



DIPENDENZA DA INTERNET

Piccola Guida per
Insegnanti e Genitori



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

PREMESSA

In qualità di educatori e genitori occorre interrogarci sul valore simbolico e affettivo che l'iperconnessione assume per i più giovani e su come il fenomeno definito "**Internet Addiction**" rischi di essere sottovalutato e considerato semplicemente "**una nuova normalità**".

In realtà, un uso eccessivo e sregolato della Rete può rappresentare un rischio concreto che Internet diventi la parte fondamentale e non marginale della vita di molti adolescenti e che questi preferiscano vivere emozioni e relazioni online, anzichè in presenza.

In questo caso, la Rete diventa un rifugio per la mente e per il corpo, un mondo che si preferisce a quello reale.



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA



IL RUOLO DEGLI ADULTI

Certamente il ruolo degli adulti non può e non deve essere quello di demonizzare Internet o di vietarne l'uso, ma quello di accompagnare gli adolescenti nel loro percorso di crescita e conoscenza di se stessi e del mondo, fornendo loro i giusti strumenti per vivere positivamente la permanenza online.

A questo scopo abbiamo redatto e condividiamo questa Mini-guida che raccoglie contenuti informativi e formativi sul fenomeno della Dipendenza da Internet al semplice scopo di orientare e sostenere l'importante ruolo educativo di docenti e genitori.

COSA SI INTENDE PER DIPENDENZA

"Alterazione comportamentale del soggetto, di natura fisica o psichica, che indica un attaccamento o una ricerca ossessiva di un oggetto o consumo in grado di appagare, sebbene temporaneamente, l'incessante stimolo e la propensione alla ricerca di un senso di soddisfazione".



Caretti, La Barbera 2009

INTERNET ADDICTION

La dipendenza da Internet, o in generale da tecnologie digitali, può essere considerata una malattia della comunicazione emotiva: una dipendenza senza sostanze che porta con sé però effetti collaterali psicologici e sociali simili a quella da sostanze. Per identificare questo disturbo, negli ultimi 15 anni, l'espressione scientificamente condivisa è quella di **Internet addiction Disorder (IAD)**.



Cortoni, 2012



INTERNET COME UNA DROGA

Così come tutte le droghe anche la dipendenza da Internet aumenta la quantità di **dopamina** nel cervello. A causare una piccola scarica di piacere è il fatto di ricevere gratificazione sociale, ricevendo un "like" o un commento positivo ad una foto condivisa, ad esempio, su Facebook. La dopamina è un neurotrasmettitore che controlla il sistema del piacere associato ad un'esperienza e quello della ricompensa, spingendo a ripetere quelle azioni che generano soddisfazione e appagamento, anche se solo momentaneo.



Riva, 2018

...MA ANCHE UNA RISORSA!

In merito alla necessità di stimolare e promuovere un utilizzo costruttivo di Internet, sia i genitori che i docenti rivestono un ruolo centrale.

Entrambi, in modo diverso, possono incentivare la scoperta delle enormi potenzialità formative e ricreative che la Rete offre e che vanno al di là delle piattaforme social, dei videogiochi o dello streaming.

Se il digitale resta fuori dalla vita scolastica e familiare dei ragazzi, il rischio è che si venga a creare un mondo parallelo nel quale, invece, i ragazzi ne fanno esperienza in maniera spesso del tutto autonoma e solitaria, senza punti di riferimento o guide esperte a supportarli, in grado di far comprendere loro i rischi e le opportunità della Rete.

POSSIBILI ATTIVITÀ

Il docente in classe, ad esempio, può proporre delle attività che prevedano l'utilizzo di Internet a scopo didattico. Ecco alcuni spunti:

1. redigere un **blog/diario di classe** per promuovere un utilizzo appropriato di Internet per raccontare e raccontarsi;
2. utilizzare la Rete per discutere in classe fatti di cronaca, aiutando gli alunni a sviluppare il senso critico necessario a riconoscere le **fake news** e saper discernere fonti attendibili e non;
3. promuovere l'utilizzo dei **social** in chiave diversa: si può, ad esempio, proporre di aprire un profilo Instagram condiviso dalla classe per creare un album di foto in occasione di gite/visite guidate ed invitare i ragazzi a commentare i luoghi visitati.

POSSIBILI ATTIVITÀ

4. sperimentare nuove strategie d'insegnamento come quella della "**flipped classroom**": un tipo di didattica "capovolta", basata sul "learning by doing" e sul confronto "peer to peer" può essere utile a rendere la lezione più partecipata e ad accompagnarli nell'uso utile delle nuove tecnologie. Dalle interviste condotte nelle scuole è emerso, infatti, un forte livello di noia sviluppato durante le lezioni in classe che porta i ragazzi ad utilizzare lo smartphone per attività di intrattenimento in rete (soprattutto social e videogames). Fornire loro materiale testuale e/o video per apprendere i contenuti teorici della lezione a casa (o farli ricercare in Rete dagli stessi ragazzi sotto la guida del docente) per poi farli lavorare in attività pratiche e laboratoriali in classe, potrebbe essere un'idea utile a "spezzare" la monotonia e a mostrare un uso attivo e vantaggioso dello smartphone o del computer.

INTERNET ADDICTION: COME SI MANIFESTA?

1. il pensiero ossessivo della connessione e alle attività che si sono svolte e che si svolgeranno online, anche quando non si è connessi;
2. l'aumentare progressivo del tempo di permanenza;
3. il restare connessi più volte di quanto si aveva preventivato, non rispettando il limite auto-imposto;
4. l'ansia, il nervosismo e la forte irritabilità quando si cerca di diminuire o interrompere il tempo di permanenza;
5. il ritiro dalla vita sociale, mettendo in crisi relazioni, studio o lavoro per l'utilizzo sregolato di Internet;
6. mentire alle persone care pur di nascondere la propria dipendenza;
7. utilizzare la Rete come evasione dalla realtà e dai propri problemi.

I sintomi possono non presentarsi tutti e devono durare da almeno sei mesi.



K. Young, 1998

PROBLEMI FISICI ASSOCIATI

- Mal di schiena
- sindrome del tunnel carpale
- dolori muscolari al braccio
- dolori alla circolazione causate dalla troppa sedentarietà
- emicranie
- affaticamento della vista
- aumento di peso
- insonnia, associata al prolungato utilizzo di Internet anche di notte



Tonioni, 2011



I FATTORI DI RISCHIO

- **il tempo trascorso online:** anche se non è sufficiente a determinare un rischio di dipendenza e non c'è un tetto massimo stabilito a priori, ma occorre valutare le attività che si svolgono online e quale sia il tempo che si sacrifica (se quello libero o quello destinato a scuola o lavoro);
- **bassa tolleranza della noia** con ricerca continua di nuovi stimoli;
- **bassa autostima;**
- elevati livelli di **timidezza;**
- **disturbi d'ansia e iperattività;**
- **disturbi affettivi;**
- gravi problematiche familiari.



Lancini, 2019

I FATTORI DI RISCHIO

Rispetto ai fattori di rischio che vi abbiamo presentato, frutto di una ricognizione scientifica sul tema, è importante però precisare che questi non possono essere considerati validi in assoluto e a priori, poichè l'Internet Addiction è una forma di dipendenza non legata all'utilizzo di una sostanza; di conseguenza questi fattori possono preludere ad altri tipi di problematiche o disagi vissuti dai nostri ragazzi.

Quando si avverte un reale pericolo di dipendenza, Il consiglio è sempre quello di cercare un **dialogo** ed un **confronto** con i propri figli/alunni per cercare di comprendere fino in fondo e senza emettere un giudizio a priori, il perché sentano il desiderio e la necessità di trascorrere tanto tempo online.



I CONSIGLI

COME PREVENIRE

- Dare il buon esempio: molto spesso noi adulti siamo i primi ad utilizzare in maniera ossessiva-compulsiva lo smartphone e la Rete e dobbiamo quindi impegnarci a fornire un modello positivo.
- Mostrarsi interessati e informarsi: per risultare credibili e parlare la stessa lingua dei nostri ragazzi occorre esplorare e conoscere il mondo di Internet.
- Stabilire delle regole precise: il primo passo è regolare quantità e modalità di navigazione in Rete, incentivando la capacità di autoregolazione grazie all'aiuto di funzioni o app che consentono di monitorare il tempo trascorso online.
- Fornire delle alternative: la permanenza eccessiva su Internet deriva in primis dalla noia, come confermato anche dai risultati della nostra Ricerca; pertanto proporre ai ragazzi delle alternative valide e interessanti rispetto allo streaming, ai videogiochi e/o ai social può essere un modo per incentivarli a fare altro.



COME PREVENIRE

- Diversi approcci pedagogici come la "Didattica delle Emozioni" e la letteratura scientifica in genere, sottolineano l'importanza di sviluppare fin da subito con i bambini/ragazzi un rapporto empatico che tenda a sintozzarsi con le loro emozioni, bisogni e aspettative, rispondendo adeguatamente alle loro richieste. Al tempo stesso occorre mostrarsi autorevoli e fissare delle regole precise e mai ambigue per trasmettere loro quel grado di sicurezza, ancoraggio e contenimento necessario ad uno sviluppo armonico ed equilibrato del proprio io. Se i ragazzi, infatti, non troveranno risposte affettive e relazionali soddisfacenti in famiglia o a scuola, dovranno cercare fuori altre forme di dipendenza indispensabili a riempire "un vuoto".



Mariani, Schiralli, 2011



*Occorre dunque rilanciare con urgenza a scuola,
in famiglia, nei centri sportivi, negli oratori e
nei centri di aggregazione il fattore "E". E come
empatia, come emozione, come entusiasmo.*

Come semplicemente Educazione.

*Per non farli diventare schiavi per tutto il resto
della loro vita.*

Per non farli sostare ai margini dell'esistenza.

*Per far loro sentire l'entusiasmante pulsare
delle nostre droghe interne".*

U.MARIANI, R.SCHIRALLI

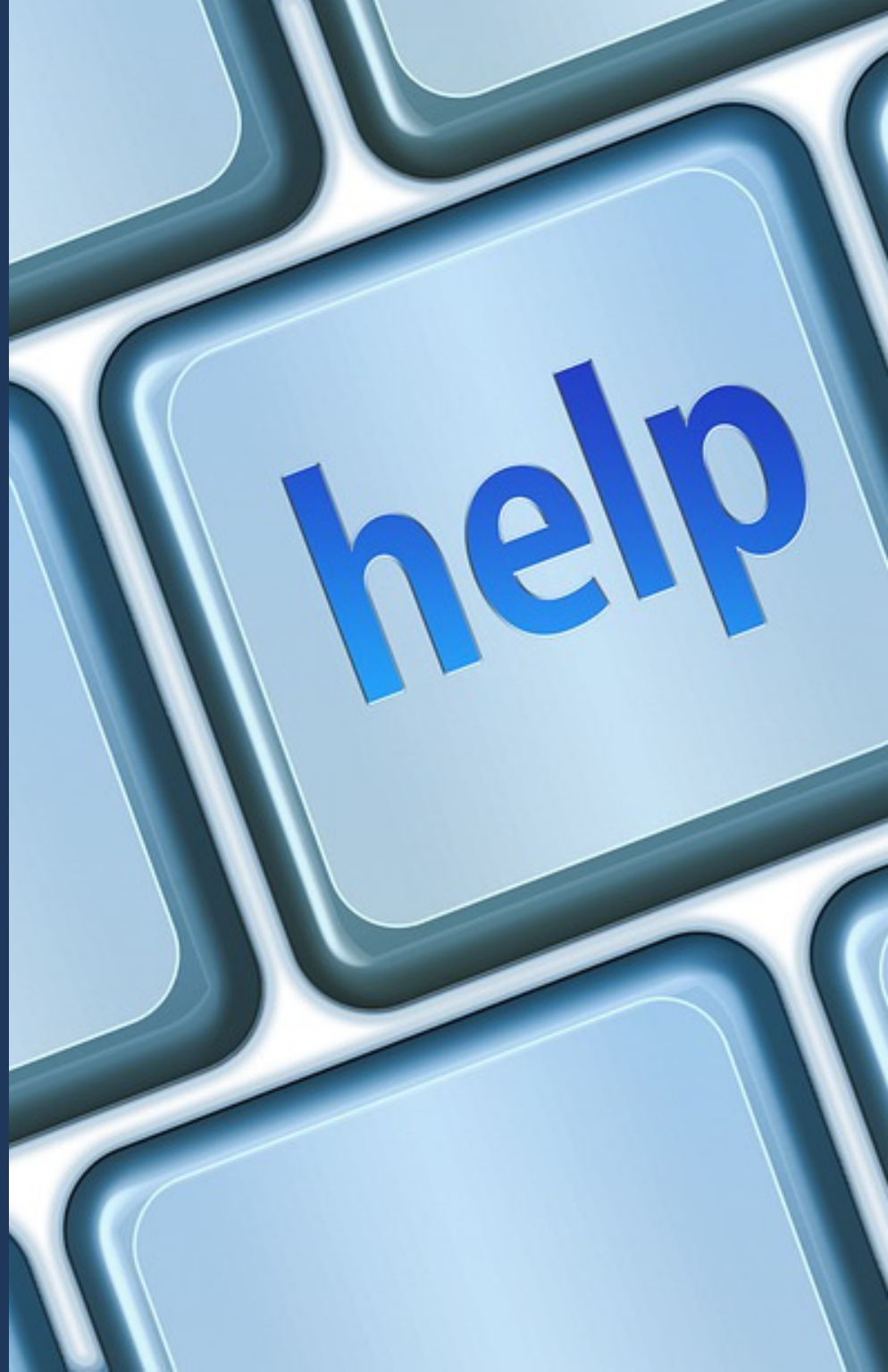
COME INTERVENIRE

- Non chiudersi mai al dialogo ma cercare di dimostrarsi sempre comprensivi senza per questo perdere autorevolezza o fermezza rispetto alla regole imposte;
- Cercare sempre di "leggere fra le righe", consapevoli che la dipendenza da Internet non è che la punta di un iceberg e che i sintomi non coincidono con la malattia: occorre individuare le ragioni profonde che spingono il ragazzo/a a rifugiarsi nel mondo virtuale;
- Nei casi di dipendenza patologica o qualora altre strategie d'intervento non abbiano avuto successo, è bene rivolgersi ad uno specialista.



A CHI CHIEDERE AIUTO

- Telefono Azzurro ha attivato una linea di ascolto gratuita e riservata alla quale tutti i minori di 18 anni possono rivolgersi, per parlare con professionisti qualificati e porre loro dubbi, domande o problemi legati all'uso delle nuove tecnologie digitali e alla sicurezza online. È attivo anche un servizio di Chat, disponibile al link: <https://www.azzurro.it/chat/>
- Ambulatorio dell'Area delle Dipendenze da Sostanze e delle Dipendenze comportamentali del Policlinico Gemelli di Roma diretto dal Prof. Tonioni : 06-3015.4122





STRUMENTI UTILI

QUANTO TEMPO TRASCORRO ONLINE?

Il primo passo per riuscire ad autoregolarsi ed eventualmente limitarsi nell'utilizzo di Internet è acquisire consapevolezza del tempo trascorso online. In questo senso possono venirci in aiuto delle app specifiche o delle funzionalità già presenti nelle piattaforme social più utilizzate.



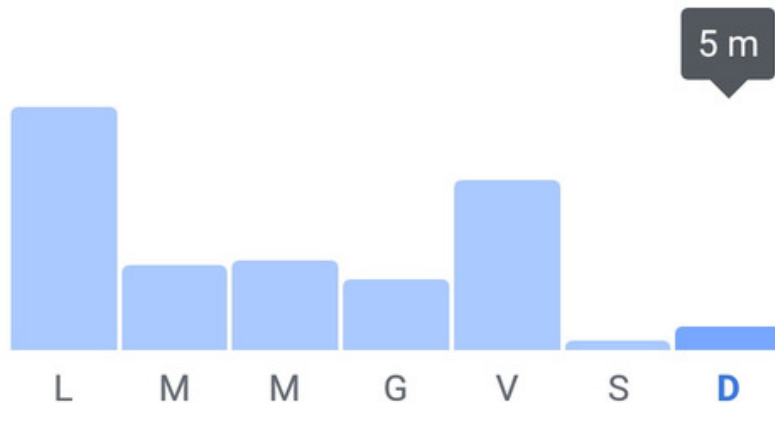
SU FACEBOOK

← Tempo trascorso su Facebook

Tempo trascorso nell'app al giorno



Hai trascorso in media **21 minuti al giorno** usando l'app Facebook su questo dispositivo nell'ultima settimana.



Su Facebook dal Menù "Impostazioni e privacy" > "Tempo trascorso online" è possibile - per l'appunto - controllare il tempo trascorso sulla piattaforma. C'è anche la possibilità di impostare un promemoria giornaliero e di essere avvisati una volta raggiunto il limite massimo da voi deciso.

SU INSTAGRAM



Gestisci il tuo tempo

Imposta un promemoria giornaliero

Ti invieremo un promemoria una volta raggiunto il tempo che hai impostato.



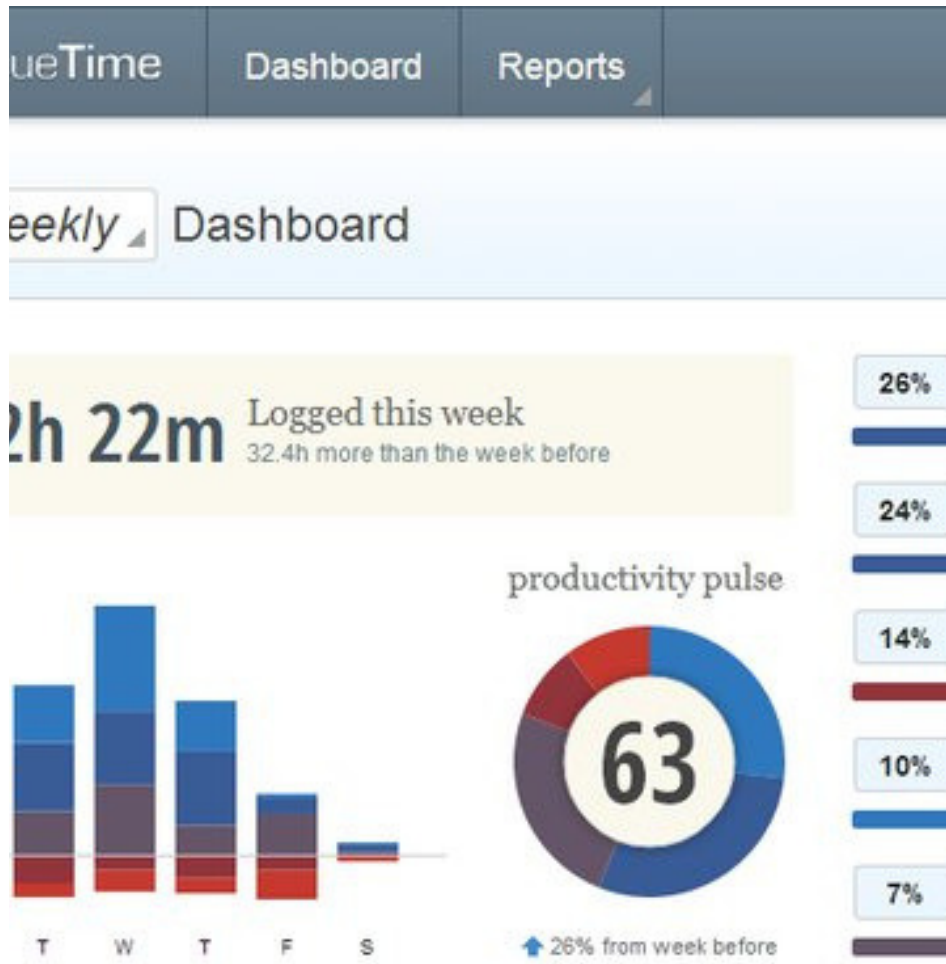
Impostazioni di notifica

Scegli quali notifiche di Instagram ricevere. Puoi anche disattivare le notifiche push.



Anche su Instagram alla voce "Le mie attività" è possibile scoprire la media giornaliera del tempo trascorso sulla app.

RESCUE TIME



- applicazione gratuita che permette di monitorare quello che fate quando siete al computer
- tiene traccia di ogni singola attività, indicando il tempo che vi avete dedicato

MODALITÀ NOTTURNA



- Un'altra "Utility" che è bene conoscere ed utilizzare è quella che consente di impostare sul proprio smartphone la "modalità notturna". Il display emetterà una luce priva della componente blu che stimola e sveglia il cervello, provocando disturbi al sonno e alla concentrazione.

IL DIARIO

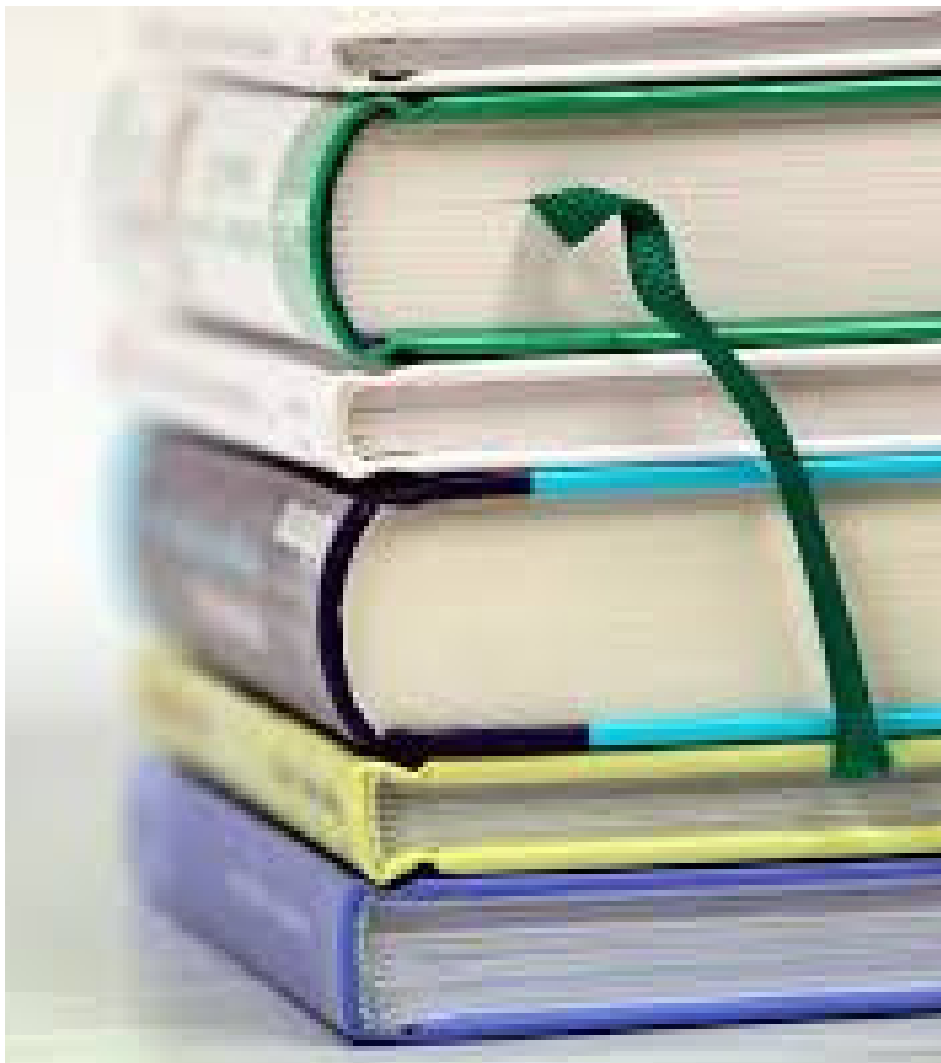


- Un'idea utile potrebbe essere quella di tenere un "diario di consumo mediale" annotando ogni giorno il tempo trascorso online, specificando a quale attività ci si è dedicati e per quanto tempo.
- Come in una dieta, possiamo stabilire il nostro fabbisogno giornaliero e sfissare un tetto massimo di ore da trascorrere online, segnando giorno per giorno se abbiamo rispettato l'obiettivo ed eventualmente il motivo per cui non ci siamo riusciti.
- Sarebbe utile in ultimo riflettere sull'attività/ragione che ci ha fatto "sforare".

*Il dipendente da internet
non utilizza il computer come uno
strumento capace di ottimizzare le
attività della vita, del lavoro, della
scuola, ma come la soluzione a
problemi spesso seri che, che
vengono "aggirati" ma non risolti*

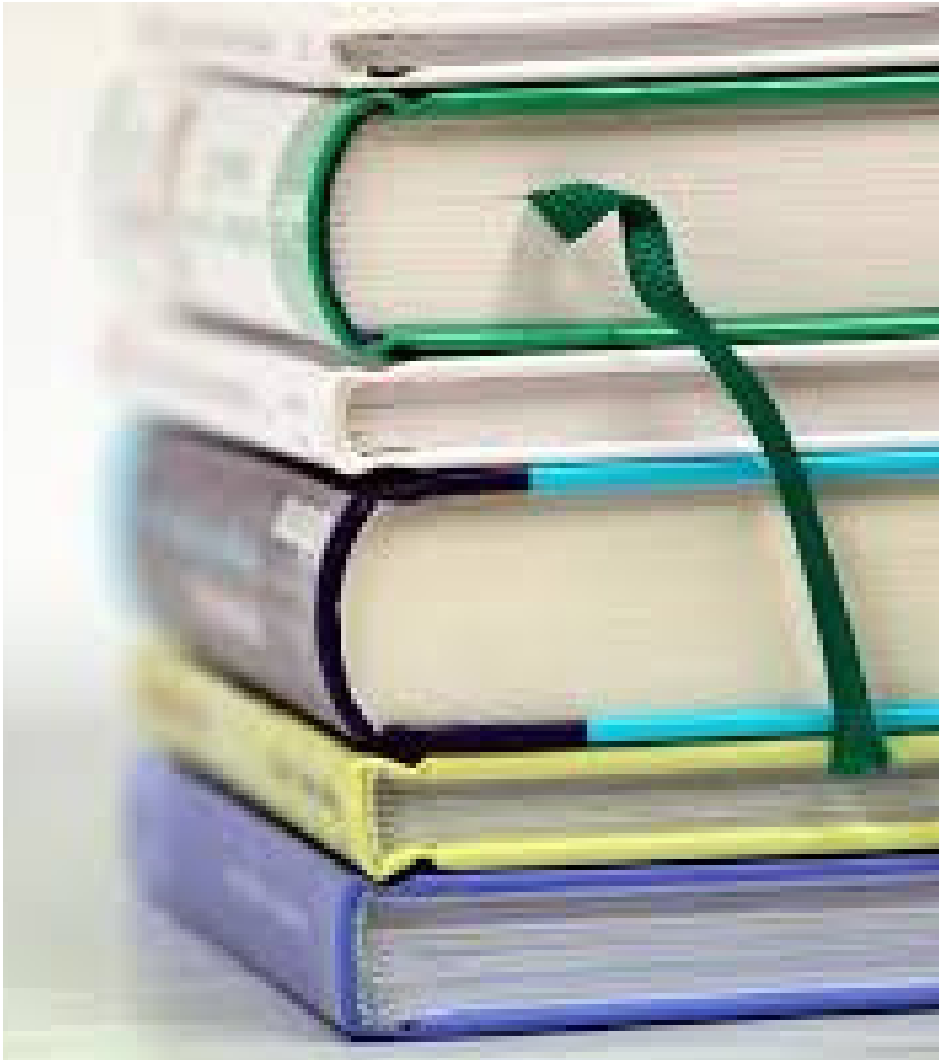
FEDERICO TONIONI

BIBLIOGRAFIA

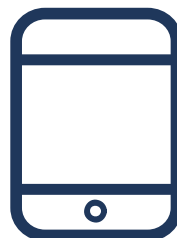


- V. Caretti, D. La Barbera, (a cura di), *Le nuove forme di dipendenza: diagnosi e clinica*, Carocci, Roma, 2009
- I. Cortoni, *La dipendenza digitale nel pendolo della socializzazione* a cura di R. Rauty in "Giovani di una società multi-mediale" - Atti del Convegno "Giovani come VII", Salerno, 2012
- M. Lancini (a cura di), *Il ritiro sociale negli adolescenti*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2019
- U. Mariani, R. Schiralli, *Nuovi adolescenti, nuovi disagi*, Arnoldo Mondadori Editore, Milano, 2011
- G. Riva, *La Solitudine dei nativi digitali*, GEDI, Roma, 2018

BIBLIOGRAFIA



- F. Tonioni, *Quando Internet diventa una droga*, Einaudi, Torino, 2011
- K. Young, *Internet Addiction: the Emergence of New Critical Disorder*, in "Cyber Psychology & Behaviour", 1, pp. 237-244, 1998



GRAZIE PER L'ATTENZIONE



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA