

# Il problema della dipendenza psicologica



Come hai visto, un utilizzo non corretto di Internet e dei social network può portare a una dipendenza psicologica e allo sviluppo di disturbi psicopatologici. Che cosa devi fare se noti che tuo figlio è affetto da una patologia di questo tipo? Innanzitutto, è importante ribadire che non è mai facile identificarne i sintomi, spesso per colpa degli stessi genitori che hanno la tendenza a drammatizzare la situazione.

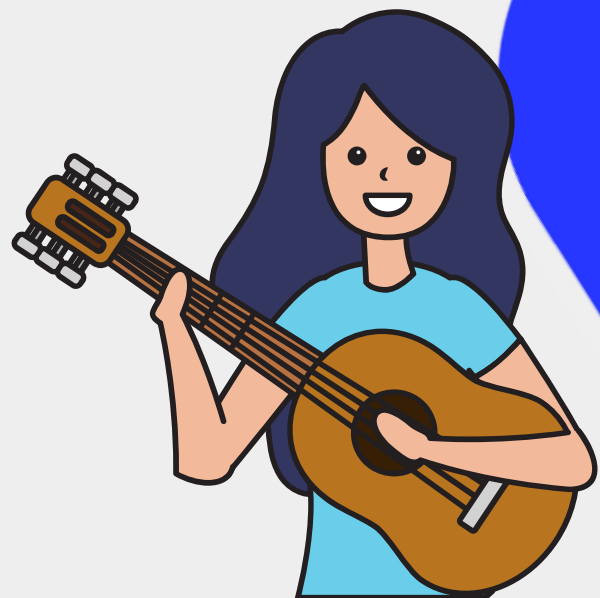


È poi importante distinguere anche il tipo di dipendenza da Internet: ci sono adolescenti che ne abusano sporadicamente, altri che lo fanno abbastanza spesso e altri ancora che sviluppano una vera e propria "addiction". La prima regola da seguire resta quella del dialogo: è importante parlare con tuo figlio in modo diretto e sincero e, soprattutto, ascoltare quello che ha da dire mantenendo un atteggiamento positivo. Punizioni e divieti non sono mai la soluzione vincente e, soprattutto, non aiutano a prevenire il rischio di dipendenza. È importante poi conoscere le app e i siti che il proprio figlio/figlia frequenta: è giusto capire chi siano gli amici e gli individui che incontrano in Rete e come trascorrono il tempo assieme.

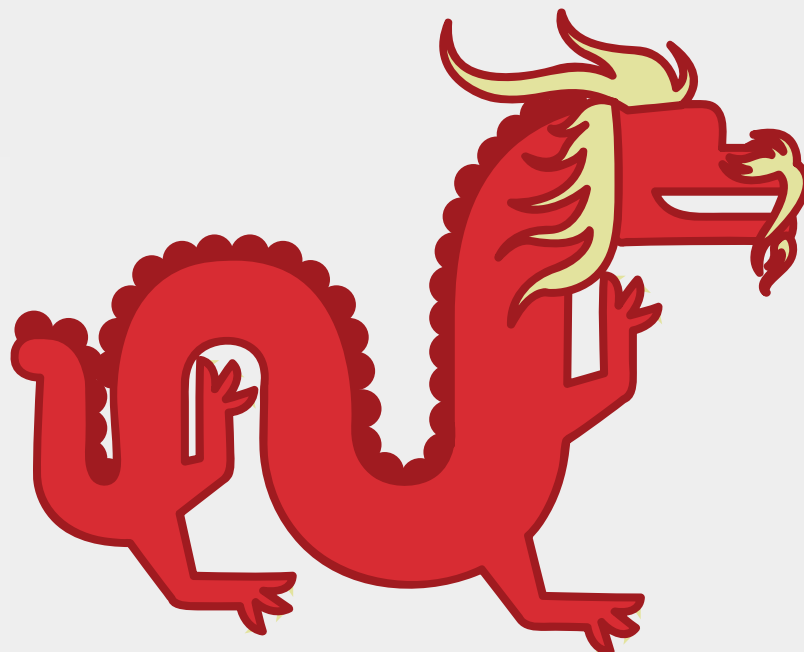


## **Come ci si protegge dalle minacce online?**

Un genitore deve far capire al proprio bambino/figlio quanto sia importante proteggersi online, tendendo dei comportamenti adeguati per evitare le mille trappole che sono disseminate in Rete. Può essere utile avere delle attività comuni da svolgere insieme online: giocare a qualche videogioco, guardare e commentare qualche serie TV, più semplicemente trovare un qualsiasi hobby da fare (il fantacalcio, per esempio).



Trovare del tempo da condividere è la strada per creare un sano rapporto genitore/adolescente. È importante poi fissare una serie di regole sul tempo da trascorrere in Rete o su cosa fare/non fare sui social network e via dicendo. Se la situazione si dimostra piuttosto complicata e non facilmente risolvibile, in questo caso il genitore deve rivolgersi a personale specializzato. È talmente pericolosa e diffusa la dipendenza da Internet che in molti stati sono stati creati dei veri e propri centri specializzati per affrontare e curare questa patologia: la Cina, per esempio, è uno di questi.



Il governo cinese ha promosso una serie di iniziative per curare quei ragazzi e ragazze (in molti casi anche adulti) che hanno perso la cognizione della realtà e vivono in un mondo completamente virtuale. Per quanto riguarda il Bel Paese, la dipendenza da Internet sembra colpire soprattutto i più giovani con una percentuale che supera il 5%, mentre nei paesi anglosassoni è molto più diffusa e arriva a sfiorare un pericoloso 20%.





La dipendenza da Internet sembra colpire maggiormente l'Asia, con nazioni che sfiorano il 25%. Restando in ambito italiano, gli studenti universitari sembrano manifestare un certo disagio quando si trovano senza connessione: nello specifico, si parla di un 20% in base a un recente studio effettuato da un paio di importanti atenei del Bel Paese. Sempre in Italia, è interessante analizzare i dati di utilizzo dei dispositivi da parte dei ragazzi che frequentano le cosiddette scuole secondarie di secondo grado: gli studenti dei licei, per esempio, sembrano restare meno connessi e attaccati ai loro device rispetto a quelli che studiano nei centri di formazione professionale (la differenza è quantificabile in circa mezz'ora).



## La terapia per la dipendenza da Internet

Per curare la dipendenza da Internet in molti casi è necessario ricorrere all'aiuto degli esperti: è necessario richiedere un intervento psicoterapeutico di tipo cognitivo comportamentale.



La terapia è abbastanza scontata e piuttosto semplice: viene ridotto gradualmente l'utilizzo di questi dispositivi e il numero delle ore passate online, incentivando gli adolescenti a sperimentare attività alternative che possano stimolarli e gratificarli. In modo graduale i ragazzi e le ragazze si riappropriano del loro tempo (e della loro vita) imparando a gestire i loro dispositivi in modo corretto e appropriato.