

¿Por qué Tom Holland decidió dejar las redes sociales?

El actor británico Tom Holland tomó una drástica decisión y, en las últimas horas, se la comunicó a sus más de 67 millones de seguidores de Instagram. El protagonista de la última saga de Spider-Man anunció que dejó las redes sociales por su salud mental y aprovechó la oportunidad para recomendar una serie de aplicaciones que sirven para diferentes trastornos.

«Me tomé un descanso de las redes sociales por mi salud mental», informó Holland a través de un video que publicó el sábado. Cabe destacar que su última publicación fue el 1° de julio de este año, es decir, de hace más de un mes. «Instagram y Twitter son demasiado estimulantes y abrumadores», aseveró el joven de 26 años que no tuitea desde el 20 de febrero pasado. «Me quedo atrapado y entro en un espiral cuando leo cosas sobre mí en línea. Y, en última instancia, es muy perjudicial para mi estado mental, así que decidí dar un paso atrás y eliminar la aplicación», explicó el actor. En menos de 24 horas, el video superó alcanzó las 15 millones de reproducciones.

Para darle algo de valor agregado a su reaparición en las redes, Holland le dio difusión a Stem4, una organización benéfica que apoya la salud mental positiva en los adolescentes. «En este breve regreso a Instagram, pensé que sería muy importante y una buena idea para arrojar algo de luz sobre una organización benéfica que patrocinamos, que es Stem4», sostuvo el actor que forma parte de The Brothers Trust, un grupo que recauda fondos para diferentes causas benéficas.

Tom Holland reveló la vergonzosa petición de su madre a los productores de Spider-Man

«Stem4 es un programa educativo maravillosamente innovador que tiene sus aplicaciones pioneras, su sitio web con recomendaciones clínicas y sus conferencias de salud mental que contribuyeron a ayudar a los niños pequeños que sufrían», explicó Holland y detalló: «Ofrecen cuatro aplicaciones, todas son completamente gratuitas. La primera se llama Calm Harm (Calmar el daño) y es para ayudar a controlar y reducir las emociones intensas, como el impulso de autolesionarse; la segunda es Clear Fear (Despejar el miedo), para ayudar a controlar y reducir los síntomas de ansiedad; la tercera es Combined Minds (Mentes combinadas), para ayudar a amigos y familiares a mantener la salud mental de una persona joven y,

finalmente, la cuarta es Move Mood (Cambiar el estado de ánimo), para aumentar la motivación y aliviar los estados de ánimo bajos».

El artista señaló que desde su organización están apoyando esta causa benéfica porque creen que es fantástica para tratar todo tipo de trastornos relacionados con la salud mental. “Existe un estigma terrible contra la salud mental, sé que pedir y buscar ayuda no es algo de lo que debemos avergonzarnos, pero es algo que es mucho más fácil de decir que de hacer”, sostuvo. “Espero que estas aplicaciones puedan ser su primer paso para ser más felices y más saludables”, agregó.

Enfocado en la filantropía desde sus comienzos, Holland le agradeció a sus fans por haber escuchado el mensaje y por su apoyo en todas las causas solidarias. «Nuevamente, si estás sufriendo y necesitas ayuda, descarga una de las aplicaciones que Stem 4 tiene para ofrecer, yo las tengo todas, las probé, son fantásticas y realmente útiles», reconoció. «Así que de nuevo, gracias por escuchar. Voy a desaparecer de Instagram otra vez. A todos, gracias por su amor y apoyo. Los amo y les voy a hablar pronto, adiós», se despidió el actor.

EFE