L'uso smodato delle nuove tecnologie può determinare conseguenze negative sulla salute fisica e psicologica. Comprendere il fenomeno è fondamentale per prevenirlo.

Dipendenze digitali

Conoscerle per navigare con consapevolezza

Con l'inizio delle vacanze estive, le giornate di molti bambini e adolescenti non sono più scandite dai ritmi ordinari e dalle regole imposte a scuola rispetto all'uso dello smartphone. Le giornate così sembrano più lunghe e il rischio di trascorrere più tempo navigando su internet aumenta. Per i cosiddetti "nativi digitali" il web è una normale estensione dell'ambiente in cui vivono e socializzano.

I vantaggi dell'avvento di internet per tutti sono indiscutibili: migliore diffusione dell'informazione, connessione con ogni parte del mondo, nuovi metodi educativi e di apprendimento e semplificazione delle attività quotidiane. Tuttavia, da alcuni anni a questa parte, gli esperti hanno messo in luce le ripercussioni negative causate da un uso improprio delle nuove tecnologie, in particolare sui più giovani.

Non a caso, la parola dell'anno 2024 scelta dall'Oxford Dictionary è "*brain rot*", letteralmente "putrefazione del cervello", ad indicare il presunto deterioramento dello stato mentale o intellettuale in seguito al consumo eccessivo e passivo di materiale online superficiale o poco stimolante. Anche se non ci sono prove scientifiche a supporto di una effettiva perdita di funzioni cognitive, questo termine descrive una reale sensazione di impoverimento intellettuale dovuta ad un uso smodato di internet, probabilmente associata sia a una iperstimolazione dopaminergica sia a un sovraccarico cognitivo.

Tra le cause del *brain rot* ricordiamo l'uso smodato di dispositivi digitali, che provoca l'instaurarsi di un circolo vizioso da cui si fa fatica ad uscire. Esattamente come avviene in una dipendenza.

Perché parlare di dipendenza?

Le evidenze scientifiche internazionali hanno da tempo rilevato che le stesse dinamiche implicate nella dipendenza da sostanze psicoattive possono svilupparsi per oggetti o comportamenti specifici: in pratica è possibile che si instauri una relazione di dipendenza tra una persona e un comportamento specifico, al punto tale da non riuscire più a farne a meno o a controllarlo, con conseguenze negative sulla salute fisica, mentale e sulle relazioni sociali. È il caso della **Dipendenza da Internet** (Internet Addiction Disorder; IAD). Anche se non esiste una definizione condivisa, ci si riferisce a IAD per indicare qualsiasi comportamento compulsivo correlato alla rete che provoca difficoltà nello svolgimento delle attività lavorative e quotidiane e nei rapporti affettivi. Chi ha una IAD riversa in questa occupazione la maggior parte delle sue energie e del suo tempo, manifestando stress e irritabilità quando non riesce a connettersi per il tempo desiderato.

Le ricerche più recenti mostrano che il tempo trascorso online dai ragazzi è raddoppiato negli ultimi 10 anni; nel nostro paese, gli adolescenti sono connessi per più di 5 ore al giorno, al di fuori delle attività scolastiche e lavorative.

L'uso eccessivo di smartphone e internet, soprattutto nei ragazzi, può portare a dipendenze digitali con effetti su salute, relazioni e sonno; adottare regole e una 'digital detox' è fondamentale.

Non solo internet

Recentemente, l'evoluzione della ricerca ha permesso di raccogliere maggiori informazioni documentate, suggerendo che le persone diventano dipendenti da una particolare attività e/o applicazione che agisce come fattore scatenante. Pertanto, gli esperti preferiscono parlare di dipendenze da attività specifiche. Scopriamole insieme.

Dipendenza da social network (Social Media Addiction, SMA)

È aratterizzata da un bisogno incontrollabile di accedere ad informazioni o veicolare dei propri contenuti verso terzi, in una maniera talmente tanto compulsiva da compromettere gli altri ambiti di vita quotidiana. Uno studio dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS) sulle dipendenze comportamentali nella Generazione Z ha stimato una prevalenza di SMA negli adolescenti tra 11 e 17 anni del 2,5%, evidenziando un incremento nella fascia 14-17 anni e una prevalenza maggiore nel genere femminile.

Dipendenza da gaming (Internet Gaming Disorder, IGD)

È l'unica forma di dipendenza digitale riconosciuta come patologica dall'OMS. Si manifesta con un utilizzo compulsivo o eccessivo di giochi elettronici e app di gaming prevalentemente condotti su internet. I ragazzi dipendenti da videogiochi manifestano una difficoltà a controllare frequenza, intensità, durata, termine e contesto del gioco, considerandolo una priorità, e tendono a non interrompere l'attività nonostante il verificarsi di conseguenze negative. Gli studi scientifici segnalano da tempo la somiglianza tra alcune dinamiche dei videogiochi e il gioco d'azzardo (*vedi box*). Secondo lo studio ISS, soffre di questo problema circa il 12% dei ragazzi tra gli 11 e i 17 anni, con percentuali più alte nei maschi.

Altre forme di dipendenza digitale descritte sono: la dipendenza dalle relazioni virtuali (Cyber-Relational Addiction), caratterizzata da un'eccessiva tendenza ad instaurare relazioni online; la dipendenza dal sesso virtuale (Cybersexual Addiction); il disturbo da shopping compulsivo (Buying Shopping Disorder; BSD); il sovraccarico cognitivo (Information Overload), ovvero la ricerca ossessiva di informazioni sul web.

I rischi per la salute

L'utilizzo smodato di dispositivi digitali può determinare sintomi fisici e psicologici, come apatia, stanchezza, ma anche ansia e agitazione o depressione associate al fatto di essere offline. Si verificano cambiamenti nelle abitudini di vita, con un possibile calo del rendimento scolastico o professionale e **alterazioni dei ritmi sonno-veglia**.

La IAD può associarsi anche a manifestazioni di **ritiro sociale**: il desiderio compulsivo di passare molto tempo (notte e giorno) su internet compromette le relazioni e le attività sociali, con il rischio di preferire la vita virtuale a quella reale. Per definire gli adolescenti che soffrono di questo disturbo si usa la parola giap-

ponese "*hikikomori*" che identifica una forma di ritiro sociale patologico la cui caratteristica essenziale è l'isolamento fisico in casa e si stima che riguardi circa 60.000 di giovani italiani. Colpisce principalmente i ragazzi che vivono a casa dei genitori esclusivamente nelle loro camere da letto, rifiutano la comunicazione con l'esterno, talvolta anche con la famiglia, e trascorrono più di 12 ore al giorno davanti al computer.

Cosa fare?

La dipendenza da Internet è un problema complesso che deve essere affrontato con specialisti e adottando un approccio su più fronti: psicoterapia, interventi motivazionali e supporto con attività "offline". L'utilizzo di farmaci può essere valutato dal medico in determinati casi.

Per prevenirne l'insorgenza è fondamentale che sia i genitori che i ragazzi stessi mettano in pratica comportamenti per un utilizzo responsabile di internet. Per quanto riguarda i bambini più piccoli, la Società Italiana di Pediatria ha definito alcune regole per l'utilizzo dei dispositivi digitali (smartphone, tablet, PC):

- ✗ Per bambini fino ai 2 anni: non utilizzare
- ✓ Per i bambini dai 2 ai 5 anni: massimo 1 ora al giorno
- ✓ Per i bambini dai 5 agli 8 anni: massimo 2 ore al giorno
- ✗ Non utilizzare durante i pasti e prima di andare a dormire

Anche i ragazzi più grandi e gli adulti possono limitare il tempo trascorso online, seguendo la "digital detox". È consigliato disattivare le notifiche non importanti, utilizzare funzioni per limitare l'uso dello smartphone (es: Benessere digitale; Non disturbare) e creare una routine senza dispositivi (es. non usare lo smartphone appena svegli o prima di andare a letto).

Il gioco d'azzardo

Una dipendenza silenziosa che logora salute e legami sociali

Come l'IGD, la dipendenza da gioco d'azzardo (ludopatia) è l'unica altra dipendenza riconosciuta che riguarda un'attività e non una sostanza come tabacco, oppioidi o alcol. Si parla di gioco d'azzardo quando si gioca per vincere denaro e il risultato del gioco dipende, del tutto o prevalentemente, dalla fortuna piuttosto che dall'abilità del giocatore. Le persone che ne sono dipendenti giocano frequentemente e ripetutamente, spinte da una necessità impellente, difficile da controllare, e sono spesso attratte da idee e immagini che riguardano il gioco stesso. Questo comportamento arriva a dominare la vita del giocatore e porta al deterioramento dei valori e degli obblighi sociali, lavorativi e familiari con conseguenze gravi non solamente sulla sua salute e le sue finanze, ma coinvolgendo tutto il sistema famiglia.

A questo proposito, già da diversi anni, le istituzioni sanitarie attuano attività di prevenzione, cura e riabilitazione per le persone con diagnosi di disturbo mentale da gioco d'azzardo. Inoltre, alcune contromisure normative hanno l'obiettivo di arginare la diffusione del fenomeno, ad esempio: il divieto di giocare per i minori e le limitazioni imposte sulle pubblicità. Ciononostante, il 23,4% degli studenti italiani di 14-17 anni dichiara di giocare d'azzardo, con una prevalenza più alta nel genere maschile.