

A young couple is shown in profile, facing each other in a close embrace. The woman, on the left, has long blonde hair and is wearing a light blue button-down shirt. She is holding a smartphone in her right hand and looking at the screen. The man, on the right, has short brown hair and is wearing a light blue sweater over a white collared shirt. He is looking towards the woman. The background is a plain, light-colored wall.

Sempre **conn** No

Utilizzare Internet in modo eccessivo può portare la persona ad estraniarsi sempre più dalla vita reale, compromettendo le relazioni familiari e sociali

Dott.ssa Francesca Fossi

Psicologa Psicoterapeuta

Reparto Neurologia

Azienda ULSS 2 Marca Trevigiana (TV)

essi?
grazie

A fronte di una massiccia diffusione dei mezzi tecnologici, sempre più evoluti, per la comunicazione interpersonale, appare necessario interrogarsi non solo sul loro utilizzo ma soprattutto su come la tecnologia e la comunicazione intervengano nei processi di costruzione dell'identità e nelle pratiche sociali dei giovani.

Internet è entrata, ormai da un buon numero di anni, nelle abitazioni soprattutto in quei nuclei in cui sono presenti giovani adulti che usano la Rete per cercare informazioni e per rimanere in contatto con conoscenti.

Un uso eccessivo o inadeguato della Rete si manifesta con sintomi simili a quelli che si osservano in persone dipendenti da sostanze psicoattive

Dagli ultimi dati Istat le famiglie con almeno un minore sono le più attrezzate tecnologicamente: l'87,1% possiede un personal computer, mentre l'89% ha accesso ad Internet da casa. È un mondo vasto che si apre a molteplici interpretazioni sia in termini di uso che di vissuto. Da sempre Internet si contraddistingue per le tipiche caratterizzazioni dell'innovazione tecnologica: da un lato si è posta come panacea di tutti i mali della società postindustriale dall'altro ha incarnato numerosi allarmismi sociali.

Utilizzo inadeguato del web

Di giovani e Internet si parla soprattutto in termini di pericolosità a causa dei contenuti osceni di molti siti Internet, della possibilità di incontrare potenziali molestatori, della ricerca e commercio di droghe, ma anche della perdita di tempo prezioso per altre attività e della "Internet Addiction", vale a dire la "Sindrome di Dipendenza da Internet".

Infatti, come si verifica in molteplici occasioni, l'uso di qualcosa ha implicito in sé il possibile abuso o il cattivo uso di quella cosa e, proprio in seguito alla diffusione dei nuovi mezzi di comunicazione, e di Internet in genere, si sta assistendo al diffondersi di fenomeni psicopatologici collegati ad un uso eccessivo o inadeguato della Rete che si manifesta con sintomi simili a quelli che si osservano in persone dipendenti da sostanze psicoattive.

La Dipendenza da Internet

La definizione di "Internet Addiction Disorder" (IAD), ovvero Dipendenza da Internet, è stata coniata nel

1995 da Ivan Goldberg, Medico Psichiatra e Docente alla Columbia University di New York; nel 1996 la Psicologa statunitense Kinberly Young per la prima volta presentò, in occasione della conferenza annuale dell'American Psychological Association, un proprio lavoro dal titolo "Internet Addiction: The Emergence of a New Disorder".

La Dipendenza da Internet racchiude in sé diverse forme e sottocategorie legate alla tecnologia e al mondo della rete:

- **game:** dipendenza dai video-giochi di Rete;
- **sex:** dipendenza dalla visione e scambio di materiale pornografico e dalla frequentazione di chat per soli adulti;
- **social networks:** dipendenza dalle relazioni interpersonali virtuali;
- **info surfing:** dipendenza dalla continua ed insaziabile ricerca di notizie su internet;
- **net compulsion:** dipendenza dallo shopping online, dalle aste online, da eBay, dal trading finanziario;
- **gambling:** dipendenza dal gioco d'azzardo online.

I campanelli d'allarme

Vi sono alcuni segnali che indicano la presenza di una dipendenza da Internet. Ecco i campanelli d'allarme:

- trascorrere una grande quantità di tempo in Rete perdendone la cognizione;
- mostrare irritabilità, aggressività e insofferenza quando si viene interrotti e quando non si ha a disposizione il web;
- provare uno stato di euforia e agitazione psicomotoria durante la navigazione;
- tendere ad usare il dispositivo digitale anche in contesti che non lo permettono;
- trascurare gli impegni della vita quotidiana, come studio, lavoro, igiene personale, amicizie e altre relazioni;
- manifestare disturbi fisici, quali ad esempio perdita di peso per malnutrizione, Disturbi del sonno, Cefalea, problemi alla vista, Enuresi notturna, Sindrome del tunnel carpale.

Compromissione delle relazioni sociali e familiari

Le persone che hanno sviluppato una Dipendenza da Internet possono andare incontro a problemi di varia natura che si manifestano in diversi ambiti della vita personale. Nell'ambito relazionale e familiare, aumentando progressivamente le ore di

collegamento, diminuisce il tempo disponibile da dedicare alle persone significative e alla famiglia. Il virtuale acquista un'importanza maggiore della vita reale, dalla quale il soggetto tende ad estraniarsi sempre di più, arrivando anche a trascurare gli oneri domestici. Il matrimonio viene spesso compromesso a causa dei frequenti rapporti amorosi che nascono in Rete e che a volte si concretizzano in vere e proprie relazioni extraconiugali.

Problemi lavorativi, scolastici e di salute

L'eccessivo coinvolgimento nelle attività di Rete distoglie l'attenzione dal lavoro e dalla scuola. Inoltre, i collegamenti esageratamente prolungati, anche durante le ore notturne, portano allo sconvolgimento del regolare ciclo sonno-veglia e ad una stanchezza eccessiva, che invalida il rendimento scolastico e professionale.

Le persone che hanno sviluppato una Dipendenza da Internet vanno incontro a problemi di varia natura che si manifestano in diversi ambiti della vita personale

Come già accennato, anche nell'ambito della salute, la Dipendenza da Internet provoca numerosi disturbi fisici come, ad esempio, irregolarità dei pasti, scarsa cura del corpo, Mal di schiena, stanchezza agli occhi, Mal di testa, Sindrome del Tunnel Carpale e disturbi del sonno.

Dal punto di vista finanziario, i problemi si presentano soprattutto nei casi in cui il soggetto partecipi ad aste, commercio online e gioco d'azzardo virtuale. I problemi economici possono anche scaturire dai costi dei collegamenti, che in alcuni casi raggiungono la durata di 50 ore settimanali, e dalla fruizione di materiale pornografico che richiede il numero della carta di credito dell'utente.

Un aiuto dalla Psicoterapia

Nel caso di problematiche di questo tipo è sicuramente necessario intraprendere un percorso di Psicoterapia con approccio interazionista.

Esso prevede l'utilizzo di procedimenti relazionali e comunicativi che hanno l'obiettivo di produrre un cambiamento negli stati mentali e nei comportamenti problematici in cui la persona è bloccata. ●