

LA DIPENDENZA DA INTERNET, VIDEOGIOCHI E GIOCHI D'AZZARDO

Manuale pratico per i genitori che ...



Realizzato da: **ROSSELLA MELPIGNANO**
DIRIGENTE MEDICO DDP ASL BA
con la collaborazione di **ISABELLA MACINA**
DIRIGENTE PSICOLOGO DDP ASL BA

PREFAZIONE

Ho ancora viva nella mente l'immagine dello sguardo di A., alunna dodicenne di una delle mie classi, quando, qualche anno fa, durante l'intervallo, mi si è avvicinata per dirmi: "Professoressa, può aiutarmi? Mi sono accorta che negli ultimi mesi non riesco più a leggere, ed io amavo tanto i libri, e nemmeno a giocare, mi sento *obbligata* ad andare in Internet continuamente, non riesco a fare più niente di quello che mi piaceva!".

Questa richiesta di aiuto, preziosa perché così esplicita e, a suo modo, così consapevole, ha acceso la mia attenzione sulla crescente invasività con cui la frequentazione della rete Internet ed in particolare dei social network, occupa gli spazi di vita delle ragazze e dei ragazzi. Ancora più che nella nostra esperienza di adulti spesso lontani dal comprendere come siano diversi, nelle opportunità e nei pericoli, i processi psicologici, cognitivi, relazionali dei giovani nativi digitali.

Di fatto, anche in questo aspetto della loro vita, urge che gli adulti di riferimento, genitori, insegnanti, educatori, assumano in modo consapevole ed informato, la responsabilità di accompagnare i ragazzi nell'uso delle tecnologie, perché siano sempre liberi di scegliere come, quanto e quando entrare in rete, piuttosto che farsene catturare.

Si tratta di un compito educativo improcrastinabile, che come garante dei diritti dell'infanzia e dell'adolescenza associa all'effettivo esercizio del diritto alla libertà di crescere, giocare, entrare in relazione con gli altri in modo equilibrato e compatibile con la propria età.

Per questo apprezzo con convinzione l'impegno prodotto nella redazione di questo Manuale, che auspico riceva la più ampia diffusione e visibilità, come strumento prezioso e concreto di riflessione e di pratica educativa. Si tratta, a mio avviso, di un'azione di responsabilità collettiva, di una risposta possibile alla richiesta di ascolto e di aiuto che non sempre le ragazze ed i ragazzi sono in grado di esprimere.

Dott.ssa Rosangela Paparella

Garante dei diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza
per la Regione Puglia

INTRODUZIONE

La comunicazione sociale è sostenuta oggi da moderni strumenti che consentono di superare le barriere e i vincoli di tempo e di spazio; fra i nuovi modi di comunicare, internet è certamente uno dei mezzi che offre maggiori opportunità. Negli ultimi anni si registra un aumento del “popolo dei navigatori quotidiani” che coinvolge ogni fascia di età. Infatti, grazie alla rete, i bambini trovano nuove opportunità di gioco e i giovani, gli adulti e perfino i nonni telematici si informano, comunicano, commerciano e sperimentano se stessi attraverso la cosiddetta comunicazione virtuale. Ma, come tutti gli strumenti di comunicazione, anche la rete non è esente da cattivi usi e da abusi che portano ad una moderna forma di dipendenza, definita **internet-dipendenza** o anche **internet addiction disorder** (I.A.D.) Si parla di Dipendenza o *Addiction* quando una persona instaura un rapporto di “subordinazione” con una sostanza, attività o comportamento che si rende necessario ai fini del benessere del soggetto.

Lo scopo di questo manuale è quello di aiutare i genitori a riconoscere in tempo i pericoli legati al mondo mediatico al fine di difendere i propri figli dalla trappola della dipendenza e non solo ...

CAPITOLO 1

1.A INTERNET ED I SOCIAL NETWORK

Secondo il glossario informatico Internet è una rete di computer mondiale ad accesso pubblico, attualmente rappresentante il principale mezzo di comunicazione di massa. Ad oggi il suo utilizzo è esteso a molte operazioni: si naviga per vedere films, scaricare musica, cercare informazioni, comunicare tramite i social network...estendere le amicizie, condividere interessi, sperimentando molteplici identità e navigando continuamente tra il mondo reale e quello virtuale. Il mondo telematico si è anche esteso all'organizzazione del lavoro per la rapidità e facilità con cui si accede all'informazione e alla rete. I social network (Facebook, Myspace, Orkut, ecc...) sono ambienti web in cui gli utenti possono connettersi comunicare e condividere informazioni in modo personale.

È stato osservato come per i bambini e gli adolescenti, l'abuso di Internet, rappresenti il rischio concreto di sviluppare una tendenza all'isolamento sociale, al condizionamento da modelli di comportamento inadeguati e dannosi, alla seduzione "on line" da adulti potenziali abusatori o di essere vittime di *cyberbullismo*. (bullismo in rete).

Un'attenzione a parte merita il tema degli **adulti potenziali** abusatori di minori in rete: la maggior parte dei genitori, a giusta ragione, teme che il proprio figlio possa essere adescato on line oppure tramite cellulare. La fascia di età più a rischio è quella della pre-adolescenza (11-14 anni), cioè quella in cui sono più evidenti i cambiamenti del corpo e le pulsioni sessuali non accompagnate da un completo sviluppo fisico e da un adeguato sviluppo psicologico. Gli adulti interessati sessualmente ai minori utilizzano tutti gli strumenti messi a disposizione della rete per entrare in contatto con ragazze

e ragazzi (contrariamente a quanto si possa pensare non sono solo le ragazze ad essere esposte a questo rischio: anche i maschietti, disorientati rispetto alla propria identità sessuale possono risultare vulnerabili e quindi ugualmente esposti alla possibilità di entrare in contatto con potenziali abusatori). Esiste una tecnica di manipolazione psicologica denominata "*grooming*" (tratto dall'inglese *to groom* per indicare il mantenere la pulizia e l'igiene personale) che gli adulti utilizzano on line per indurre i ragazzi a superare le resistenze emotive ad intraprendere una relazione intima e/o sessuale con l'adulto. Questa tecnica riconosce varie fasi distinte:dapprima il potenziale abusante si informa su livello di "privacy" di cui gode il minore rispetto alla localizzazione del computer e alla eventuale presenza dei genitori. Dopo aver ottenuto queste informazioni inizia la fase volta a costruire un rapporto di fiducia con il minore, anche attraverso la condivisione di vari interessi (musica, film preferiti, hobby, ecc.), per poi passare a confidenze sempre più intime durante le quali può iniziare lo scambio di immagini (non necessariamente a sfondo sessuale). Quando l'adulto è sicuro di non essere scoperto, inizia la fase in cui la relazione diventa impenetrabile agli esterni: è questa la fase in cui inizia lo scambio di materiale pedopornografico e durante la quale l'adulto fa richiesta al minore di foto e video che successivamente potrebbero essere usate come ricatto nel caso in cui il minore volesse interrompere la relazione on line o rifiutarsi ad iniziarne una reale. In questi casi è fondamentale che un genitore faccia sentire al figlio la propria presenza vigilando con attenzione e discrezione su come trascorre il tempo, che aiuti il figlio ad esprimere i propri sentimenti nel caso commetta qualche errore.

1.B DIPENDENZA DA INTERNET (INTERNET ADDICTION DISORDER-IAD)

La denominazione Internet Addiction Disorder (IAD) è stata introdotta per la prima volta nel 1995 dallo psichiatra americano Ivan Goldberg per rappresentare un quadro clinico per molti versi simile a quello della dipendenza da sostanze (comparsa di fenomeni di *craving*, tolleranza e astinenza, difficoltà ad interromperne o ridurne l'uso nonostante le conseguenze negative nell'ambito familiare, sociale e lavorativo/scolastico).

Nonostante ancora oggi la IAD non sia ancora riconosciuta come una vera patologia, esistono delle casistiche che evidenziano come la dipendenza da internet possa avere un impatto negativo sulla vita delle persone, nella sfera familiare e relazionale.

Infatti, da una indagine realizzata, nell'ambito del progetto "Gambling" dalla ASL BA, nell'anno scolastico

2011-2012 presso alcune scuole medie inferiori della città di Bari si evince che una percentuale significativa di alunni (22% del campione esaminato) viene rimproverato "spesso" o "sempre o quasi sempre" per un uso eccessivo del computer. Le attività in rete che tendono a generare più facilmente la dipendenza sono chat, blog, giochi online, navigazione sul web. Negli adulti sono molto frequenti anche la dipendenza da chat erotiche, il gioco d'azzardo online, lo shopping compulsivo, l'*exercise addiction*, ecc.



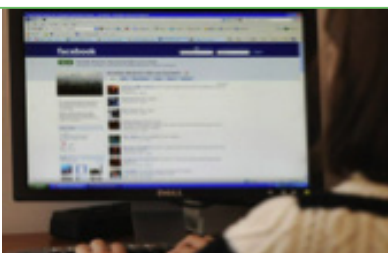
1.C DIPENDENZA DA FACEBOOK E DA ALTRI SOCIAL NETWORK

Nel 2008 la diffusione di Facebook è stata così esponenziale da posizionare l'Italia al primo posto della classifica mondiale dei paesi con maggiore percentuale di incremento utenti, per cui in breve tempo Facebook,

come gli altri "Social Networks", sono diventati una sorta di aggregatori di persone che cercano e vogliono mantenere contatti con vecchi e nuovi amici, condividendo

foto, video e contenuti della propria vita. In pochi anni Facebook è divenuto uno dei dieci siti maggiormente cliccati e frequentati del web, acquisendo in breve tempo milioni e milioni di utenti in tutto il globo. Purtroppo, accanto alle suddette caratteristiche, sono state registrate forme di dipendenza con sintomi psico-

logici come ansia, pensieri fissi, fino ad arrivare, nei casi più gravi, a stati depressivi, attacchi di panico, paura (ad esempio di non avere più informazioni o rimanere da soli). Sono stati, inoltre registrati problemi alimentari, di insonnia, di aggressività, di irritabilità, di insicurezza, di suscettibilità, ecc. Ad essi si aggiungono problemi sociali, familiari, affettivi e lavorativi quali ritardi o assenze a scuola o al lavoro (con rischio di perdita dello stesso), graduale isolamento, distorsione dei rapporti affettivi e sociali, disgregazione dal gruppo familiare ed amicale. Anche a livello fisico possono subentrare molteplici problemi come ad esempio emicrania, stress oculare, ipersudorazione, tachicardia, tensioni, crampi e/o dolori muscolari (a causa delle numerose ore passate davanti al computer), forte stanchezza. Infine la dipendenza da Social Networks può facilitare o associarsi ad altre tipologie di dipendenza connotate dall'utilizzo disfunzionale del web come la dipendenza da contenuti pornografici online.



1.D CYBERBULLISMO

Con il termine **cyberbullismo o bullismo online** si indicano quegli atti di bullismo e di molestia effettuati tramite mezzi elettronici come l'e-mail, le chat, i blog, i telefoni cellulari, i siti web o qualsiasi altra forma di comunicazione riconducibile al web che è arrivato a rappresentare circa un terzo del bullismo totale. Come il bullismo nella vita reale, il cyberbullismo può a volte costituire una violazione del Codice civile e/o del Codice penale. Molti cyber-bulli agiscono in maniera aggressiva e violenta perché desiderano avere visibilità.

Il cyber-bullo non è altro che un soggetto che indossa una sorta di maschera virtuale, e che sfrutta questa nuova situazione per compiere dei comportamenti disinibiti e aggressivi.

Studi di psicologia sociale hanno stabilito che alla base di atti violenti ed orribili ci sia la cosiddetta "distanza sociale", cioè la sensazione di assenza di sentimenti ed emozioni che non fanno capire al *cyber-bullo* che la *cyber-vittima* stia soffrendo. Infatti vengono a mancare il linguaggio del corpo, il suono della voce, e tutti gli altri aspetti della comunicazione che sono presenti nel mondo reale e conseguentemente il bullo non riesce a



capire che il dolore, la frustrazione, l'umiliazione generati nei confronti della vittima, sono tutti dei sentimenti reali. Il cyberbullismo costituisce un doppio rischio. I ragazzi possono caderne vittime, ma possono loro stes-

si diventare cyberbulli. Molti cyberbulli lo sono senza sapere di esserlo. Pensano che in fondo quello che stanno facendo è solo uno scherzo.

1.E COSA FARE ...

I genitori si dividono tra chi incentiva l'uso di internet in quanto funzionale ad un ruolo di *baby-sitting* a domicilio e chi manifesta ansia e preoccupazione ricorrendo a comportamenti sanzionatori e punitivi. È opportuno che i genitori, conoscano ed approfondiscano il fenomeno della rete, per evitare drastiche posizioni punitive, che potrebbero avere come risvolto negativo il fatto che i propri figli utilizzino la strategia del connettersi con i computer di amici o presso degli Internet Point con il risultato di perdere completamente il "controllo" delle connessioni.

Il genitore dovrebbe favorire il dialogo con i propri figli, chiarire le opportunità dell'utilizzo della rete e "condividere le connessioni". Se l'adulto non è in grado di controllare la navigazione del minore potrebbe avvalersi dell'ausilio dei filtri che limitano l'accesso ai siti mediante selezione e controllo degli stessi (trattasi di software che si installano sul computer per stabilire quali contenuti sono disponibili e per prevenire la visione di contenuti inadeguati per un'utenza più giovane). In questo caso sarebbe opportuno selezionare il tipo di filtro in funzione dell'età evolutiva del minore e di condividere con il diretto interessato le motivazioni di una tale scelta in modo da ridurre l'entità di un eventuale conflitto.

Per il cyberbullismo sarebbe utile persuadere la vittima a cambiare indirizzo di posta elettronica ed a non frequentare più i siti o le chat infestate dal cyberbullo.

Questo comporta l'interruzione di tutti gli altri rapporti creati in quella comunità, scelta che non sempre la vittima è disposta a fare. Il genitore può imporla d'autorità, ma questo potrebbe essere visto dal ragazzo come una penalizzazione per averne parlato. Se necessaria, è una decisione che va adottata comunque. Persuadete il giovane navigatore, che la cosa più sbagliata da fare è

quella di dare corda al persecutore: supplicarlo di smettere, rispondergli per le rime, mostrarsi arrabbiati. Al massimo va inviato un solo messaggio: "Ho informato i miei

genitori, che hanno fatto denuncia alla Polizia. Hai le ore contate". Solo questo messaggio, poi basta. Se la persecuzione è insistente, se si prolunga per più di due settimane, se il contenuto dei messaggi persecutori diventa troppo pesante, soprattutto se contiene minacce o ricatti, potete realmente segnalare l'azione persecutoria alla Polizia. L'azione del cyberbullo può essere segnalata al moderatore della chat o ai proprietari degli eventuali blog o degli altri siti sui quali il bullo lascia i suoi messaggi. Se gli episodi di cyberbullismo sono avvenuti in una comunità virtuale, è relativamente facile chiedere l'intervento dei gestori.





CAPITOLO 2

2.A I VIDEOGIOCHI

Il gioco è un'attività naturale e fondamentale per i bambini che include aspetti psicologici, educativi e sociali poiché stimolano la formazione della personalità l'apprendimento di regole e l'integrazione sociale; esso consente di imparare e perfezionare abilità quali l'immaginazione, l'abilità sensoriale, la capacità di distin-

guere la realtà dalla finzione, la capacità di comunicare e di confrontarsi e l'assunzione di ruoli. Facendo una comparazione tra i giochi tradizionali e i moderni videogiochi si possono individuare alcune importanti differenze:

| GIOCHI TRADIZIONALI | VIDEOGIOCHI |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">▪ incentivano la socializzazione | <ul style="list-style-type: none">▪ vengono usati in solitudine |
| <ul style="list-style-type: none">▪ stimolano l'identificazione con persone reali | <ul style="list-style-type: none">▪ si rischia di identificarsi con personaggi virtuali, spesso protagonisti di azioni molto violente che tendono ad essere emulate dai bambini |
| <ul style="list-style-type: none">▪ permettono di mantenere un legame con le generazioni precedenti (vedi il rapporto con i nonni) | <ul style="list-style-type: none">▪ hanno l'effetto di separare le generazioni sottolineando l'esistenza di un forte gap generazionale di tipo tecnologico |
| <ul style="list-style-type: none">▪ raramente si arrivava a concepire azioni fortemente aggressive o addirittura violente | <ul style="list-style-type: none">▪ azioni fortemente aggressive o addirittura violente sono ampiamente rappresentate ed apprezzate dai più giovani |
| <ul style="list-style-type: none">▪ non allentano le capacità critiche e l'aderenza alla realtà | <ul style="list-style-type: none">▪ rischiano di allentare le capacità critiche e l'aderenza alla realtà |

2.B DIPENDENZA DA VIDEOGAMES

La dipendenza da videogiochi, come ogni altra dipendenza, vincola il soggetto a dedicare ingenti quantità di tempo ai videogames compromettendo tutti gli ambiti della vita (ambito scolastico, relazioni sociali e familiari). La dipendenza da video giochi comporta fenomeni di tolleranza e sintomi di astinenza, per cui il soggetto è

costretto ad aumentare progressivamente le "quantità" di tempo trascorso a giocare per ottenere il livello di eccitazione ed appagamento desiderato mentre l'astinenza comporta una serie di sintomi psico-fisici (irrequietezza, agitazione, difficoltà di concentrazione, disturbi del sonno e dell'umore, pensieri ossessivi ri-

feriti ai video giochi, ecc.) che si manifestano quando il soggetto è impossibilitato a giocare.

Pur consapevoli dei limiti dati dalle generalizzazioni, ci preme evidenziare i possibili effetti che la Dipendenza da Video Giochi potrebbe avere sulle personalità più fragili, per esempio negli adolescenti in cui il processo di identificazione è ancora in atto e per le quali si realizza una sorta di “ fuga dalla realtà” che risulta essere insoddisfacente e noiosa a vantaggio dell’ambiente virtuale all’interno del quale trovano rifugio. Pertanto,

2.C STARE ATTENTI A ...

Per intervenire in tempo è utile prestare attenzione ad alcuni segnali da considerare tuttavia con molta prudenza poiché il fatto che un figlio presenti un paio dei sintomi descritti non fa di lui un dipendente:

- Quando è in rete, il ragazzo manifesta palesemente un senso di benessere ed euforia, commenta o fa spesso esclamazioni ad alta voce, come se gli altri non ci fossero.
- Sembra incapace di staccarsi da Internet; se nessuno interviene resta collegato per tempi lunghissimi anche quando si accorge che è tardi e dovrebbe fare altre cose. Se costretto a smettere si innervosisce o mostra forti reazioni di sofferenza e insofferenza.
- Manifesta problematiche di carattere dissociativo con riduzione della capacità critica o scollamento dalla realtà.
- Quando non può collegarsi manifesta apatia, depressione, irritabilità, stanchezza, malessere psicologico generale, oppure ha un’aria distratta e assente.
- Approfitta di ogni occasione e di ogni scusa per collegarsi anche per brevi periodi, anche di nascosto.
- Più tempo passa in Rete, più vorrebbe passarne. Nega di passare troppo tempo su Internet, anzi si lamenta di non passarne abbastanza.
- Manifesta una caduta negli interessi (sport, amicizie, hobbies) che aveva prima e non ne sviluppa di nuovi.
- Internet diventa un interesse in sé, e non uno strumento al servizio degli altri interessi. Ad esempio le notizie sulla sua squadra o sulle moto o sui cartoni preferiti lo interessano solo se può accedervi attraverso Internet. Gli altri canali d’informazione (giornali, TV, discussioni con altri) non suscitano più interesse.
- Manifesta un ritiro dalle relazioni sociali. Preferisce internet alla compagnia degli amici o dei familiari.
- Trascura gli altri doveri, in primo luogo quelli scolastici, in qualche caso anche l’igiene e la cura personale

anche rispetto alla “ realtà multimediale”, occorrerebbe un’adeguata educazione rivolta agli adolescenti, sia in riferimento al gioco, sia in riferimento alla differenziazione tra la realtà virtuale e quella quotidiana. Del resto appare evidente, come ha sottolineato C. Guareschi che la realtà virtuale può offrire stimoli maggiori soprattutto alle personalità più deboli, consente una facile identificazione con gli eroi virtuali dei videogames e permette di estranearsi dalla noia, sentimento principe per molti adolescenti.

- Non riesce a dare resoconti delle attività svolte online, è volutamente evasivo, mente.
- Possono esserci alterazioni nel comportamento alimentare quali: mancanza d’appetito, tendenza a saltare i pasti, a mangiare fuori pasto, a mangiare in fretta per correre al computer.
- Possono esserci anche disturbi fisici, tipici di chi passa molto tempo al computer: disturbi del sonno, occhi arrossati, mal di testa, mal di schiena, sindrome del tunnel carpale.

La letteratura ci dice che attualmente circa il 13% degli adolescenti italiani (prevalentemente maschi di età compresa tra gli 11 e i 14 anni) è affetto da IAD.



CAPITOLO 3

3.A GIOCO D'AZZARDO PATOLOGICO

Il gioco d'azzardo patologico (G.A.P.) è da considerarsi una malattia cronica ad andamento progressivo e invalidante, che presenta numerose analogie con la clinica delle dipendenze a cui frequentemente si associa. Si può paragonare ad una "droga invisibile", per cui risulta molto complicato comprenderne l'origine, valutare pre-



ococemente i fattori di rischio e formulare una diagnosi ed un protocollo terapeutico adeguati. Questa malattia esordisce durante l'adolescenza, periodo evolutivo critico caratterizzato da disagio psichico. Di conseguenza, è importante sapere identificare il livello

di sofferenza psicologica, conoscere il contesto ambientale culturale e sociale del ragazzo per riuscire a stimare il rischio evolutivo. Il G.A.P. appare in questo ambito uno strumento per agire i propri conflitti e le-

nire il dolore in una struttura di personalità fragile ed in formazione. Spesso si osserva la mancanza di figure adulte di riferimento, che si propongono come "mediatori stabili" in modo tale da stimolare e sostenere il normale processo di crescita ed offrire soprattutto uno spazio di ascolto adeguato. È necessario pertanto poter organizzare servizi mirati a individuare ed alleviare il disagio giovanile, creare una rete territoriale di sostegno efficace a partire dalla scuola all'interno del gruppo classe e dalla famiglia, con l'obiettivo di informare ed educare per riuscire a valorizzare le competenze sociali e favorire le loro capacità di critica e di conseguenza le possibilità di scelta. Potenziare le risorse territoriali (sportelli di ascolto nelle scuole, ambulatori specialistici, creazione di protocolli di diagnosi e cura condivisibili ed offerta di una formazione continua degli operatori), investire in attività di ricerca e studio di tale fenomeno, stimolare la formazione di una sensibilità sociale, politica ed istituzionale, mirata a comprendere le esigenze evolutive dei ragazzi, con obiettivi che siano di sostegno all'adolescente nell'affrontare i suoi problemi e che possano incrementare la sua capacità di chiedere aiuto, invece di proporre interventi a sfondo per lo più "repressivo".

3.B COSA FARE ...

Se il soggetto presenta almeno cinque di questi sintomi, viene diagnosticato un quadro di gioco d'azzardo patologico (DSM-IV, 1994).

- È eccessivamente assorbito dal gioco d'azzardo (per esempio, il soggetto è continuamente intento a rivivere esperienze trascorse di gioco, a valutare o pianifi-

care la prossima impresa di gioco, a escogitare i modi per procurarsi denaro con cui giocare)

- Ha bisogno di giocare somme di denaro sempre maggiori per raggiungere lo stato di eccitazione desiderato



- interrompere il gioco d'azzardo
- Gioca d'azzardo per sfuggire problemi o per alleviare un umore disforico (per esempio, sentimenti di impotenza, colpa, ansia, depressione)

- Ha ripetutamente tentato di ridurre, controllare o interrompere il gioco d'azzardo, ma senza successo
- È irrequieto o irritabile quando tenta di ridurre o

- Dopo aver perso al gioco, spesso torna un altro giorno per giocare ancora (rincorrendo le proprie perdite)
- Mente ai membri della propria famiglia, al terapeuta, o ad altri per occultare l'entità del proprio coinvolgimento nel gioco d'azzardo
- Ha commesso azioni illegali come falsificazione, frode, furto o appropriazione indebita per finanziare il gioco d'azzardo
- Ha messo a repentaglio o perso una relazione significativa, il lavoro, oppure opportunità scolastiche o di carriera per il gioco d'azzardo
- Fa affidamento sugli altri per reperire il denaro per alleviare una situazione economica disperata causata dal gioco (una "operazione di salvataggio").

CAPITOLO 4

4.A IL PARERE DELLO PSICOLOGO

Se i ragazzi usano Internet seguendo le regole stabilite dai genitori, e se i genitori seguono **giuste strategie educative e di controllo**, il rischio di Internet dipendenza si riduce notevolmente. È ugualmente utile però saper captare segnali che potrebbero indicare una predisposizione a sviluppare questo disturbo, magari in età successive, per poterlo prevenire. La dipendenza può essere generale, o può essere focalizzata su una specifica attività. Le attività in rete che tendono a generare più facilmente la dipendenza sono chat, blog, giochi online, navigazione sul web. I sintomi descritti in precedenza diventano preoccupanti se numerosi, regolari, intensi, e se si manifestano solo per Internet e non quando il ragazzo fa altre cose. L'osservanza delle regole generali di navigazione dovrebbe già da sola essere sufficiente a prevenire la dipendenza. In caso di sostanziali segnali di allarme, ci sono alcune cose che potete fare. Il disturbo da dipendenza da Internet è quasi sempre **egosintonico**, il portatore non avverte i sintomi come disturbanti. Dal suo punto di vista il problema sono gli altri che, impedendogli di fare le cose che vuole fare, ledono i suoi diritti e lo fanno stare male.

Dite semplicemente che il suo comportamento non va bene, e che gli chiedete di cambiarlo, è più rispettoso. Dimostrate che volete che lui usi Internet in un certo modo, per lo stesso motivo per cui volete che non mangi troppe porcherie o che faccia sport. Non perché lo ritenete malato, ma perché volete che continui a crescere sano.

Spiegate in maniera precisa quali sono i comportamenti che disapprovate e che deve modificare. Evitate

richieste generiche del tipo “vogliamo che ti controlli di più”, o “vogliamo che tu sia più ubbidiente”. Preferite richieste del tipo “vogliamo che tu ti scelga un altro interesse da coltivare a computer spento” o “vogliamo che tu non faccia scenate quando ti diciamo che è ora di disconnettersi”. Proponetegli di osservare le regole. Se tende a trasgredirle di nascosto mostrate pazienza. Questo comportamento fa parte del disturbo stesso, se c'è. Aumentate però il vostro controllo, rendendo più difficili i sotterfugi. Consentitegli di accedere ad Internet. Il divieto totale non è consigliabile. Prima o poi nella sua vita tornerà su Internet. Non sono necessarie neanche regole più severe. Questo verrebbe vissuto come punitivo e persecutorio. Potreste semmai concedetegli qualcosa in più, poco, in termini di tempi o di cose che può fare. Siate però ancor più rigorosi nel fare osservare le regole stabilite. Rimproveratelo per i comportamenti, ad esempio quando contravviene alle regole concordate, ma non colpevolizzatelo perché ha un bisogno. Mostrate anzi di capirlo e di trovare norme che Internet gli piaccia tanto.

Creategli alternative ad Internet, ed incoraggiatelo ad usarle: attività sociali, occasioni di stare insieme con altri ragazzi, occasione di stare con voi. Se è effettivamente a rischio di disturbo da dipendenza da Internet, vi trovate a dover curare una malattia. Questo richiede investimenti di tempo ed anche di denaro. Gli interessi alternativi vanno incoraggiati anche a costo di finanziamenti. Per qualsiasi difficoltà di crescita, è sempre necessario somministrare un po' di sana autorità genitoriale. Dal momento che si tratta di atteggiamenti edu-

cativi che fanno bene anche se non c'è nessun rischio di internet dipendenza, applicatele in ogni caso, così siete sicuri di non sbagliare.

Quando non è Internet dipendenza: in alcuni casi, non molto frequenti, la dipendenza da Internet può essere un sintomo che maschera altri disturbi. Ad esempio disturbi di tipo ossessivo-compulsivo, depressione, ansia sociale (comunemente detta timidezza) o altri disordini relazionali. In questi casi sarebbe opportuno consultare uno specialista (il neuropsichiatra infantile o lo psicologo). La possibilità che possa esserci un disturbo da dipendenza da Internet diminuisce se, pur in presenza di alcuni dei comportamenti sopra descritti, il tempo che passa in Rete è finalizzato ad interessi che non hanno a che vedere con Internet, ai quali dedica tempo

ed energie anche quando non è in Rete. Ad esempio se raccoglie informazioni e materiali sul gruppo rock preferito, o se sta lavorando per creare un sito sui dinosauri. Cercate di capire se Internet è lo strumento che usa per attuare progetti nella vita non virtuale, oppure se è un obiettivo in sé che sostituisce le altre attività. Il sintomo più importante non è tanto l'intensità del rapporto con Internet, quanto la qualità del rapporto con il mondo circostante, soprattutto negli aspetti della relazione interpersonale.

Se tutto questo non dovesse bastare è opportuno e necessario rivolgersi a servizi specialistici come il SERT del vostro territorio. Qui troverete operatori specializzati in grado di aiutarvi.

BIBLIOGRAFIA

- C. Guareschi: Fondatore del S.I.I.Pa.C (Società Italiana di Intervento sulle Patologie Compulsive) e studioso del problema
- DSM IV TR: American Psychiatric Association. (1995). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. (4th ed.). Washington, DC: Author
- Matteo Lancini, psicologo, psicoterapeuta: *Ascolto a scuola. La consultazione con l'adolescente* (Angeli, 2003)
- Matteo Lancini, psicologo, psicoterapeuta: *Madri e padri di adolescenti in consultazione* (Angeli, 2007)
- Laura Turuani, psicologa, psicoterapeuta, docente presso l'Università degli Studi di Padova e la Scuola di formazione in Psicoterapia dell'adolescente e del giovane adulto Arpad-Minotauro
- www.iss.it
- www.politicheantidroga.it
- Piani Sanitario Nazionale e Regionale di Salute
- Piani Nazionale e Regionale delle Politiche Sociali
- "Drogatologia - storie di esseri umani con problemi di dipendenza patologica" a cura di Antonio Taranto, Albatros Editore, Viterbo 2012

INDICE

| | |
|---|----|
| ■ PREFERAZIONE | 1 |
| ■ INTRODUZIONE | 2 |
| ■ CAPITOLO 1 - INTERNET ED I SOCIAL NETWORK | 3 |
| ■ CAPITOLO 2 - I VIDEOGIOCHI | 7 |
| ■ CAPITOLO 3 - GIOCO D'AZZARDO PATOLOGICO | 9 |
| ■ CAPITOLO 4 - IL PARERE DELLO PSICOLOGO | 11 |
| ■ BIBLIOGRAFIA | 13 |

REALIZZATO DA:

ROSSELLA MELPIGNANO

(dirigente medico dipartimento
dipendenze patologiche ASL BA)

ISABELLA MACINA

(dirigente psicologo dipartimento
dipendenze patologiche ASL BA)

CON LA COLLABORAZIONE DI:

CARA CRISTINA

(associazione avvocati dei
consumatori)

CAROFILIO ANGELA

(referente Gruppo Interdisciplinare
Aziendale ASL BA per il dipartimento
di salute mentale)

CAVALLI SEVERINA

(educatore professionale dipartimento
dipendenze patologiche ASL BA)

COLAMARIA ROSA

(referente Gruppo Interdisciplinare
Aziendale ASL BA per il dipartimento
di prevenzione)

COLUCCI CLAUDIA

(pedagogista dipartimento dipendenze
patologiche ASL BA)

DE NIGRIS SABINA

(dirigente psicologo dipartimento
salute mentale ASL BA)

DIDONNA ADELE

(assistente sociale distretto socio-
sanitario 11 Mola di Bari ASL BA)

LOMBARDO GIUSEPPINA

(psicologo C.T. Lorusso Cipparoli)

LOVECCHIO DOMENICA

(educatore professionale dipartim.
dipendenze patologiche ASL BA)

MACRINI ROSSELLA

(dirigente psicologo consultorio
familiare di Rutigliano ASL BA)

MELILLO ANNAROSA

(dirigente psicologo consultorio
familiare di Gravina di Puglia ASL BA)

MONTAGNA MARIA GRAZIA

(psicologo C.T. Lorusso Cipparoli)

MUNNO DOMENICA

((referente Gruppo Interdisciplinare
Aziendale ASL BA per il dipartimento
dipendenze patologiche)

PAGLIARULO ANNAROSA

(psicologo C.T. Lorusso Cipparoli)

PATARNELLO ELENA

(dirigente psicologo consultorio
familiare Mola di Bari ASL BA)

POGGI CLAUDIO

(sociologo dipartimento dipendenze
patologiche ASL BA)

PONTRELLI MARIA PIA

(dirigente medico dipartimento
dipendenze patologiche ASL BA)

TARANTO ANTONIO

(direttore dipartimento dipendenze
patologiche ASL BA)

TEDESCO GIULIA

(sociologo dipartimento dipendenze
patologiche ASL BA)

ZUPO MARIA

(assistente sociale dipartimento
dipendenze patologiche ASL BA)

Con il contributo di:



**BANCA
POPOLARE
DI BARI**