Sanità al numero 800 940 717.**

CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING

I social media fanno parte della vita quotidiana e possono offrire opportunità di comunicazione, informazione e svago. Tuttavia, quando iniziano a occupare troppo spazio o a interferire con lo studio, il lavoro, il sonno, le relazioni o altre attività importanti, può essere utile fermarsi a riflettere sulle proprie abitudini.

Se desideri maggiori informazioni o un supporto per ritrovare un equilibrio nel loro utilizzo, contatta il **Telefono Verde Nazionale per le problematiche legate a Internet e alle Nuove Tecnologie**

Telefono Verde Nazionale
PER LE DIPENDENZE
DA INTERNET E NUOVE TECNOLOGIE
800.940.717

È un servizio dell'Istituto Superiore di Sanità, anonimo e gratuito, attivo dal lunedì al venerdì
dalle ore 13.00 alle ore 19.30.

Troverai l'aiuto di professionisti esperti, pronti ad offrirti ascolto e accoglienza per sostenerti nelle difficoltà legate all'uso del digitale e accompagnarti in un percorso di cambiamento.

Istituto Superiore di Sanità
Centro Nazionale Dipendenze e Doping
Servizio telefoni verde dipendenze e doping
www.iss.it/dipendenze