A person with long brown hair is sitting on a large stack of colorful books. They are wearing a dark blue sweater and dark pants. A silver laptop is open on top of the books, and the person's face is partially visible above the laptop screen. The background is a plain, light-colored wall, and the floor is made of light-colored wood.

**Nelle situazioni
di dipendenza
da internet i
collegamenti al
web diventano
totalizzanti a
discapito delle
relazioni familiari,
lavorative o
scolastiche**

Intrappolati nella rete

La Dipendenza da internet crea un bisogno irresistibile di essere connessi alla rete o di stare davanti a un computer

Dott. Thomas Marcacci

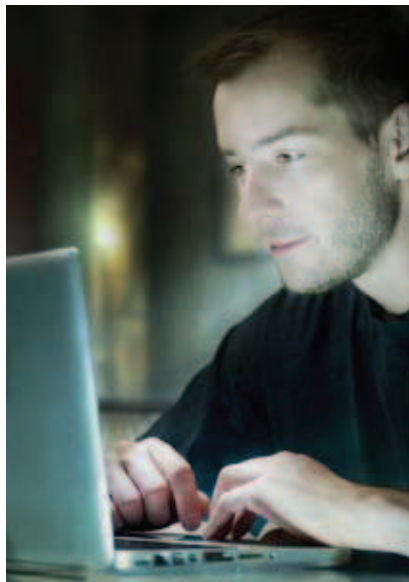
Psicologo
Mood - Centro per lo studio
e la cura dei disturbi emotivi
Bologna

Internet ha avuto un impatto dirompente nella nostra vita quotidiana ed ha visto uno sviluppo senza precedenti: nel 1989 solo mezzo milione di persone faceva ricorso a internet, oggi sono 1,7 miliardi. In una tale vastità globale di utilizzo sano, vi è anche la possibilità che l'uso di internet ed i comportamenti ad esso collegati diventino problematici o, anche, patologici.

Può pertanto essere utile dare, da un punto di vista psicologico, alcune informazioni chiare in merito a un fenomeno, la dipendenza da internet (Internet Addiction Disorder, IAD), che si è riscontrato nella pratica clinica, anche se ancora non formalmente codificato nei manuali diagnostici.

La Dipendenza da comportamento

Una Dipendenza patologica da comportamento insorge allorché la persona che ne è colpita si



dimostra incapace di controllare la frequenza o la durata di un'azione che fino a quel momento si dimostrava piacevole e asintomatica. Comportamenti del genere possono essere, ad esempio, il gioco d'azzardo ed il sesso ma, anche, il lavoro e l'esercizio fisico e, appunto, l'uso di internet e delle attività ad esso connesse. Le Dipendenze da comportamento sono considerate un disturbo del controllo degli impulsi e hanno alcune caratteristiche in comune con le dipendenze da sostanze, quali assuefazione, astinenza, tentativi ripetuti

e infruttuosi di abbandonare tale comportamento, ripercussione negativa sulla vita quotidiana.

Possiamo considerare l'uso di internet, così come degli strumenti e delle attività ad esso connesse, come un continuum che si estende da un uso sano e utile, che potenzia le possibilità di azione di chi ne fruisce, fino ad arrivare ad estremi di comportamenti patologici seri, che compromettono importanti ambiti della vita della persona. Questi due estremi sono connessi da un terreno sfumato, dove l'impatto negativo dell'utilizzo di internet in altre aree della vita diviene man mano maggiore.

Il percorso, che può portare ad un comportamento dipendente, può essere, a grandi linee, suddiviso in due fasi. Una prima fase, nella quale le ore spese on line aumentano progressivamente, a discapito del tempo dedicato al sonno o ai pasti; il controllo delle e-mail e dei propri siti preferiti diviene com-

pulsivo, senza uno scopo preciso; si frequentano assiduamente chat e social networks; si hanno fantasie e pensieri ricorrenti riguardo a internet; si prova un generale malessere stando lontani da tali comportamenti. A questa può seguire una seconda fase, nella quale i collegamenti al web diventano totalizzanti ed i comportamenti ad essi connessi vanno a detrimento di importanti ambiti della vita come quelli relazionale, familiare, lavorativo o scolastico, finanziario, fisico.

La Dipendenza patologica da internet

Un recente articolo pubblicato su "American Journal of Psychiatry" individua come aspetto peculiare della Dipendenza da internet un bisogno irresistibile di essere connessi alla rete o di stare davanti a un computer per chattare, navigare, giocare, mandare mail,

frequentare siti porno. Per una persona dipendente da internet, la lontananza forzata dal web provoca nervosismo, forte irritabilità, agitazione e porta facilmente a forme di depressione. Si manifesta, in altre parole, una vera e propria forma di astinenza. A fianco di questa si presenta una forma di assuefazione, che si configura come una necessità di spendere tempi sempre più lunghi on line

Per una persona dipendente da internet, la lontananza forzata dal web provoca nervosismo, irritabilità, agitazione e può portare a forme di Depressione

e come una ricerca ossessiva di dispositivi per navigare, sempre più veloci, potenti e innovativi.

Ancora non vi sono per la Dipendenza da internet dei criteri diagnostici standardizzati e formalmente condivisi dalla comunità psichiatrica internazionale. Diverse sono, comunque, le proposte e gli studi al riguardo. Indipendentemente dai criteri adottati, comunque, è possibile ritenere che il comportamento legato ad internet, come ogni altro comportamento, possa configurarsi come una dipendenza patologica se emergono astinenza, assuefazione, ripercussioni negative su sfere della vita importanti, conflitti interpersonali, modificazioni dell'umore.

In parallelo ai criteri diagnostici sono stati elaborati degli strumenti di screening, per individuare se una persona mostri un comportamento patologico di dipendenza da internet. Il più diffuso di tali strumenti è l'Internet Addiction Test (Young, 1999), un questionario composto da venti domande, di cui esiste anche una versione italiana. È

possibile reperire il questionario, o compilarlo direttamente sul sito www.netaddiction.com, ricevendo immediatamente un risultato.

Chi è più a rischio

Vari studi epidemiologici sono stati condotti in diversi paesi. La dipendenza da internet appare un fenomeno trasversale alle culture e, sempre più, anche alle generazioni ed allo stato socioeconomico, esattamente come l'utilizzo sano di tale tecnologia.

Il tasso di prevalenza della Dipendenza da internet, ossia la percentuale di persone, rispetto alla popolazione globale, che nel corso della loro vita hanno manifestato una dipendenza da internet, viene indicata ancora in modo molto grossolano, oscillando infatti tra l'1% ed il 14%. Rispetto ai fattori di rischio, ossia alle caratteristiche o ai comportamenti personali maggiormente connessi allo sviluppo della dipendenza da internet, vi sono delle indicazioni in continuo mutamento: i cambiamenti nell'utilizzo di internet sono più rapidi degli studi al riguardo.

Le conseguenze soggettive dell'utilizzo di internet, comunque, non dipendono unicamente da criteri oggettivi come, ad esempio, il tempo speso on line, ma sono, piuttosto, mediate da caratteristiche personali.

Cosa fare

Gli interventi psicologici per far fronte ad un problema di dipendenza da internet sono simili a quelli che si possono metter in atto per altri tipi di dipendenza: psicoterapie, gruppi di supporto, o interventi cognitivo comportamentali. Naturalmente, come per le altre forme di dipendenza, riconoscere il problema è il primo passo per poterlo affrontare. ●

