



Sia in ambito professionale che privato, l'uso di internet è sempre più diffuso. Si tratta innegabilmente di uno strumento utile e divertente, ma è ormai risaputo che determinate modalità d'uso della rete possono rivelarsi problematiche, se non addirittura portare alla dipendenza.

Come viene usato internet in Svizzera? Quali sono le modalità che possono portare a un uso eccessivo? Quali sono i sintomi di una dipendenza? Qual'è la percentuale di utenti dipendenti? Cosa può fare la prevenzione? Quali sono le basi per riconoscere e curare la dipendenza da internet?

In-dipendenze



Ciberdipendenza

Internet: crocevia tra mondo reale e virtuale

Negli ultimi dieci anni le nuove tecnologie dell'informazione e della comunicazione (NTIC) hanno completamente trasformato le modalità di comunicazione sociale a livello mondiale. I nuovi media sono diventati una necessità per moltissimi adolescenti e giovani adulti (la cosiddetta «generazione chiocciola»). Lo sviluppo di tali media è avvenuto in base a una dinamica nuova, al punto che siamo probabilmente solo agli albori dell'interazione tra mondo reale e virtuale.

È chiaro che l'uso di questi nuovi media può causare problemi e che determinati siti e attività online presentano un forte potenziale di dipendenza.

Sul piano psicosociale, un uso problematico di internet si manifesta con una perdita di control-

lo, con ripercussioni negative sui rapporti sociali, sul tempo libero, nonché sul rendimento scolastico e professionale. I tre settori potenzialmente fonte di dipendenza sono i seguenti:

- i giochi online (settore che tocca soprattutto i giovani ragazzi);

- la comunicazione online, tra cui le chat (settore che tocca soprattutto le donne);
- i siti a contenuto sessuale e pornografico (settore che tocca soprattutto i giovani uomini).

Altri aspetti problematici di internet

Non è solo il potenziale di dipendenza delle offerte su internet a essere problematico. Internet presenta altri rischi, come il superamento dei limiti negli ambiti della sessualità, della pornografia, della violenza e degli abusi (oltrepassando il limite dell'accettabilità, per esempio nelle chat). Su internet, queste manifestazioni hanno assunto dimensioni nuove. Sono soprattutto i bambini e gli adolescenti a correre il rischio di trovarsi confrontati con contenuti problematici per il loro sviluppo sociale e psicosessuale. Non è tuttavia in questa sede che affronteremo queste tematiche, esattamente come non parleremo del problema della dipendenza dai giochi di azzardo online.



L'uso di internet in Svizzera

Stando ai dati pubblicati nel settembre 2006 dall'Ufficio federale di statistica (UFS), nel nostro paese il 51,4% della popolazione sopra i 14 anni naviga in rete praticamente tutti i giorni, e il 12,7% più volte alla settimana. Di conseguenza, il 64,1% delle persone al di sopra dei 14 anni usa internet regolarmente e forma la cosiddetta «cerchia ristretta degli utenti». Come termine di paragone, basti citare che nel 2005 tale percentuale era del 57,3%, mentre nel 1997 ammontava ancora solo al 6,8%. Il 73% degli uomini e il 56% delle donne usano regolarmente internet, ma le donne stanno lentamente guadagnando terreno. Tra gli ultracinquantenni sono il 41% coloro che navigano regolarmente, una percentuale nettamente inferiore a quella degli utenti tra i 14 e i 29 anni (pari all'84%) che rientrano nella «cerchia ristretta degli utenti». Nel 2007 l'UFS ha introdotto un nuovo indicatore: «l'uso di internet almeno una volta durante gli ultimi tre mesi». La percentuale di popolazione sopra i 15 anni che corrisponde a questo criterio è pari al 66,3% (il 72% degli uomini e il 61% delle donne). Da uno studio condotto

in Germania (KIM-Studie, 2006) risulta che sono molti anche i bambini che navigano in rete: il 18% dei bambini di 6–7 anni, il 46% di quelli di 8–9 anni, il 77% di quelli di 10–11 anni e l'88% di quelli di 12–13 anni usano almeno ogni tanto internet. Per il momento non esiste uno studio svizzero paragonabile a quello tedesco.

Oggi internet è diventato, sia nella sfera professionale che in quella privata, uno strumento di lavoro che risponde a parecchi bisogni e che viene utilizzato in maniera costruttiva dalla maggioranza delle persone. È difficile valutare la percentuale di coloro che hanno sviluppato una dipendenza nei confronti della rete. Gli studi condotti su questo argomento presentano notevoli differenze: a livello di campione usato, di definizione dei criteri e di valutazione del numero di persone toccate dal problema. Sulla base di uno studio condotto in Svizzera (Eidenbenz, 2006), si può comunque stimare sulle 70 000 le persone ciberdipendenti e sulle 110 000 quelle a rischio.

Il fascino di internet e dei giochi online

Internet e computer fanno ormai parte della nostra quotidianità. Ci permettono di informarci, di comunicare e di distrarci. Tuttavia, alcune loro caratteristiche possono favorire l'instaurarsi di una dipendenza:

- l'accesso 24 ore su 24, la soddisfazione immediata del bisogno;
- l'offerta praticamente illimitata;

- l'anonimato;
- la possibilità di provare nuove identità;
- le esperienze di riconoscimento, di successo, di controllo, di appartenenza ecc.;
- i limiti di spazio che spariscono e la percezione del tempo che si modifica (una sensazione simile all'ubriacatura).

Il mondo degli MMORPG (per esempio World of Warcraft®)

Non tutti i giochi elettronici hanno lo stesso potere di attrazione. Tra i giochi che creano i legami più forti con chi li gioca figurano i cosiddetti MMORPG (Massively Multiplayer Online Role-Playing Games). Si tratta di giochi online nei quali il giocatore è rappresentato da un avatar (il personaggio del gioco) che svolge i compiti più disparati in un mondo virtuale in costante attività. Gli MMORPG propongono un universo complesso nel quale ci si può muovere con molteplici possibilità. Questo tipo di giochi non finisce mai: col passare del tempo i compiti diventano più complicati e per svolgerli ci si allea online con altri giocatori. In tal modo si crea un senso di appartenenza a un gruppo, ci si sente apprezzati per l'aiuto che si dà agli altri, ma nel contempo si subisce la pressione degli obblighi assunti e quindi diventa difficile smettere di giocare. Chi gioca poco non sviluppa il suo avatar e risulta poco interessante per gli altri giocatori.

I rischi di un uso eccessivo

Navigare in modo compulsivo può causare diversi problemi.

- Anche in rete valgono le stesse regole che valgono per altri settori: più tempo si passa su internet, meno ne resta per gli altri ambiti della nostra esistenza, con il rischio di compromettere i rapporti sociali, lo sviluppo di competenze sociali e il rendimento scolastico o professionale. Alcuni usi di internet possono inoltre comportare gravi problemi finanziari.
- Si possono avere ripercussioni anche a livello fisico: tra i ciberdipendenti si sono costatati difetti posturali, disordini alimentari, mal di testa o problemi alla vista.
- Può instaurarsi una dipendenza (vedi Ciberdipendenza: definizioni e sintomi): come per qualsiasi altra sostanza che dà dipendenza, vi è il pericolo di passare da un uso non problematico a uno eccessivo e successivamente compulsivo.
- I giovani sono particolarmente a rischio di dipendenza, in quanto il loro lobo frontale, l'area del cervello che regola il comportamento e le emozioni, non è ancora completamente sviluppato. È per questo motivo che non riescono a controllarsi e hanno quindi bisogno del sostegno degli adulti.
- Anche i contenuti che si trovano in rete influenzano gli utenti e possono rappresentare un rischio, soprattutto quelli pericolosi per i giovani, che possono avere ripercussioni negative sul loro sviluppo sociale e psicosessuale.



Ciberdipendenza: definizioni e sintomi

Per il momento non è ancora stato coniato un termine ufficiale che definisca la dipendenza da internet. Si parla, tra l'altro, di «uso patologico di internet», di «dipendenza da internet», di «dipendenza online» e di «ciberdipendenza». Quest'ultima definizione sembrerebbe la più appropriata perché evidenzia che l'interazione costante con le reti digitali di comunicazione è un aspetto determinante della dipendenza. La ciberdipendenza non è una dipendenza da sostanze (non si consumano infatti sostanze psicoattive), ma s'instaura a causa di determinate trasformazioni chimiche nel corpo scatenate a loro volta da un comportamento eccessivo.

Se, a cavallo tra il XX e il XXI secolo, gli esperti avevano opinioni divergenti e non consideravano ancora una dipendenza l'uso eccessivo di internet, oggi, sulla base delle esperienze accumulate nel frattempo, il concetto di dipendenza viene sempre più accettato. Tuttavia, nei sistemi di classificazione ufficiali (ICD-10, DSM-IV), la ciberdipendenza non figura ancora come una vera e propria malattia.

La ciberdipendenza è caratterizzata da un uso compulsivo di internet, da una perdita di controllo sull'uso che se ne fa, da tempi sempre più lunghi trascorsi davanti al computer, da interessi sempre più limitati a internet, da sintomi come il nervosismo in caso di mancato uso (sindrome di astinenza) e dal fatto di continuare a navigare malgrado tutte queste conseguenze negative. Per parlare di ciberdipendenza non è necessario che tutti questi sintomi siano presenti cumulativamente.

Il tempo trascorso online è un indicatore di dipendenza?

Il tempo trascorso online di per sé non è un indicatore sufficiente per stabilire se si è in presenza di un consumo problematico di internet o di una ciberdipendenza. Da uno studio svizzero (Eidenbenz, 2001) risulta che le persone dipendenti da internet trascorrono in media 35 ore online alla settimana in ambito non pro-

fessionale. D'altronde, anche un uso inferiore alle 35 ore settimanali può avere effetti negativi o essere un sintomo di dipendenza. Va comunque sottolineato che non tutti gli usi eccessivi comportano necessariamente una dipendenza. Non sono pochi i giovani che attraversano fasi di comportamenti eccessivi, ma che poi riescono a superarle.

Tossicodipendenza e ciberdipendenza: differenze e punti in comune

Come l'alcol, ma diversamente da altre sostanze psicoattive, internet è facilmente accessibile e generalmente a poco prezzo.

Rispetto alle droghe illegali, l'oggetto che crea dipendenza (il computer) gode di un grande riconoscimento da parte della società. Gli utenti non si rendono quindi conto del suo potenziale di dipendenza.

Anche se la ciberdipendenza non è legata a rischi di tossicità o di dipendenza fisica tipici, per esempio, dell'alcolismo o della tossicodipendenza, possono comunque sorgere problemi fisici (a livello di postura o di vista, per esempio).

Viceversa, i sintomi, i criteri diagnostici, gli effetti secondari e i meccanismi psicofisiologici sono gli stessi delle altre dipendenze. In tutti i casi di dipendenza, l'uso eccessivo causa delle modifiche a livello cerebrale, in particolare nel centro responsabile del piacere. Di conseguenza, i meccanismi di ricompensa della vita quotidiana non bastano più.

Inoltre, i ciberdipendenti reagiscono in modo simile a chi è soggetto ad altre forme di dipendenza quando li si confronta al loro eccesso, per lo più negando o banalizzando il problema. Spesso i ciberdipendenti cambiano atteggiamento solo quando sono i parenti e gli amici a reagire.

Come si riconosce un uso problematico di internet?

I seguenti segnali possono indicare un uso problematico di internet:

- impoverimento comportamentale: le azioni e i pensieri sono assorbiti da internet, il che implica una perdita d'interesse per tutte le altre attività del tempo libero;
- isolamento sociale, riduzione dei rapporti con gli altri, tranne quelli allacciati su internet;
- bisogno compulsivo di utilizzare internet (perdita di controllo), banalizzazione del problema;

- aumento della tolleranza: i periodi trascorsi online si allungano e si intensificano;
- nervosismo, aggressività in caso di mancato uso;
- fuga di fronte ai tentativi di parenti e amici di affrontare l'argomento;
- repressione delle emozioni negative: l'interazione online serve a evitare di confrontarsi con le emozioni sgradevoli e lo stress. Contrariamente all'**uso complementare** alla vita reale, un **uso compensatorio di internet** (so-

- stituzione della vita reale, spesso allo scopo di reprimere le emozioni) risulta problematico;
- diminuzione del rendimento, problemi a scuola o sul lavoro;
- alterazione del ritmo sonno-veglia, delle abitudini alimentari, del peso, problemi di postura, disturbi alla vista, spossatezza ecc.

Per la Svizzera tedesca e romanda

Dipendenze Info Svizzera
Av. Louis-Ruchonnet 14, CP 870, 1001 Losanna
Tél: 021 321 29 11, fax: 021 321 29 40
www.dipendenze-info.ch

Per la Svizzera Italiana

RADIX
CP 4044, 6904 Lugano
tel. 091 922 66 19, fax. 091 923 23 28
info@radix-ti.ch
www.radixsvizzeraitaliana.ch

Prevenzione, individuazione e cura del problema

Le campagne per prevenire un uso eccessivo di internet sono solo agli albori e finora sono poche le ricerche pubblicate su questo argomento. I primi a trovarsi confrontati con questi problemi e a sviluppare degli approcci per reagire a questi bisogni sono stati soprattutto gli esperti in prevenzione delle dipendenze e in educazione ai media, nonché i centri di consulenza.

Prevenzione

Visto che internet è diventato uno strumento indispensabile per gran parte delle professioni e visto che il web può essere usato in maniera molto costruttiva anche durante il tempo libero, le campagne di prevenzione della ciberdipendenza non devono mirare all'astinenza, bensì a un uso controllato e complementare di internet.

È evidente che la prevenzione deve raggiungere tutti gli internauti, anche se i bambini e gli adolescenti rappresentano il principale gruppo bersaglio, in quanto hanno bisogno di essere accompagnati da adulti di riferimento, che li aiutino a sviluppare forme d'uso equilibrate. A tale scopo non è necessario che i genitori o gli insegnanti siano ferrati in materia quanto i giovani utenti del web, l'essenziale è manifestare interesse per internet e per le sue possibilità, discutere sul modo di usarlo e spingere i giovani a farne un uso moderato e complementare.

Tra le principali misure preventive rientrano l'introduzione di regole (per esempio un «budget tempo» settimanale), una gestione del tempo intelligente e adatta all'età degli utenti, e la valorizzazione di altre attività del tempo libero che prevedano incontri e rapporti «reali». Il principio dell'uso complementare invece che compensatorio di internet può essere trasmesso ai giovani dalla famiglia e dalla scuola. A tale scopo, occorre consolidare le competenze educative delle persone di riferimento.

Ci sono anche altri elementi che contribuiscono a prevenire un uso problematico del web,

per esempio l'aumento dei fattori di protezione (quali l'autostima e le competenze sociali) e la diminuzione dei fattori di rischio (depressione, aspettative poco realistiche su internet, angoscia sociale e strategie per eludere i conflitti o lo stress).

I dispositivi tecnici per bloccare l'accesso a determinati siti o per limitare la durata dei giochi rientrano tra i sistemi che possono rivelarsi utili a livello preventivo. Le aziende che sviluppano i videogiochi e i giochi online potrebbero contribuire alla prevenzione modificando determinati parametri (per esempio creando degli avatar che necessitano di pause). Con il sistema di classificazione per fasce di età PEGI (Pan-European Game Information) l'industria indica sulla confezione dei videogiochi l'età minima per l'uso del prodotto.

Molti strumenti della prevenzione mirano a promuovere le competenze per utilizzare i media. È quindi opportuno accompagnare gli internauti, insegnando loro ad avere aspettative realistiche su internet, soprattutto per quanto attiene ai rapporti sociali, a gestire le loro emozioni e a usare la rete in modo economicamente sicuro e intelligente.

Individuazione e cura del problema

I primi a rendersi conto che l'uso di internet è sfuggito di mano sono spesso i genitori o altre persone vicine agli utenti. Il primo segnale è spesso l'isolamento sociale, ma ce ne sono altri (vedi sopra). Visto che di solito i diretti interessati non vedono nulla di anormale nel loro comportamento, è ancora più importante che siano i parenti e gli amici a reagire.

Le esperienze in materia d'intervento sono recenti. Il ruolo svolto dal computer nel mondo del lavoro rende praticamente impossibile l'astinenza. Inoltre, immaginare il tempo libero senza computer sarebbe una soluzione troppo drastica. L'obiettivo è piuttosto quello di impa-



La presente pubblicazione è stata elaborata in collaborazione con Franz Eidenbenz, lic.phil., psicologo e psicoterapista FSP, esperto in questioni psicologiche legate ai nuovi media, con il gruppo di lavoro «Onlinesucht» dell'associazione degli specialisti in dipendenze Fachverband Sucht, che riunisce i rappresentanti delle seguenti istituzioni:

- Berner Gesundheit/Santé bernoise, Bienne
- *perspektive* Fachstelle Mittelthurgau
- Consulenza in materia di dipendenze del distretto di Dietikon
- Centro di prevenzione delle dipendenze della città di Zurigo
- Centro di prevenzione delle dipendenze di Winterthur
- GREA

rare a usarlo in maniera controllata e complementare (vedi sopra), un processo nel quale è utile coinvolgere tutta la famiglia.

È fondamentale diminuire il tempo che si passa davanti al computer ricorrendo a metodi di autocontrollo. A tale scopo si può far capo alle possibilità di bloccare alcuni siti o di limitare il tempo trascorso online. Altrettanto importante è scoprire o riscoprire attività ricreative «reali». A seconda dei casi, può rivelarsi utile una fase di astinenza, che vada di pari passo con una terapia.

Durante una consulenza o una terapia, è importante parlare con il diretto interessato delle funzioni che internet svolge per lui e cercare di sviluppare comportamenti alternativi. Non è raro che alla base di una ciberdipendenza vi siano problemi psichici, per esempio tendenze depressive, fatto di cui occorre assolutamente tenere conto ai fini della terapia.

Ulteriori informazioni

Sul sito dell'ISPA, www.ispa.ch, sotto «Prevenzione» trovate la rubrica «Cyberaddiction/Onlinesucht», in cui figurano link interessanti e ulteriori informazioni sull'argomento.