

## REPUBBLICA

Link:

[http://www.repubblica.it/salute/medicina/2018/02/22/news/una\\_giornata\\_per\\_scollegarsi\\_da\\_internet-189489894/](http://www.repubblica.it/salute/medicina/2018/02/22/news/una_giornata_per_scollegarsi_da_internet-189489894/)

### Una giornata per 'scollegarsi' da internet

*L'idea presentata oggi al ministero della Salute. Si terrà ogni anno il 22 febbraio per riporre gli smartphone almeno per qualche ora. E riflettere sugli effetti negativi dell'abuso delle nuove tecnologie sulla salute*

UNA GIORNATA mondiale per sconnettersi, almeno per qualche ora, da smartphone e internet e tornare a comunicare con chi ci sta intorno a noi, guardandosi in faccia, come accadeva in passato. Si terrà il 22 febbraio di ogni anno, per riflettere sull'abuso delle nuove tecnologie e promuovere un uso consapevole del web. È la proposta, lanciata oggi nella sede del ministero della Salute da Consulcesi, un gruppo che si occupa di formazione medica, insieme agli attori e al regista del film Sconnessi, opera prima di Christian Marazziti, in questi giorni in sala. Una commedia che fa ridere, quella di Marazziti, ma anche riflettere sulla nomofobia, la paura incontrollata di rimanere sconnessi dalla rete. Una patologia che è trasversale, nessuna generazione si senta esclusa...

#### • LO PSICHIATRA

Un problema che riguarda soprattutto gli adolescenti e che colpisce sempre prima "arrivano da noi genitori di 12-13enni a chiederci aiuto" dice David Martinelli, psichiatra del Centro Pediatrico Interdipartimentale per la Psicopatologia da web attivo da sei anni al policlinico Gemelli di Roma. "I genitori vanno educati a riconoscere la patologia: non è solo questione di tempo trascorso online, si parla di patologia quando la rete sostituisce la vita reale non la integra, se diventa un modo per ritirarsi dalla vita allora c'è un problema" ma che fare quando appunto il problema c'è? Il divieto può funzionare? "Non ha senso vietare l'uso delle nuove tecnologie - dice lo psichiatra - ma ha senso regolarlo, cioè dare regole ai ragazzi e concordarle con loro. Gli adolescenti devono sentire che le regole non sono frutto di pregiudizi o di ignoranza degli adulti, che dietro alle regole c'è l'interesse della famiglia per la loro salute e benessere, altrimenti non funzionano".

#### • LA SOLITUDINE

Fra i problemi dei ragazzini iperconnessi c'è quello della mancanza di tempi morti, spazi di solitudine che aiutano a crescere. "Questa è la prima generazione che non conosce la solitudine - ragiona lo psichiatra che era presente alla conferenza - i bambini e gli adolescenti oggi non hanno mai un momento nel quale sono davvero soli, i nostri figli possono chiamare, chattare, connettersi in ogni momento con qualcuno. Ma la solitudine serve a costruire l'idea di sé sulle proprie possibilità'. Il rischio è che si tenda a costruire la propria personalità in base ai feedback che vengono ricevuti. Questo cambia la percezione di se stessi".

#### • L'ETÀ GIUSTA

Ma quando iniziare a dare regole? Quando iniziare a educare a un uso sano della rete? "L'educazione deve essere precoce. Bambini piccolissimi, anche di 3 anni vengono lasciati soli col tablet. Ma la domanda è: lasceremo mai un bambino di 3-4 anni in strada da solo? Usiamo la metafora della strada si può stare da soli davanti a uno schermo quando si può stare da soli per strada. Dobbiamo imparare a usare internet, e ad educare a usare internet - conclude Martinelli - non smettere di farlo".

#### • I VECCHI E I GIOVANI

"Il Global Research Center di Deloitte nel 2016 ha condotto un'indagine su 50mila persone tra i 18 e 75 anni in 31 Paesi di 6 continenti. I dati più significativi sono quattro: il 57 per cento delle persone controlla il telefono entro 22 minuti dal risveglio, il 59 per cento controlla il cellulare più di 200 volte al giorno, l'80 per cento si addormenta col cellulare in mano e soprattutto l'83 per cento legge le mail durante la notte – riferisce Elisabetta Giosuè di Consulcesi". Parliamo di un problema che riguarda ogni Paese del mondo. E ogni fascia d'età. "Dobbiamo sensibilizzare tutti - conclude Giosuè - a riservare una porzione del nostro quotidiano alla famiglia gli amici ai colleghi, anche gli adulti".

- LA SENSIBILITÀ DELLE ISTITUZIONI

C'è ancora poca consapevolezza nei confronti dei danni dell'abuso di internet e smartphone, nelle famiglie e fra gli educatori anche nel mondo medico, "ma il fatto che oggi siamo qui dimostra che le istituzioni sono sensibili al problema", spiega il presidente di Consulcesi, che ha coprodotto il film di Marazziti. "Dal 1948 per l'Organizzazione mondiale della sanità nel concetto di salute c'è anche quello di benessere sociale - puntualizza Nando Minnella, a capo della segreteria tecnica del ministro della Salute - e il ministero, nel piano 2018-2019, si occupa infatti anche di queste nuove problematiche. È un'utopia pensare che i giovani si astengano da internet e dai social, ma questi strumenti non devono sostituire il guardarsi negli occhi".

- IL MINISTRO

Il tema delle dipendenze dalle tecnologie rappresenta è un nuovo mondo di dipendenze che si affaccia nella nostra realtà ma non è da sottovalutare: "Tutto ciò che non vorremmo - spiega Beatrice Lorenzin, in un videomessaggio - è che per la dipendenza da smartphone si finisse poi in ospedale. Sono contenta che questo film (il film di Marazziti, ndr) lo affronta in modo ironico, in modo anche leggero, però è un buon modo per far riflettere le persone, gli adulti che hanno i figli a cui mettono in mano queste tecnologie da quando sono piccolissimi, ma anche lo stesso adulto che può in questo modo capire e comprendere i propri comportamenti. Stiamo attenti, non è il mezzo in se che crea un problema, è come noi lo usiamo. Ma non c'è niente che possa sostituire la relazione umana, il fatto di stare insieme agli altri, di parlarci, di guardarci negli occhi. Così si vince la solitudine, non attraverso un telefonino".

- LA SCUOLA NON PUÒ FARE TUTTO DA SOLA

Demonizzare lo smartphone non è la soluzione giusta per affrontare e risolvere i problemi che derivano dal suo uso scorretto, come dipendenza, molestie e prevaricazione. La scuola, in questo contesto, rappresenta un pilastro importante: "La scuola ?- conclude Licia Cianfriglia, presidente dell'Associazione italiana presidi -è costantemente impegnata da qualche anno nell'educazione digitale dei ragazzi, che passa anche attraverso un'adeguata formazione degli insegnanti. Ma la scuola non può fare tutto da sola, è necessaria una rinnovata alleanza con le famiglie ed una rivalutazione del ruolo sociale dell'istituzione educativa, alla

quale anche i mezzi di comunicazione più tradizionali come tv, giornali, radio e cinema possono dare un grande aiuto. Credo che porre il tema in discussione a partire da una commedia brillante ed intelligente sia una strada corretta e coinvolgente per i nostri ragazzi".