

## **IDENTITA' E WEB: COSA POSSONO FARE I SERVIZI DEL TERRITORIO**

D.ssa ROSANNA CARDIA Psicologa – Psicoterapeuta

Azienda Usl Nordovest SerD di Pisa e UFSMIA Valdera

Con l'uso sempre più diffuso di cellulari e computer e con l'avvento del web, che letteralmente significa rete di grandezza mondiale, si sono creati profondi cambiamenti nel modo di comunicare e quindi di relazionarsi tra le persone.

Tra sms, emotion, chat, mail, video, commenti e foto, adesso lo stile comunicativo è più veloce, sintetico e pertanto comodo, tutti devono essere sempre disponibili e immediatamente raggiungibili, senza limiti di spazio o di tempo.

Il popolo di navigatori sta crescendo sempre più e ormai comprende ogni razza e ogni età. Per i bambini e gli adolescenti “lo schermo” è occasione per trovare nuove opportunità di gioco e svago, per i giovani, gli adulti e perfino gli anziani, è un luogo dove si informano, comunicano e si sperimentano.

Però in questa realtà virtuale e per questo liquida e veloce, spesso la comunicazione è più fredda, codificata in espressioni già confezionate e si perdono l'enfasi e la specificità che prima caratterizzavano le relazioni umane.

Ormai molte persone passano una quantità significativa di tempo davanti a uno schermo e quando ciò diventa eccessivo o ne viene fatto un uso improprio ci troviamo di fronte a forme di disagio che vanno dal comportamento problematico alla vera e propria patologia. Allora si assiste a una compromissione delle normali attività della vita quotidiana, il lavoro, la scuola e soprattutto le relazioni sociali e affettive. Quando si instaura una vera e propria dipendenza dalla rete si parla di Internet Addiction Disorder .

### Soggetti a rischio e condizioni che favoriscono l'uso patologico della rete

I dati di alcune ricerche evidenziano che le tipologie di persone maggiormente colpite dalla dipendenza da internet sono giovani uomini single, studenti universitari, donne di mezza età, persone con un basso livello di istruzione. Ma tutti possono accedere alla rete e quindi potenzialmente tutti potrebbero essere ritenuti soggetti a rischio ma ci sono dei fattori predittivi da ricercare nell'ambito delle caratteristiche personologiche individuali, nella contingenza di determinate situazioni e nell'ambiente socio-culturale.

In particolare si evidenziano alcune condizioni che favoriscono l'uso patologico della rete:

1. **Psicopatologie preesistenti** come la presenza di altre dipendenze o altre patologie tra cui prevalentemente la depressione, disturbo ossessivo-compulsivo, compulsioni sessuali, GAP.
2. **Problematiche psicologiche e comportamentali:** persone timide, introversive, con tendenza al ritiro, umore flemmatico e un basso livello di autostima. Navigando il soggetto cerca un modo di esprimere i bisogni più profondi e trova un luogo dove può sperimentare l'illusione di soddisfarli. Allora Internet diventa l'unico modo in cui la persona riesce a esprimersi e la rete rappresenta l'unico canale di contatto con il mondo esterno. Proporzionalmente, diminuisce il tempo disponibile da dedicare alle persone significative e aumenta la tendenza a isolarsi dalla vita reale e dalle relazioni amicali.
3. **Giovani in età di sviluppo** che, nati e cresciuti nell'era dei Social Network, attraverso il web condividono le abitudini e i modelli di comportamento assolvendo a uno dei compiti principali a cui è chiamato l'adolescente e cioè la costruzione di un processo identitario. I rischi più frequenti in cui incorrono gli adolescenti sono che, con l'abuso della rete, possono entrare a far parte di gruppi dai confini rigidi che, come tali, rinforzano il senso di appartenenza e di identità tra membri spesso esasperando le differenze con chi ne sta fuori. Inoltre spesso si crea confusione tra reale e virtuale, si spezza il confine tra cosa è possibile fare e cosa si può sperimentare solo virtualmente, il web diventa luogo in cui è possibile realizzare con facilità ciò che nella realtà è più difficile, diventa un rifugio in cui appartarsi per trovare sollievo dai problemi quotidiani e dalle difficoltà relazionali.
4. **Eventi sfavorevoli** contingenti o ordinari, passati o attuali, ma che comunque sono presenti nella vita quotidiana della persona. Particolarmente le conflittualità o i disagi che nascono negli ambiti professionali e affettivi, dal burn out alle crisi coniugali. In questi casi il soggetto, indebolito da condizioni stressanti cerca nella rete una fonte di alleggerimento e distrazione creando così un circolo vizioso poiché aumenta le difficoltà lavorative, relazionali e sociali. Nello specifico per le coppie si sta assistendo a una forte impennata delle separazioni legate all'uso eccessivo di strumenti come Facebook e WhatsApp che riducono la comunicazione diretta tra coniugi e amplificano sospetti e gelosie innescando dinamiche conflittuali.
5. **Le caratteristiche tecniche del sistema digitale.** Il mondo del web è molto attraente perché economico, di facile accesso e immediato uso, garantisce l'anonimato e dà un senso di libertà illimitata tra cui l'onnipotenza di vincere le distanze e il tempo o perfino di poter cambiare identità e personalità. Offre esperienze piene di emozioni, opportunità di svago e alleggerimento della mente e infonde un senso di protezione. Le chat e le community abbattano i limiti del tempo e dello spazio poiché consentono un continuo contatto tra gruppi numerosi in "stanze" in cui ognuno trova il senso di appartenenza, realizza in modo virtuale il soddisfacimento di bisogni e esercita il proprio ideale dell'io.

### Le fasi: dall'uso sociale all'uso patologico di Internet.

Non è facile valutare se e quando un uso eccessivo del web si trasformi in un problema vero e proprio di dipendenza patologica anche perché il danno è per certi aspetti poco visibile e si esprime prioritariamente su un livello individuale contrariamente a quanto accade per altre dipendenze che creano importanti danni anche a livello fisico, sociale e economico.

Si tende a individuare alcuni comportamenti che diventano indicatori, qualitativi o quantitativi, della differenza tra normalità e patologia e che permettono di definire le tre fasi del percorso che conduce alla IAD.

I meccanismi coinvolti e i segni clinici, come l'assuefazione e l'astinenza, sono gli stessi implicati nelle più note forme di dipendenze patologiche come quelle da sostanze, alcol, cibo, sesso e gioco d'azzardo.

1. Fase iniziale in cui gli utenti a rischio mostrano un crescente vissuto di curiosità nei confronti delle opportunità offerte dalla rete, imparano rapidamente come muoversi in questo nuovo mondo, ricavano forte piacere, soddisfazione e sostegno dai tanti nuovi stimoli, amici e gruppi, strutturano una crescente attenzione ossessiva verso temi e strumenti inerenti l'uso della rete e ciò diventa il fulcro dei loro interessi fagocitando tutto il resto della vita reale.
2. Fase tossicofilica caratterizzata dall'abuso on line, con un esponenziale aumento del tempo trascorso in rete, e il malessere off line caratterizzato da agitazione e irritabilità. Si generano comportamenti quali un controllo ripetuto della posta elettronica, ricerca di programmi e siti particolari, prolungati periodi in chat, social o giochi di ruolo. Gradualmente vengono intaccate le abitudini quotidiane e i ritmi fisiologici, inclusi disordini alimentari, perdita del desiderio sessuale, insonnia.
3. Fase tossicomania (IAD) in cui l'abuso continuo della rete agisce a ampio raggio creando importanti danni esistenziali che vanno dall'assenteismo lavorativo, allo scarso profitto scolastico fino al totale ritiro sociale. Non c'è più piacere bensì dipendenza cioè si è instaurata una modalità relazionale costringente che vincola l'utente all'oggetto da cui dipende. Alcune ricerche hanno evidenziato che il circuito cerebrale coinvolto nell'uso dei video giochi è lo stesso attivato da droghe e alcol: il desiderio di giocare, indotto da stimolazioni, attiva aree cerebrali comuni a quelle coinvolte nel craving da sostanze. C'è anche la dipendenza da Cellulare, la così detta Nomofobia, nuovo termine con cui si intende la paura di essere disconnesso. Allora si tiene il cellulare sempre acceso e sembra che ogni notifica aumenti la produzione di Dopamina (il neurotrasmettitore che regola la ricompensa incentivando le attività che il soggetto crede gli diano piacere) nell'attesa che arrivi qualcosa di buono e di interessante da cui deriva la necessità di controllare continuamente il cellulare. Più sono presenti comportamenti tossicomani, che indicano la cronicizzazione e l'aggravamento del disturbo, più è difficile e complesso ripercorrere a ritroso la via della guarigione.

### I sintomi caratteristici della IAD:

- necessità di accedere alla rete sempre più frequentemente o per periodi più prolungati rispetto all'intenzione iniziale (Assuefazione).
- sviluppo, dopo la sospensione dell'uso della rete, di agitazione psicomotoria, irritazione, ansia, tristezza e pensieri ossessivi su cosa accade on-line (Astinenza).
- Craving.
- Riduzione di interesse per altre attività che non siano Internet.
- Impossibilità di controllare o interrompere l'uso di Internet nonostante la consapevolezza di problemi fisici, sociali, lavorativi o psicologici recati dalla rete stessa.
- Dispendio di grande quantità di tempo in attività correlate.
- Trascuratezza delle occupazioni personali, familiari, professionali.
- Perdita della cognizione del tempo dimenticando di svolgere attività importanti, nei casi più gravi anche di nutrirsi o provvedere alla cura di sé
- Compromissione delle capacità cognitive.

### Le modificazioni psicologiche e fisiche prodotte nell'individuo con IAD:

1. perdita delle relazioni interpersonali
2. modificazioni dell'umore
3. alterazione del vissuto temporale
4. tendenza a sostituire il mondo reale con un oggetto artificioso con il quale si cerca di costruire un proprio mondo personale e in questo caso virtuale (feticismo tecnologico).
5. abbattimento del rendimento scolastico: il coinvolgimento nella rete distoglie l'attenzione dalla scuola. I ragazzi spesso si collegano a internet durante le lezioni scolastiche e anche nelle ore notturne, creando sconvolgimenti al normale ciclo sonno-veglia. La stanchezza fisica e mentale conseguente, invalida il rendimento scolastico
6. sintomi fisici come tunnel carpale, dolori diffusi al collo e alla schiena, problemi alla vista, disturbi del sonno, irregolarità dei pasti, scarsa igiene del corpo, dolori alla schiena, stanchezza, mal di testa ...

### 5 tipologie di IAD:

- **Cyber Relation Addiction:** la tendenza a instaurare relazioni amicali, individuali o di gruppo, sul Web. Questo causa l'idealizzazione delle persone virtuali e una progressiva perdita del contatto con la realtà. Sono spesso utilizzati siti di incontri, chat e newsgroup.

- **Net Compulsions:** i comportamenti compulsivi messi in atto tramite la rete, ovvero: GAP, shopping compulsivo, partecipazione a aste on-line.
- **Information Overload:** sovraccarico cognitivo dato dalla ricerca compulsiva di informazioni on-line, attività che satura la mente riducendo la capacità attentiva e mnemonica.
- **Cybersexual Addiction:** l'uso compulsivo di siti pornografici o comunque dedicati al sesso virtuale. E' una delle tipologie più frequenti. Le principali attività sono flirtare e instaurare relazioni amorose che non sempre si tramutano in conoscenze e relazioni reali.
- **Computer Addiction:** l'uso del computer per giochi sia senza l'interazione con altri e senza l'uso della rete (solitario, tetris) o anche con giochi virtuali o di ruolo in cui il soggetto può costruirsi un'identità fittizia o parallela.

#### Il ruolo dei servizi del territorio: interventi possibili

Il SerT è il servizio pubblico che si occupa di dipendenze e di recente ha cambiato nome in SerD proprio a significare che l'ambito di intervento coinvolge tutti i tipi di dipendenze. Nell'ultimo aggiornamento dei LEA (Livelli Essenziali di Assistenza che definiscono le prestazioni che il Servizio sanitario nazionale è tenuto a fornire a tutti i cittadini, gratuitamente o dietro pagamento di una quota di partecipazione) è stato inserito anche il gioco d'azzardo. Ciò fa pensare che, seppur con una certa lentezza, si sta recependo che siamo di fronte al preoccupante sorgere di nuove dipendenze e che quindi affiora la necessità di provvedere con interventi e agevolazioni mirate.

Nello specifico però ancora non vengono nominate le dipendenze dalla rete, dal computer o dal cellulare, pertanto in parte il servizio pubblico ne disconosce l'esistenza ma in pratica le integra a tutti gli effetti nel significato più generale attribuito alle dipendenze mettendo a disposizione gli stessi livelli di assistenza.

Personalmente ritengo che il primo passo sia riconoscere il problema, ciò da parte degli operatori, degli utenti stessi e delle persone presenti nella sua rete sociale, e solo dopo potrà arrivare il lavoro di intervento per educare a un uso positivo della rete.

In questi casi non dovrebbero mai mancare interventi psico-pedagogici orientati alla prevenzione e alla promozione alla salute rivolgendosi sia al target giovanile, potenziando le life Skills e le strategie di Peer e Media education, sia al mondo degli adulti e dei genitori affinché esercitino un ruolo educativo più consapevole.