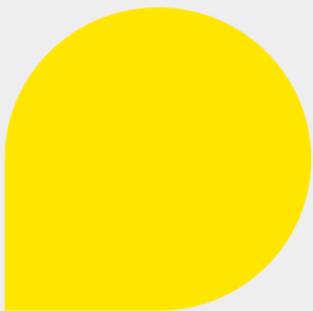




# La Rete, i social e gli smartphone creano **dipendenza?**



In un mondo sempre più iper-connesso, non sempre è facile utilizzare in modo consapevole Internet e la tecnologia che abbiamo a disposizione. I disturbi comportamentali legati a un utilizzo non corretto e adeguato di questi strumenti sono in forte aumento, soprattutto tra gli utenti più giovani che, spesso, mettono a rischio la propria salute fisica e psichica per restare sempre online.



Smartphone, tablet e computer sono diventati molto di più di semplici device, sono strumenti di comunicazione globale: un uso eccessivo o non corretto di queste tecnologie può portare alla nascita di quella che è stata ribattezzata la sindrome da dipendenza da Internet (Internet Addiction Disorder), i cui sintomi sono assimilabili a quelli dei disturbi dovuti a dipendenze da sostanze.

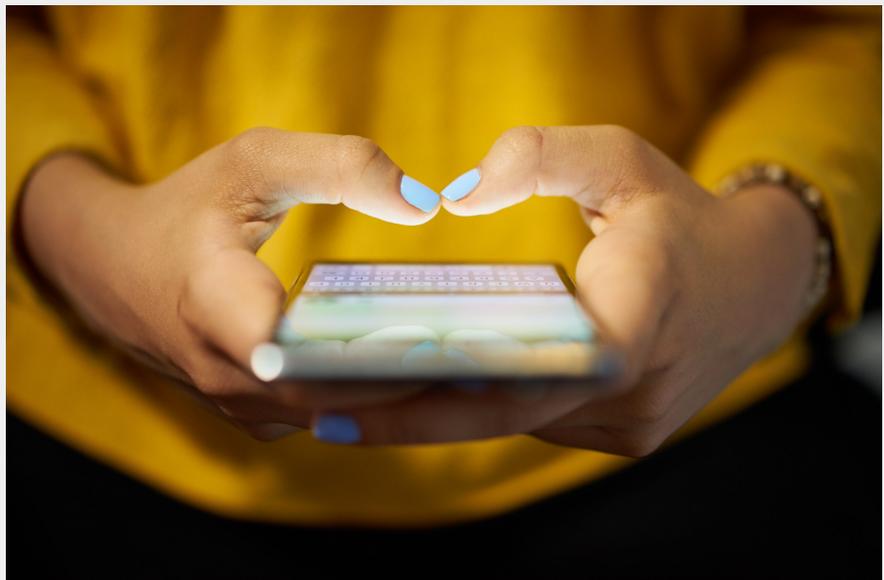


## **Cosa è l'Internet Addiction Disorder?**

La "dipendenza da Internet" (IAD), purtroppo, non è una fantasia ma è una triste realtà: gli adolescenti sono quelli che sembrano soffrirne maggiormente, vivendo ormai in simbiosi con questi dispositivi ed essendo in Rete 24 ore su 24. Senza Internet e senza smartphone, infatti, molti ragazzi e ragazze non riescono a stare e questo uso eccessivo può rivelarsi potenzialmente pericoloso, soprattutto nei casi più estremi.



Sono stati effettuati diversi studi in materia di dipendenza da Internet, una patologia che non è facile identificare e nemmeno analizzare per una serie di motivi. La difficoltà principale resta quella di stabilire e quantificare l'eccesso di utilizzo di Internet: questa sindrome, in molti casi, nasconde anche altre patologie e problematiche. Da una ricerca, infatti, è emerso che il 5% dei giovani nella fascia d'età compresa tra i 14 e i 21 anni ha ammesso di essere dipendente da Internet, social network, shopping online o pornografia in modo moderato. Nella stessa fascia d'età, lo 0,8% ha dichiarato di esserne dipendente in modo preoccupante.



## Una tentazione quotidiana

La tecnologia fa parte della quotidianità di tutti noi e smartphone e tablet sono dispositivi che bambini e adolescenti usano in modo naturale: per relazionarsi e comunicare con gli altri ma anche per studiare, giocare ed esprimere la propria creatività.



I più giovani tendono a connettersi principalmente attraverso lo smartphone che si rivela essere il loro dispositivo preferito: la percentuale dei ragazzi e delle ragazze che usano il PC per navigare in Rete è molto più bassa, e non arriva neanche al 30%.

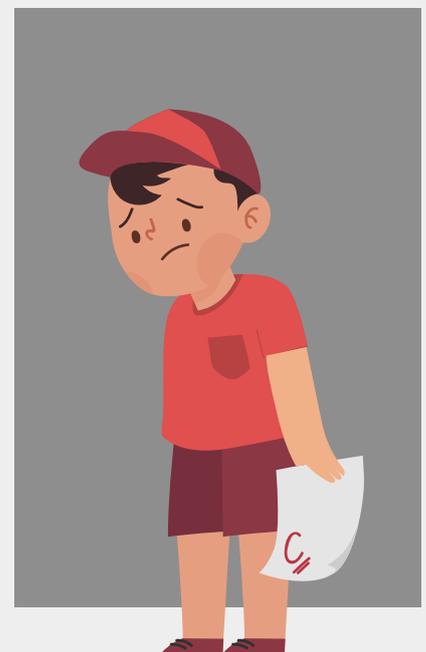
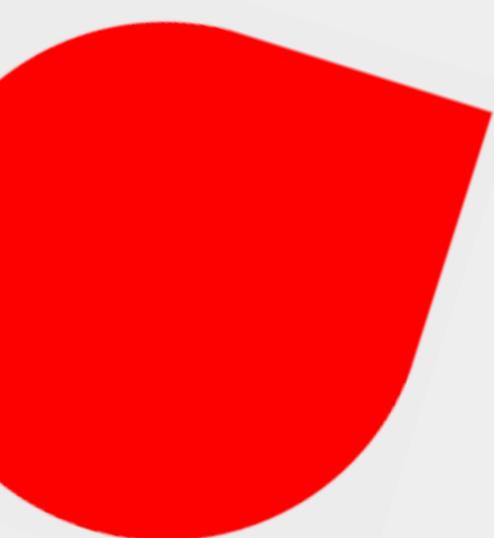
Lo smartphone viene utilizzato per qualsiasi cosa e in ogni momento, a tal punto da creare una vera e propria dipendenza. I sintomi di questa patologia sono stati identificati e hanno delle caratteristiche ben precise: il ragazzo o la ragazza che ne sono affetti trascorrono gran parte della loro giornata online, fino a perdere in molti casi la percezione del sonno o della fame.



L'utilizzo dei social network e di Internet viene visto come un piacevole diversivo dalla solita routine quotidiana. In molti casi si tratta di un bisogno compulsivo di restare connessi che nasce per noia e, spesso, per solitudine che porta gli adolescenti a dimenticarsi di tutto e tutti.



Un desiderio o voglia che sfocia in rabbia o depressione quando non può essere soddisfatto. Per molti ragazzi e ragazze di oggi essere online è qualcosa di assimilabile a un bisogno primario. Questa patologia viene alimentata anche dalla forte necessità di avere i device giusti per restare in contatto con i propri amici o per giocare online con il proprio gruppo di amici. E, soprattutto, questa dipendenza porta diretta verso l'isolamento sociale e a evitare qualsiasi contatto con l'esterno (in alcuni casi perché vittime di bullismo, in altri perché non accettati dai propri coetanei), oltre a una mancanza di autostima e uno scadimento del rendimento in ambito scolastico.



Non mancano poi frequenti litigi e discussioni nell'ambito familiare e un malessere e stanchezza generale. Vengono colpiti soprattutto quegli adolescenti che hanno delle difficoltà a comunicare e a relazionarsi: spesso restano in Rete per sopperire a bisogni relazionali e affettivi. Sembrano maggiormente a rischio quei ragazzi e ragazze che sono affetti da personalità di tipo ossessivo/compulsivo, quelli che hanno una bassa autostima e sono particolarmente timidi e hanno difficoltà a socializzare. La dipendenza da Internet sembra essere agevolata anche dalla presenza di altri disturbi comportamentali o da situazioni particolari (problemi familiari).



Il bombardamento sensoriale generato da un uso smodato dei dispositivi digitali, per esempio, può portare un ragazzo o una ragazza a raggiungere degli alti livelli di tecnostress (un surplus di informazioni che porta gli individui a pregiudicare le loro capacità nel recepire e comprendere gli stimoli che li circondano) che possono causare anche disturbi a livello cardiocircolatorio, psichico o neurologico. È stata poi notata un'altra preoccupante abitudine che accomuna molti adolescenti: la tendenza a chattare, giocare e navigare di notte (in alcuni casi fino all'alba), un comportamento che mette a repentaglio i loro cicli biologici (il sonno, in primis). Una tendenza che è in forte aumento soprattutto tra i ragazzi e le ragazze dagli 11 anni in poi.

