

Cos'è l'Internet-Dipendenza?

Pubblicato: Giovedì 20 Agosto 2009



Ore passate davanti a schermo e tastiera, incapacità di rimanere fermi a tavola con la famiglia quando si sente un "trillo", notti insonni, ansia, agitazione psicomotoria, depressione legata al fatto di essere off-line, sogni e fantasie riguardanti il web. Questi sono solo alcuni **sintomi di una certa dipendenza da Internet**, più o meno grave.

La passione per il web contagia praticamente tutti i ragazzi italiani di oggi, e non è un male. Esiste però, ormai è certo, la patologia della dipendenza da Internet. Questa malattia sembra fin troppo futuristica, eppure negli USA **se ne parla già dal 1995**, mentre una delle hit italiane del 2001 parlava proprio di questo tema (ma i genitori, ovviamente, non lo capivano).

In questi giorni si parla molto di Internet-Dipendenza: in Giappone e in Cina il fenomeno sta acquisendo una dimensione preoccupante. In Giappone esistono ragazzi che si rifiutano di uscire dalle loro camerette per rimanere al computer (gli **hikikomori**), e non è raro il fenomeno dei suicidi di gruppo organizzati on-line. **In Cina l'80% dei bambini già alle elementari naviga sul web per oltre tre ore al giorno, il 7% di questi risulta drogato di PC**. Inoltre, proprio in questi giorni, si è scoperto che uno dei più grandi centri di disintossicazione da Internet **infliggeva pene corporali ai ragazzi**.

In Italia non siamo a questi livelli, ma gli strumenti esistono già. Secondo l'Istat il 93,3% degli adolescenti usa Internet, di questi **il 68,6% lo fa senza controllo da parte dei genitori**. Il 76,5% dei ragazzi di età inferiore ai 17 anni si collega per utilizzare YouTube, il 76,4 per scaricare musica, il 75,9 per usare messenger e il 69,9% per chattare.

Quella che abbiamo descritto è la normalità. La patologia, sta nell'incapacità di dosare l'uso del web. Per diagnosticarla non bastano articoli di giornale ma esistono dei test medici. **In Italia attualmente si usa la scala UADI** (Uso, Abuso e Dipendenza da Internet), composta da 80 domande che provano a discernere tra uso costruttivo e distruttivo dello strumento.

Quando Internet diventa una patologia, dobbiamo distinguere almeno **quattro tipi di dipendenza**: la **dipendenza cibersessuale** (dal sesso on-line o dalla pornografia), la **dipendenza ciber-relazionale** (quando i rapporti costruiti on-line diventano più importanti dei rapporti concreti), l'**abuso di net-gaming** (giochi di ruolo o casinò virtuali) e il **sovraffaccarico cognitivo** (tendenza a navigare e riorganizzare ininterrottamente informazioni acquisite dal web).

Tutte queste dipendenze, hanno due fasi: una **fase di osservazione e ricerca** (nella quale ci si limita a navigare) ed una **fase relazionale** (dove a creare dipendenza è l'interazione con altri utenti). La seconda fase può essere più stringente della prima.

Come capire se i propri figli usano in modo intelligente Internet? La soluzione migliore, come sempre, è quella di parlarne e, almeno ogni tanto, usarlo insieme. Esistono a decine i software di sorveglianza in grado di misurare il tempo passato sul web, ma possono essere solo un aiuto.

Costruire relazioni virtuali, magari di gioco, online, non è in sé un male: per i ragazzi di oggi è una cosa naturale. Perdere la capacità di relazionarsi altrove, invece, è un ostacolo da evitare. Come spiegano oggi gli esperti del centro studi di Milano "Il Minotauro" in un articolo di Repubblica, **negoziando l'uso di Internet con i propri figli si instaura un dialogo sul tema**, e questo è già un aiuto. Solo in situazioni più estreme, la collaborazione di un esperto di psichiatria infantile può essere un aiuto: **a Varese il dipartimento tecnico funzionale per le dipendenze risponde a questi contatti.**

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it