

INTERNET? La nuova frontiera della dipendenza

La lecita volontà di fuggire dalla realtà per svagarsi può, col tempo, trasformarsi in una malattia

di Paolo Zaccari

Il concetto di dipendenza, sebbene tradizionalmente usato per descrivere una dipendenza fisica verso una sostanza, è stato applicato anche all'uso eccessivo di nuovi strumenti tecnologici, come il computer o i videogiochi.

La dipendenza da internet viene classificata, nella letteratura psichiatrica, come un disturbo da discontrollo degli impulsi ed è un argomento relativamente recente; infatti, il termine stesso è stato coniato da Ivan Goldberg nel 1995. Tale psicopatologia, pur essendo ancora in via di definizione, si riferisce appunto all'uso eccessivo di internet associato a comportamento irritabile e umore negativo quando se ne è privati.

Questa condizione viene generalmente associata ai disturbi del controllo degli impulsi poiché emozioni negative come ansia, solitudine o stati crescenti di tensione vengono temporaneamente sostituiti da un senso di piacere o rilassamento mediante l'uso di internet. Fortunatamente, non tutti coloro che utilizzano a lungo la rete ne divengono per forza schiavi, ed è più probabile che tale dipendenza si sviluppi in soggetti con pre-esistenti disagi psicologici (ansia,

depressione, altre dipendenze), magari in periodi di vita stressanti e/o particolarmente critici per eventi negativi (lutti, separazioni, problemi economici/lavorativi, ecc.). Con i recenti lockdown indotti dalla diffusione della pandemia da Covid-19, il distanziamento sociale e l'introduzione dello smartworking e della didattica a distanza, si stima che un consistente numero di giovani sia a forte rischio di sviluppare una dipendenza di questo tipo.

Tipologie, dinamiche e fattori di rischio. Le ricerche più recenti indicano che non esiste un tipo specifico di persona vulnerabile allo sviluppo di una dipendenza da internet, anche se risultano più frequentemente a rischio i giovani uomini single, gli studenti universitari, le donne di mezza età, le persone con un più basso livello di istruzione.

In generale pare che le persone che sviluppano una dipendenza da internet siano quelle che ne fanno un uso orientato generalmente ad attività ricreative, come videogiochi, social network e sesso virtuale, piuttosto che un uso più strumentale, legato cioè alla corrispondenza elettronica e alla ricerca di informazioni. La dipendenza da videogiochi è già

considerata una malattia mentale: lo ha stabilito l'Organizzazione Mondiale della Sanità, inserendo il cosiddetto *gaming disorder* nell'ultima revisione della International Classification of Diseases (ICD-11). Si stima che siano circa 300.000 solo in Italia gli adolescenti che passano anche 80 ore alla settimana davanti al monitor di un videogioco. Una dipendenza grave, che catalizza ogni pensiero e ogni relazione.

Esistono due tipi principali di videogiochi e quindi di dipendenze: videogiochi standard o multiplayer online.

Quelli standard sono generalmente progettati per un singolo giocatore e comportano un obiettivo o una missione chiara.

La dipendenza è spesso legata al completamento della missione, al raggiungimento di un punteggio elevato o di uno standard predefinito. I progettisti, come chiunque altro stia cercando di realizzare un profitto, sono sempre alla ricerca di strategie per convincere più persone a giocare e ci riescono tramite l'utilizzo di grafiche sempre più realistiche e storie sempre più elaborate, creando situazioni abbastanza impegnative da creare uno stimolo costante, ma non così difficili da indurre il giocatore alla resa.







«Se la televisione è un sonnifero, internet è un ipnotico potentissimo. È la prova di un dominio ulteriore, a cui la gente si è sottomessa autonomamente perché ha perso la capacità critica di interrogarsi sui meccanismi di dominio».

Daniele Luttazzi

Per ovvi motivi, questa patologia affligge soprattutto i ragazzi che non riescono ad affrontare positivamente la fase della pubertà, non fanno sport e sono molto spaventati dal confronto con i coetanei. Il videogame è l'unico luogo in cui si sentono competenti e dove, tra l'altro, molto spesso eccellono.

I giochi multiplayer online, al contrario, sono giocati in gruppo attraverso la connessione a internet e creano una dipendenza maggiore perché, generalmente, non hanno una fine. I giocatori di questo tipo amano creare e diventare temporaneamente un personaggio virtuale attraverso il quale creano relazioni con altri giocatori in una sorta di fuga dalla realtà. Per alcuni, questa comunità può diventare il luogo in cui si sentono più accettati. Il soggetto vive, in questo modo, in una realtà alternativa dove tutto è possibile.

Paragonato alla realtà quotidiana, il mondo del gioco è sicuramente più bello e attraente, d'altra parte, proprio perché si tratta di un Universo senza tempo né spazio definiti, il giocatore si sente libero di fare tutto ciò che vuole, anche azioni normalmente proibite o riprovevoli (ad es. bullismo, violenza, pornografia, ecc.).

L'anonimato, inoltre, garantisce discrezione e una certa impunità.

Sul web si può fingere di essere un'altra persona, allontanando i problemi reali e arrivando, nei casi estremi, a un vero e proprio isolamento sociale: "l'avatar" sostituisce gradualmente la vita reale.

Internet: una risorsa o una dannazione?

Anche l'avvento dei social network, il cui uso moderato, va detto, ha sicuramente delle caratteristiche utili e positive, ha contribuito a intensificare l'evoluzione del fenomeno. È esperienza comune, per chi usufruisce dei mezzi pubblici, notare come la classica comunicazione verbale sia letteralmente scomparsa, lasciando il posto a una moltitudine di persone chine su se stesse, con lo sguardo fisso sui cellulari, persi in un'asettica interazione virtuale fatta di post, emoticon e immagini, spesso costruite, prive di emozioni reali, e talvolta fraintese e mal interpretate. Di conseguenza, sono aumentati i casi di giovani e adulti che, totalmente assorbiti dal loro mondo social, trascurano le azioni più semplici e fondamentali del vivere comune, perdendo il necessario interesse per la vita circostante.

L'uso o l'abuso dei social media da parte dei minori risulta sempre più ossessivo e dipendente, dal momento che essi sembrano non avere altri svaghi, distrazioni o momenti di evasione dalla realtà se non quelli offerti da questi luoghi virtuali che hanno gradualmente sostituito i classici ritrovi nelle piazze dei paesi o nei parchi e nei giardini delle grandi città o in altri luoghi "reali", che hanno caratterizzato l'adolescenza delle generazioni precedenti.

Non avendo concrete vie di fuga da una realtà sempre più opprimente e impegnativa, caratterizzata da mille impegni e genitori sempre più esigenti, i minori avvertono un peso che sentono di non saper gestire. Questa sensazione si traduce in un bisogno di condivisione dei propri spazi, anche intimi, con coetanei e amici, tramutandosi però spesso in una tendenza all'esagerazione e all'esasperazione, quindi alla dipendenza. I social network, rispetto alla più classica modalità di interazione faccia-a-faccia, presentano alcune caratteristiche



specifiche: anonimato, facile accessibilità, possibilità di controllare la rappresentazione di sé, basso rischio sociale percepito (svantaggi minori se la relazione dovesse fallire) e minore responsabilità verso gli altri. Il senso delle relazioni, come l'amicizia, viene distorto e perde quella profondità e serietà che la dovrebbe contraddistinguere: tutti hanno moltissimi "amici" e si confidano con semi-sconosciuti, perdendo di vista i rapporti costruiti sulla condivisione concreta, lo scambio di sguardi, sorrisi e abbracci che da sempre veicolano le emozioni esperite.

Sintomi chiave. Le caratteristiche distintive di questa forma di dipendenza sono dunque la necessità di trascorrere un tempo eccessivamente e progressivamente sempre più lungo collegati a internet, unito a una costante preoccupazione per ciò che potrebbe avvenire durante la propria assenza dalla rete e l'impossibilità per l'individuo di limitare l'uso del computer nonostante i ripetuti sforzi. Se, infatti, l'individuo è impossibilitato ad accedere a internet, manifesta ansia, irritabilità, depressione o instabilità emotiva. In alcuni casi, in soggetti predisposti, l'abuso di internet o videogiochi può favorire l'esordio di disturbi dello spettro psicotico. Il disagio è causa, a sua volta, di una

serie di comportamenti disfunzionali, come mentire ad altre persone circa il tempo passato connessi, o escogitare scuse per potersi collegare ogniqualvolta sia possibile. Questa condizione, se protratta nel tempo, può mettere a repentaglio lavoro o relazioni importanti in quanto l'utilizzo indiscriminato di internet diviene l'unico interesse. La dipendenza si conclama quando lo stato psicologico, l'attività scolastica, lavorativa e le interazioni sociali vengono danneggiati dall'uso eccessivo o improprio di questo mezzo di comunicazione che acquisisce un'importanza centrale a scapito delle altre attività fondamentali. Chi si isola dagli altri per giocare o gestire le proprie attività virtuali, può perdere incontri familiari, uscite con gli amici o altri eventi. Se questa situazione si reitera per un lungo periodo di tempo, gradualmente si resterà senza amici e si incorrerà in quella che ultimamente viene chiamata "sindrome da ritiro sociale". I sintomi non sono solo emotivi, ma anche fisici come: sensazione di affaticamento; emicrania; occhi gonfi e arrossati con possibili microlesioni alla cornea; sindrome del tunnel carpale; cattiva igiene personale. Sebbene la maggior parte dei sintomi sopra elencati abbia effetti a breve termine, possono tuttavia portare a ripercussioni a lungo termine più gravi se non affrontati

correttamente: un dipendente dai videogiochi, ad esempio, spesso eviterà di dormire o mangiare pasti adeguati per continuare a giocare. Ovviamente, anche le piccole disfunzioni possono trasformarsi in disturbi permanenti: insonnia, obesità, problemi alla vista. Altri effetti a lungo termine sono le conseguenze finanziarie, professionali e di studio: sorvolando sul costo dei videogames, resta il fatto che giocare richiede molto tempo, a scapito della propria istruzione o carriera.

Cosa si può fare? Non appena ci si accorge di non riuscire a controllare autonomamente il proprio impulso a collegarsi restando connessi molto più tempo di quanto ci si era prefissati, è bene intervenire subito senza inutili timori o imbarazzi, chiedendo aiuto a uno specialista. In questi casi è particolarmente indicata una psicoterapia di tipo cognitivo-comportamentale, la quale avrà un duplice obiettivo: insegnare tecniche comportamentali per diminuire il livello di tensione e favorire l'acquisizione di un maggior autocontrollo. In particolare, si dovrà affrontare l'astinenza e lavorare sulle cause che portano l'individuo a sviluppare la dipendenza, studiando i fattori predisponenti, le situazioni maggiormente a rischio, sviluppando al contempo strategie più efficaci per la gestione dello stress derivato da esse. Nei casi più gravi, o nel caso di comorbidità con altri disturbi, può essere utile l'associazione di un'adeguata terapia farmacologica, generalmente con farmaci di tipo antidepressivo. Studi recenti riguardanti i legami tra dipendenza da internet e depressione hanno mostrato una correlazione allarmante: se si tenta di trattare la dipendenza senza trattare la depressione sottostante, è più probabile che la dipendenza si ripresenti. Risulta pertanto fondamentale un approccio multidimensionale che non si focalizzi esclusivamente sui sintomi più evidenti, ma che prenda in carico il paziente nella sua globalità, aiutandolo a recuperare un equilibrio psicologico più solido e un'immagine di sé più positiva. ★

IN EDICOLA

DAL 14 MAGGIO



Scansiona il QR Code



Acquistala su www.sprea.it/mandala
versione digitale disponibile dall'11 maggio

