

Rubrica a cura di Angelo Spataro



La dipendenza da internet

Intervista di Angelo Spataro* a Daniele Armetta**

*Pediatria di famiglia, Palermo, Responsabile del gruppo di studio "salute mentale" ACP

**Psicologo, Presidente del Centro studi internazionale Metaintelligenze onlus, Palermo

Cosa si intende per dipendenza da internet in infanzia e in adolescenza?

Nel 1995 lo psichiatra Ivan Goldberg classificò per la prima volta il Disturbo da dipendenza da internet (IAD) indicandolo come "un comportamento disadattivo nell'utilizzo di internet, correlato a un disagio clinicamente significativo in diversi aspetti di vita del dipendente da internet". In ambito clinico non vengono riscontrate specifiche differenze tra dipendenza da internet in età adulta e in età evolutiva; tuttavia, essendo "nativi digitali", i bambini e gli adolescenti risultano più a rischio poiché tendono a vivere maggiormente le loro relazioni sociali in rete dove credono di sentirsi maggiormente "protetti".

Attualmente nel DSM 5 è stato inserito, nel capitolo *Condizioni che necessitano di ulteriori studi*, il Disturbo da gioco su internet con linee guida per la diagnosi. Le principali tipologie di dipendenze da internet vengono distinte in: nomofobia; gioco d'azzardo patologico online; dipendenza cyber-sessuale; dipendenza da social network e gaming.

Come si manifesta?

La dipendenza da internet è considerata un disturbo quando viene vissuta dal ragazzo come un bisogno incontrollato di usare internet, per un periodo di tempo sempre più prolungato, al fine di ottenere gratificazioni. La continua ricerca di piacere viene alternata a sintomi di astinenza, che si manifestano nel momento in cui si riduce o si elimina l'utilizzo di internet. Le conseguenze dell'astinenza possono essere anche molto invalidanti per il ragazzo e causare intensa ansia, depressione, pensieri ossessivi e agitazione psicomotoria che possono pesantemente compromettere la sfera delle relazioni sociali e scolastiche. Azioni compulsive ripetitive, uso sregolato di smartphone, computer, tablet e un totale assorbimento verso tutto ciò che avvicina al mondo virtuale sono quindi le principali manifestazioni del disturbo.

Quali sono i segni precoci?

Spesso si assiste, soprattutto nelle prime fasi, a un aumento del tempo dedicato a in-

ternet e a un significativo decremento nelle attività fuori dalla rete. Quando il ragazzo inizia a preferire di trascorrere il proprio tempo in web, rispetto alle sue consuete attività, è da considerare sicuramente un campanello d'allarme da non trascurare.

Altri possibili segnali possono essere: un "controllo" costante del telefonino, il manifestare ansia e intensa collera quando il cellulare è inutilizzabile e forte irritabilità quando gli si chiede di interromperne l'uso.

Ci sono dei fattori di rischio che predispongono alla dipendenza da internet?

Le caratteristiche intrinseche di internet, come l'alta facilità/velocità dell'accesso al web, l'illusione di poter controllare le proprie emozioni e quelle altrui, l'intensa eccitabilità procurata dai suoi contenuti possono essere considerati dei "facilitatori" ma non fattori di causa al comportamento dipendente tra i più giovani.

Esistono però dei *fattori di rischio* e tra questi i principali sono la preesistenza (o anche coesistenza) di altre psicopatologie come depressione, ansia, disturbo ossessivo-compulsivo, altre forme di dipendenza e disturbi di personalità.

La ricerca attuale inoltre si sta focalizzando molto sugli eventi di vita particolarmente traumatici o estremamente deprimenti. Un lutto, una bocciatura, una separazione, gravi difficoltà economiche o continui rifiuti dai pari età possono portare a percepire il mondo come minaccioso e spingere il ragazzo a sfuggirgli e rifugiarsi in quello virtuale per avere l'illusione di trovarsi in un ambiente non pericoloso in cui si può essere o fare ciò che si vuole.

L'evento traumatico, quando vissuto in maniera profondamente dolorosa, potrebbe spingere il ragazzo a comportamenti incontrollati dell'utilizzo del web, come se fosse un'"auto-medicazione", attivando però un circolo vizioso, tipico delle dipendenze.

Un altro possibile rischio è legato alla carenza di *fattori di protezione*, come vivere in un contesto familiare poco supportivo, non possedere adeguate abilità di gestione

delle emozioni e inefficaci competenze di autoregolazione comportamentale.

Uno stile educativo invalidante, controllante, ipercritico rispetto alla condotta e alle emozioni può diventare terreno fertile per alcune psicopatologie, tra cui appunto le dipendenze comportamentali.

In particolare uno stile genitoriale disfunzionale può veicolare alcune convinzioni poco adattive che possono spingere bambini e adolescenti alle dipendenze da internet, come: "Bisogna sempre essere all'altezza"; "Devo evitare ciò che non mi piace"; "Gli altri non mi devono ostacolare"; "Le emozioni spiacevoli sono negative, quindi non sono sopportabili".

In che percentuale incide la dipendenza da internet fra i bambini e gli adolescenti?

Nel 2012 uno studio realizzato da Roberto Poli, responsabile del servizio psichiatrico diagnosi e cura dell'Azienda Socio Sanitaria Territoriale di Cremona, ha analizzato 2.533 studenti delle scuole secondarie. Il 5% era dipendente e lo 0,79% lo era in modo grave.

Dai dati ISTAT in Italia sono stimati circa 300 mila adolescenti (12-25 anni) con dipendenza da internet.

Cosa può fare il pediatra?

Il pediatra è la prima e spesso l'unica figura sanitaria in grado di intervenire in caso di disagi o disturbi psicologici, come le dipendenze.

Il pediatra può essere determinante in ambito sia di prevenzione primaria sia secondaria, per favorire una possibile cura. In ottica di prevenzione può riconoscere i *fattori di rischio* nel contesto familiare e nel bambino stesso, promuovere uno stile educativo più funzionale improntato sull'autorevolezza e sull'allenamento emotivo, in modo da favorire un atteggiamento genitoriale supportivo e assertivo.

Grazie a un accurato intervento di assessment, il pediatra può riconoscere la presenza di altri possibili disturbi dell'età evolutiva e consigliare un invio a specialisti.

✉ spataro.angelo2014@libero.it