

# intrappolati nella Rete



*La difficoltà a disconnettersi sta diventando un problema per un numero crescente di ragazzi, che in breve tempo si ritrovano, quasi senza accorgersene, a essere dei veri e propri "addicted"*

**D**ai dati emersi da una recente ricerca condotta da Ispo (Istituto per gli studi sulla pubblica opinione) sono più di 7 milioni gli under 20 che non riescono a "disconnettersi" dalla Rete e a staccare gli occhi da internet o da uno dei tanti social network. Da 15 milioni di adolescenti e adulti fino ai 35 anni, la rete è considerata una buona amica. Se questo fenomeno, in prima battuta, era stato definito genericamente "addiction" (dipendenza), ora gli psichiatri l'hanno ribattezzato "sindrome del follower". Quali sono i potenziali rischi?

## Che cos'è la sindrome del follower

«È il nuovo termine per definire la vecchia dipendenza da internet e dalle tecnologie» afferma il dottor Giuseppe Lavenia, psicologo e psicoterapeuta, responsabile dell'Area nuove dipendenze del centro studi Nostos. «Un problema molto diffuso, ma ancora poco conosciuto in Italia dove ci sono pochi centri per affrontare il disturbo». L'alfabetizzazione informatica è aumentata dell'82% e i minuti passati davanti al video sono cresciuti del 120%.

■ Secondo un'indagine di Telefono Azzurro ed Eurispes è a rischio il 70% degli adolescenti. «Le internet addiction sono tante. Chi ha a che fare con questo disagio rischia di compromettere il rapporto con se stessi e con chi li circonda» precisa il dottor Federico Tonioni, psichiatra e responsabile dell'ambulatorio dipendenze da internet del Policlinico Gemelli di Roma. «Riguardano sia adolescenti sia adulti, ma si deve distinguere tra le due fasce di età».

## I PERICOLI DI UNA VITA VIRTUALE

Oggi, basta che i ragazzi facciano click sul mouse per avere ciò che vogliono. Il risultato? Non sanno più attendere e desiderare. Inventano vite che non hanno, scimmiettano i divi e pubblicano profili che li ritraggono per come vorrebbero essere e non per come sono. E quell'immagine, se dovessero mostrarla fuori dal web, sono costretti a mantenerla e comprendere chi siano può diventare difficile. Gli adulti, invece, corrono il rischio di perdere il controllo di se stessi e delle loro azioni, compromettendo il rapporto di coppia o il lavoro. Alcuni addicted prendono ferie per guardare video hot o per giocare online.

## QUALI SONO I POTENZIALI RISCHI?

Passare molte ore su internet può provocare seri problemi alla vista e alla postura. Inoltre, può variare il ritmo sonno-veglia (si dorme di giorno e si naviga di notte), oltre che fare aumentare di peso a causa della sedentarietà. Per gli adolescenti, l'abuso del web rischia di far perdere la consapevolezza del proprio corpo e l'uso di tutti i sensi. Perché, secondo gli esperti, le relazioni che i ragazzi vivono in Rete sono reali, ma mancano di un elemento fondamentale: la concretezza. Con le parole, inoltre, si possono dire bugie, mentre il corpo non mente. Ecco perché, anche se gli adolescenti parlano attraverso i social network o le chat di argomenti molto sensibili, difficilmente arrossiscono. Manca, quindi, la pienezza dell'emozione che può far nascere una relazione vissuta a 360 gradi.



## Come riconnettersi con se stessi

Gli esperti sono d'accordo: la Rete è uno strumento importante e non va demonizzata, ma bisogna imparare a usarla senza abusarne.

### Per i giovani

Quando la famiglia o la scuola si rende conto che il ragazzo ha un problema deve rivolgersi a un centro che si occupi di questi disturbi. Dopo averlo sottoposto a un test per verificare quale sia la gravità del disagio, il primo passo è quello di invitare il ragazzo a usare il computer per un numero di ore inferiore a quelle utilizzate in precedenza. «Non si può pensare di proibire in toto a un ragazzo l'uso del computer, come fanno molti genitori spaventati da uno strumento che non conoscono bene» afferma il dottor Lavenia. La questione va affrontata gradatamente. Il genitore dovrà essere collaborativo e controllare che usi il computer per il numero di ore «prescritte» dall'esperto.

■ «A costo di avere un conflitto con il figlio, questo è il modo più sano per comunicare con un adolescente», sostiene Tonioni, che aggiunge: «Il genitore è presente quando impone delle regole che il ragazzo, in cerca di una sua individualità e nel tentativo di staccarsi dal nucleo familiare, generalmente trasgredisce. Come è giusto che sia alla sua età. E quando il genitore o il figlio si rendono conto di avere sbagliato bisogna chiedere scusa all'altro, in modo sentito. E lo è solo quando costa fatica farlo».

■ In un secondo momento, si analizza la relazione che il figlio ha con la famiglia e con gli altri coetanei. Per poi procedere a una terapia di gruppo. Aiutandoli, così, a risintonizzarsi con se stessi e con le loro emozioni. I ragazzi cambiano e, di conseguenza, cambia la relazione che hanno con i genitori. In meglio.

# 16-35 anni

*l'età di chi ha una dipendenza dal web*

### Per i grandi

Per gli adulti, invece, di solito è il partner che si accorge del disagio del compagno "addicted" che ha perso o che rischia di perdere il lavoro per il suo comportamento o che ha dipendenza dai giochi online sperperando quantità enormi di denaro, e che lo invita a rivolgersi a un esperto. In questo caso si cerca di comprendere quale sia la sofferenza profonda che la persona vuole mettere a tacere. Diventare consapevoli del vero problema è il primo passo verso la libertà dalla schiavitù che le attività della Rete possono originare e per il ritrovamento di un nuovo benessere individuale, di coppia e sul lavoro.

## I CENTRI A CUI RIVOLGERSI

In Italia, alcuni dei centri dedicati all'internet addiction disorder si trovano al policlinico Gemelli di Roma, alle Molinette di Torino e al Centro studi e ricerche Nostos di Senigallia (An). Generalmente chi si rivolge a questi ambulatori sono ragazzi tra i 12 e i 21 anni, in prevalenza maschi. Gli over 35 che vi si rivolgono sono per lo più dipendenti dal gioco d'azzardo e da cyber o porno sex. Il metodo seguito è un primo colloquio per la diagnosi, una serie di incontri per capire che cosa ha scatenato il disagio e la seguente terapia di gruppo.

*Servizio di Antonella De Minico. Con la consulenza del dottor Federico Tonioni, psichiatra e responsabile dell'ambulatorio Dipendenze da internet del policlinico Gemelli di Roma, e del dottor Giuseppe Lavenia, psicologo e psicoterapeuta, responsabile Area nuove dipendenze del centro studi e ricerche Nostos.*