

Relazione del dott. Cesare Guerreschi

(Presidente e fondatore di S.I.I.PaC. – Società Italiana Intervento Patologie Compulsive Psicologo e psicoterapeuta, esperto di problemi d'azzardo, farmaci e alcol)

“INTERNET E ADOLESCENTI: IL PERICOLO A PORTATA DI CLIC”

Martedì 9 novembre 2010, Sala Pedagogica della scuola G. Galilei di Merano.



Siamo in un'epoca molto tecnologica, dalla quale non ci si può nascondere. La tecnologia è a tal punto essenziale per l'uomo che, l'evoluzione biologica, è di fatto sempre stata un'evoluzione bio-tecnologica. Al centro di questa evoluzione sta una creatura che continua a chiamarsi uomo, ma in realtà è qualcosa di diverso. E' un ibrido che si chiama *homo tecnologicus*: una creatura che cambia a mano a mano che adotta le tecnologie da lui stesso prodotte.

Tra queste tecnologie, quella che ha avuto il maggiore impatto a livello globale è sicuramente Internet e potremmo anche connotarla come biotecnologia, perché comincia a fare parte dell'essere umano. L'avvento di Internet ha comportato conseguenze talmente evidenti nelle modalità di comunicazione tanto da divenire un bene di consumo indispensabile. Il Web fornisce informazioni in maniera multimediale così da interessare ogni senso dell'utente e carpirne l'attenzione in maniera più completa. L'utente, attratto e stimolato da questa comunicazione inedita, ha la necessità di comunicare con gli altri e di manifestare sé stessi fuggendo dal contatto reale. Si soddisfa un bisogno narcisistico del proprio Io e anche l'immagine ideale di sé stessi sembra essere a portata di mano.

I ragazzi oggi sono immersi in un mondo pieno di nuove presenze e linguaggi, e Internet è diventato parte integrante degli ambienti quotidiani di apprendimento.

Oggi così come per il cellulare, anche per Internet, non c'è famiglia o quasi che non abbia o un computer o un cellulare. In Italia si stima vi siano 123 milioni di cellulari, questo vuol dire che se ne possiedono più o meno due a testa e, da un'indagine condotta a Roma su 123.000 ragazzi delle scuole medie, è risultato che il 98% dei ragazzi possiede un cellulare e si sfiora il 99% nelle classi quinte della scuola primaria di primo grado.

Internet è come una ragnatela che avvolge tutto il mondo, fornisce informazioni importanti, ma queste informazioni devono essere sempre controllate da chi è in casa o vicino ai ragazzi soprattutto nell'età in cui stanno passando dall'infanzia all'adolescenza, in cui la curiosità non è ancora morbosa, ma che Internet serve su un piatto d'argento, vedasi la pornografia.

Internet ha infatti, un fascino incredibile, come viene aperto, ci offre un mondo di informazioni disponibili immediatamente e in quantità incredibile, tant'è che risulta difficile non reperire qualcosa. E' proprio questa sua caratteristica che può portare le persone, ragazzi inclusi, a dei livelli di dipendenza incredibili con esiti devastanti.

Le statistiche affermano che circa il 95% dei ragazzi compresi tra i 13 e i 18 anni è regolarmente online, ma la realtà è ben diversa da questo dato. In realtà sono molti di più e anche l'età si è abbassata notevolmente. Oggi i giovani stanno davanti a Internet perché sanno cosa vogliono fare, non è più come una volta quando si guardava la televisione e si stava passivi di fronte ad essa aspettando qualche sollecitazione.

Con i media tradizionali i giovani attingono da TV, cinema, musica i modelli e le mode interagendo in maniera "passiva", mentre con Internet essi intervengono con la rete in maniera "attiva".

I giovani d'oggi vanno alla ricerca di quello che vogliono fare, sono attivi, ed è proprio per questo motivo che i genitori devono assolutamente essere vicini a loro. E' di fondamentale importanza che quando il ragazzo apre Internet gli sia accanto qualcuno che controlli perché vi sono siti anche apparentemente tranquilli che in realtà possono nascondere contenuti devastanti con linguaggi e immagini oscene (si vedano le chat), violenza piuttosto che contenuti pornografici (si stima che i siti pornografici siano oltre 1 miliardo). Il problema, però, non è il solo fatto di vedere certe cose, quanto anche la possibilità di andare oltre alla mera visione di immagini e di video di questo tipo.

I siti più hard sono infatti a pagamento e quindi il ragazzo può anche imparare ad utilizzare la carta di credito di famiglia o, peggio ancora, farsi ricaricare la propria da un giovane più adulto, il tutto ad insaputa dei genitori.

Il carattere interattivo di Internet comporta possibilità di auto-rappresentazione che stimola in particolare gli adolescenti fino alla creazione di un universo tutto loro. Internet diventa quindi un luogo dove realizzare sé stessi.

Da un rapporto della Società Italiana Pediatri del 2009 è emerso che su 1200 studenti di età compresa tra i 12 e i 14 anni il 95% possiede computer, il 58% naviga in Rete ogni giorno, il 77% scarica e condivide video, il 73% chatta, il 52% ha un blog personale. Le ragazze che navigano sono il 45%, mentre i ragazzi il 41% e tendono a navigare in siti di svago (social network) rispetto a siti di informazione o di studio.

I.A.D Internet Addiction Disorder

Cos'è lo I.A.D ? L'uso eccessivo e prolungato di Internet porta progressivamente a difficoltà sociali e relazionali nell'individuo. Si può dunque sviluppare una vera e propria dipendenza da Internet. Esso rappresenta una modalità di espressione di disagio, attraverso un nuovo prodotto tecnologico. La persona che ha sviluppato una dipendenza da Internet rimane collegata per ore e ore, con una perdita totale della cognizione del tempo. (Guerreschi, 2005)

I principali sintomi dello I.A.D (Goldberg, 1995) sono:

- > bisogno di trascorrere un tempo sempre maggiore in Rete;
- > marcata diminuzione dell'interesse per l'attività off-line;
- > interrompendo o riducendo l'uso di Internet, si hanno sintomi d'astinenza quali agitazione psicomotoria, ansia, pensieri ricorrenti ed ossessivi su cosa accade su Internet;
- > l'uso di Internet viene impiegato per alleviare o evitare i sintomi di astinenza;
- > l'accesso a Internet avviene con più frequenza e per periodi più lunghi di quanto era stato preventivato;
- > un persistente desiderio o tentativi falliti di cessare o controllare l'uso di Internet.

Quali sono le conseguenze dello I.A.D?

Quando Internet diventa l'interesse principale della vita di un individuo e tutto il resto si svuota d'importanza, l'individuo cade in un progressivo isolamento che lo conduce ad una serie di conseguenze negative:

- > problemi fisici quali disturbi del sonno, indebolimento del sistema immunitario, mal di testa;
- > problemi familiari a causa della perdita di interesse verso gli oneri domestici, i figli e il matrimonio stesso;
- > problemi finanziari perché il soggetto dipendente partecipa ad aste, commercio on line, gioco d'azzardo virtuale;
- > problemi lavorativi con scarso rendimento al lavoro a causa della stanchezza.

Le forme di dipendenza da Internet

> *Net compulsion*: la Rete è un mezzo attraverso il quale si possono mettere in atto diversi tipi di comportamenti compulsivi tra cui il gioco d'azzardo, le aste on line, lo shopping on line. Queste attività hanno diverse caratteristiche in comune che spaziano dalla competizione al rischio fino al raggiungimento di una immediata eccitazione.

> *Cyber sex addiction*: dipendenza che riguarda tutto ciò che di sessuale si trova in Rete, in particolare nelle chat a sfondo sessuale.

> *Cyber Porn Addiction*: fruizione patologica di materiale pornografico.

> *Cyber relational addiction*: bisogno di instaurare relazioni amicali o amorose con persone incontrate on line; di creare una relazione affettiva molto intima.

> *Information overload*: bisogno smodato di reperire informazioni, scaricare (download) files e materiale dal Web di qualsiasi tipologia, essere continuamente aggiornato e informato di ciò che accade fino ad avere un sovraccarico cognitivo.

> *Computer addiction*: pratica di giochi interattivi virtuali, nei quali i partecipanti giocano e interagiscono tra loro. Ci si costruisce una vita parallela, che può essere così coinvolgente da assumere un'importanza maggiore di quella reale.

I giovani nella rete

Lo sviluppo dell'identità e l'instaurarsi di relazioni intime sono due obiettivi di sviluppo che pongono l'adolescente in una situazione di difficoltà e stress. Le relazioni intrattenute in Rete procurano un senso di anonimità e permettono ai ragazzi di sviluppare relazioni senza l'ansia che normalmente scaturisce faccia a faccia.

Questo porta ad una carenza nelle capacità di relazione e di gestione nella sfera sociale "reale" fino a sostituire la propria identità con una pseudo identità online.

La combinazione degli aspetti dell'ambiente e dello sviluppo possono fare di Internet l'oggetto della dipendenza di molti ragazzi.

Ma quali sono i campanelli d'allarme che segnalano una possibile patologia ?

Mentire sul tempo trascorso al computer; eccessiva stanchezza; cambiamento del ritmo sonno – sveglia; problemi scolastici; diminuzione del tempo trascorso con gli amici; perdita degli interessi per i propri hobbies; minor cura di sé; irritabilità.

Tra gli adolescenti il fascino di Internet risiede nella possibilità di superare vergogna e imbarazzo tipico delle relazioni interpersonali. Le chat svolgono in questo senso una funzione sostitutiva dell'esigenza di comunicare che è sempre più presente e insoddisfatta. Il rischio è che i giovani si gettino nella Rete a cercare risposte immediate ed effimere.

Fra i luoghi più importanti di questa ricerca troviamo le Reti Virtuali con le varie applicazioni "sociali", tra cui il noto Facebook.

I social network

Sono spazi Web che rendono possibile la creazione di reti sociali. Sono un insieme di individui che si relazionano, condividono informazioni e comunicano costantemente tra loro.

Da un sondaggio Web del 2010 è emerso che i social network sono per la maggior parte degli adolescenti un'esperienza significativa, al pari di altre esperienze della loro vita reale (scuola, amici...). Data la scarsità di spazi aggregativi, i social network stanno diventando un modo per coltivare ed accrescere amicizie. I genitori, salvo rari casi, non riescono a educare i giovani ad un uso corretto del mezzo perché non lo conoscono.

Come tutte le forme di comunicazione elettronica, anche le reti sociali sono perfette nell'offrire gratificazioni istantanee. Queste gratificazioni funzionano come scariche di energia che ricaricano il meccanismo compulsivo (lo stesso del gioco d'azzardo). I giovani adolescenti, categoria particolarmente soggetta a mitizzare lo strumento dei social network, sono utenti a rischio I.A.D.

I videogames

I videogiochi offrono di per sé degli ottimi stimoli per la abilità manuali e di percezione. Ma quando si esagera si può incorrere in alcuni effetti negativi quali la videomania – un comportamento incontrollato dal punto di vista quantitativo legato all'uso protratto nel tempo di videogiochi che conduce a sedentarietà e apatia, e la videofissazione che consiste in una prolungata esposizione ad un videogame, senza pause e completamente assorbiti dal gioco in silenzio e in stanze poco illuminate, comportamento che facilita la caduta delle barriere razionali che aiutano a filtrare i contenuti dei videogiochi.

La sfida tra individuo e macchina che si instaura attraverso il gioco, è una competizione che si radica nel bisogno di dimostrare il proprio valore e le proprie capacità. E questo bisogno riporta l'adolescente al gioco virtuale sempre e comunque: se si vince si rafforza la condizione di poter nutrire l'ego con migliori prestazioni; se si perde si tenta il riscatto della propria autostima minacciata dal fallimento. Ne conseguono una serie di effetti negativi che spaziano dal minor spazio per l'attività fisica e l'apprendimento scolastico (compiti a casa ecc...) alla stanchezza mentale e visiva, dalla preferenza di uno stato di isolamento e individualismo che dispone all'introversione a problemi e litigi familiari fino all'aggressività e all'agitazione.

Alcune norme di prevenzione

A livello di tempo l'uso dei videogiochi non deve mai essere superiore ad un'ora circa. È necessario effettuare delle brevi e frequenti pause nelle quali cercare di stare in uno spazio aperto e trascorrere solo una parte del tempo libero giocando ai videogames, lasciando spazio anche ad altre attività "reali" e "sociali".

Il gioco d'azzardo online

Da un'indagine Eurispes del 2009 effettuata su un campione di ragazzi di età compresa tra i 16 e i 19 anni è emerso che:

- > il 13 % dei ragazzi intervistati gioca d'azzardo online;
- > il 20 % pensa al gioco come fonte di svago;

- > il 27 % pensa al gioco come possibile dipendenza;
- > il 57 % pensa al gioco d'azzardo come passatempo sporadico (1 ora/mese).

I ragazzi che provengono da famiglie in cui non si gioca hanno una propensione al gioco pari al 36 % mentre quelli che provengono da famiglie in cui è presente l'abitudine a giocare hanno una propensione al gioco pari all'82 %. Perché il gioco d'azzardo attira i giovani? Perché la prospettiva della vincita è un comportamento che attiva il neurotrasmettitore del piacere. Il piacere immaginato o provato di una vincita determina la ricerca di ulteriore piacere attraverso la ripetizione del comportamento.

Alcune riflessioni (T. Cantelmi, 2010)

Oggi, le "sfide" tipiche dell'infanzia e dell'adolescenza lasciano il posto alla "ruota della fortuna". Se nelle sfide c'era la costruzione di sé stesso attraverso l'impegno e il merito, nella "ruota della fortuna" c'è la deresponsabilizzazione e l'inutilità dell'impegno. Se perdo non comprometto la mia autostima perché è colpa di un sistema cieco, se vinco mi sento eccezionale. Si cerca dunque di ottenere il massimo risultato con il minimo sforzo.

Perché un adolescente, che invece dovrebbe sentirsi attratto dalle grandi sfide in cui impegnarsi, è al contrario attratto dalle bische online?

Perché mancano le grandi sfide, trasformate in competitività senza cuore e in efficientismo senza tempo.

Quello che serve è tornare a trasmettere agli adolescenti e anche a noi adulti il sottile piacere delle grandi sfide.