

ADNKRONOS

Adolescenti iperconnessi, rischi dipendenza

Ormai è difficile vedere un adolescente senza smartphone. E dal 22° Congresso nazionale della Società italiana di psicopatologia (www.sopsi.it) di Roma arriva un dato allarmante: fino al 13% degli adolescenti iperconnessi sono a rischio dipendenza patologica. E sono in aumento tra i 14 e i 18 anni disturbi quali ansia, depressione, insonnia e difficoltà cognitive. Motivo? Proprio le troppe ore trascorse davanti a smartphone e altri device: più di 6 al giorno. Like addiction, nomofobia (eccessiva paura di rimanere senza il cellulare), vamping (moda degli adolescenti di trascorrere numerose ore notturne sui social media) e challenge o sfide social, le nuove patologie da iperconnessione che causano stati di tensione emotiva persistente.

"I giovani 3.0 non riescono proprio a staccarsi da cellulari, tablet, pc, playstation e social media - afferma Giovanni Martinotti della Sopsi (Università di Chieti) - e il bisogno di controllare continuamente lo smartphone, magari per chattare, non li abbandona neppure di notte. Spesso rimangono svegli fino all'alba a parlare e giocare con gli amici, leggere notifiche e messaggi. Questi comportamenti vanno ad influenzare negativamente la qualità del sonno, con conseguenze nocive per l'organismo, soprattutto per lo sviluppo del cervello, ed interferiscono sulle attività quotidiane dei ragazzi. I quali si isolano dal resto del mondo, chiusi nella loro stanza, spesso arrivano a rifiutare la scuola e ogni contatto che non preveda l'uso mediato del mezzo tecnologico".

Risultato? Oggi gli adolescenti "sono molto più impulsivi, meno creativi, meno empatici e meno capaci di gestire le emozioni all'interno delle relazioni. Hanno grande difficoltà a gestire la noia, orientati a condividere tutto e subito, senza pensare alle conseguenze che ricadranno su di sé né tantomeno sugli altri perché poco sensibili a "condividere", paradossalmente, il dolore altrui".

"Gli adolescenti tra i 14 e i 18 anni - aggiunge Francesca Pacitti dell'Università dell'Aquila - trascorrono in media 6,26 ore al giorno davanti ai loro strumenti tecnologici preferiti per studiare, giocare, lavorare e socializzare. Fino al 13% rischia depressione e ansia. I like e i commenti degli haters poi sono devastanti. Ma il problema non riguarda solo i giovanissimi. In un recente studio condotto nel 2017 su un campione di 300 studenti dell'Università dell'Aquila, nella fascia di età 18-25 anni, è emerso che il 6 per cento ha un rapporto patologico con internet, in particolare i maschi".

Ma i genitori come possono capire se la dipendenza che caratterizza i ragazzi è nella norma, o se invece sta diventando patologica? "Ci sono alcuni campanelli d'allarme caratteristici - spiega Pacitti - come l'alterazione del ciclo sonno-veglia, l'isolamento sociale e il mutare di alcuni tratti caratteriali. I genitori quando c'è un'alterazione delle abilità relazionali e sociali devono interrogarsi su cosa sta succedendo ai loro figli e favorire il più possibile il dialogo. Se questo non dovesse bastare, allora è bene rivolgersi a personale esperto. L'obiettivo è favorire un uso intelligente delle tecnologie da parte degli adolescenti, dal punto di vista del tempo e della qualità".

Per Bernardino Carpiello dell'Università di Cagliari "la dipendenza da internet, pur non riconosciuta ufficialmente come patologia nei sistemi diagnostici internazionali, di fatto costituisce un problema clinico per il quale sono stati sviluppati interventi psicoterapeutici specifici, tra cui le psicoterapie di tipo cognitivo-comportamentale, di gruppo o individuali".