

# DIPENDENZE DA INTERNET

Cyberbullismo - Grooming - Sexting

Dr. Angela Noviello

---

# COS'È LA DIPENDENZA DA INTERNET



La ripetizione di comportamenti ossessivi/compulsivi che vengono socialmente riconosciuti e accettati che, se protratti nel tempo, possono portare delle conseguenze negative e il soggetto che ne è autore può risultare dipendente dal comportamento in questione.

Parliamo di **dipendenze comportamentali** o anche dette “**sociali**”.





# CHE COSA COMPORTA?

- Progressiva chiusura individuale-  
isolamento sociale
- Rottura delle relazioni
- Difficoltà in famiglia, scuola, lavoro
- Perdita del senso di appartenenza



# QUALI SONO I CAMPANELLI DI ALLARME?

- I soggetti che hanno una dipendenza da internet passano più tempo in rete che a svolgere altre attività
- Accusano frustrazione, tristezza e sgradevolezza quando le persone intorno li accusano di isolamento
- Provano piacere e benessere quando si allontanano dagli altri e si isolano per andare su internet

---

## L'USO DI INTERNET COMINCIA PRESTO



**Chi nasce nell'era del digitale è più a rischio. I giovani d'oggi trovano la tecnologia una forma di svago, come mezzo di comunicazione e istruzione. L'utilizzo del mondo virtuale genera senso di piacere e gratificazione tale che porta i più giovani a farne un uso spropositato e quindi disfunzionale.**



L' **adolescenza** è l'età più a **rischio** perchè è una fase dello sviluppo dove ci sono molteplici trasformazioni.

Le *dipendenze comportamentali* possono essere estremamente **pericolose** durante l'adolescenza a causa dell'elevata comorbilità con disturbi in età adulta.



Il mancato completamento della *maturazione cerebrale* rende l'adolescente vulnerabile sul livello neurobiologico; egli è spinto ad agire seguendo le sue *emozioni*.

Il bisogno di **autonomia** ed **affermazione** della propria **identità** crea nell'adolescente la curiosità per le nuove relazioni; non sempre questa però risulta semplice da gestire.

---

# L'INTERNET – DIPENDENTE – IAB (INTERNET ADDICTIVE BEHAVIOR)

Negli adolescenti è caratterizzato da:

- Smoderato ed eccessivo uso del pc o altri dispositivi con collegamento online;
- Perdita di controllo sul comportamento;
- Alterazioni del tono dell'umore;
- Conflitti personali ed interpersonali;
- Difficoltà nelle interazioni sociali e scolastiche con scarso profitto;
- Sintomi di astinenza;
- Isolamento sociale e spossatezza.





# CI SONO DUE FASI DI DIPENDENZA DA INTERNET

## **FASE TOSSICOFILICA:**

Incremento aumento delle ore di permanenza su internet e difficoltà ad interrompere la permanenza in rete, collegamenti notturni e conseguente perdita del sonno.



## **FASE TOSSICOMANICA:**

Correlazione con fenomeni psicopatologici e collegamenti prolungati che compromettono la vita sociale.



**In un periodo di sviluppo e di crescita personale nella quale ci si mette all prova nelle relazioni, come può succedere nell'adolescenza, si possono incontrare diverse difficoltà.**

**L'utilizzo di internet, grazie all'uso dell'anonimato e dell'assenza di vincoli spazio temporali, permette di creare una area parallela dove proiettare I propri vissuti e le proprie fantasie, senza intaccare la vita reale.**

**L'indentità ancora in divenire dell'adolescente, attraverso l'uso del virtuale, permette di crearsi un personaggio virtuale attraverso cui relazionarsi con la società.**

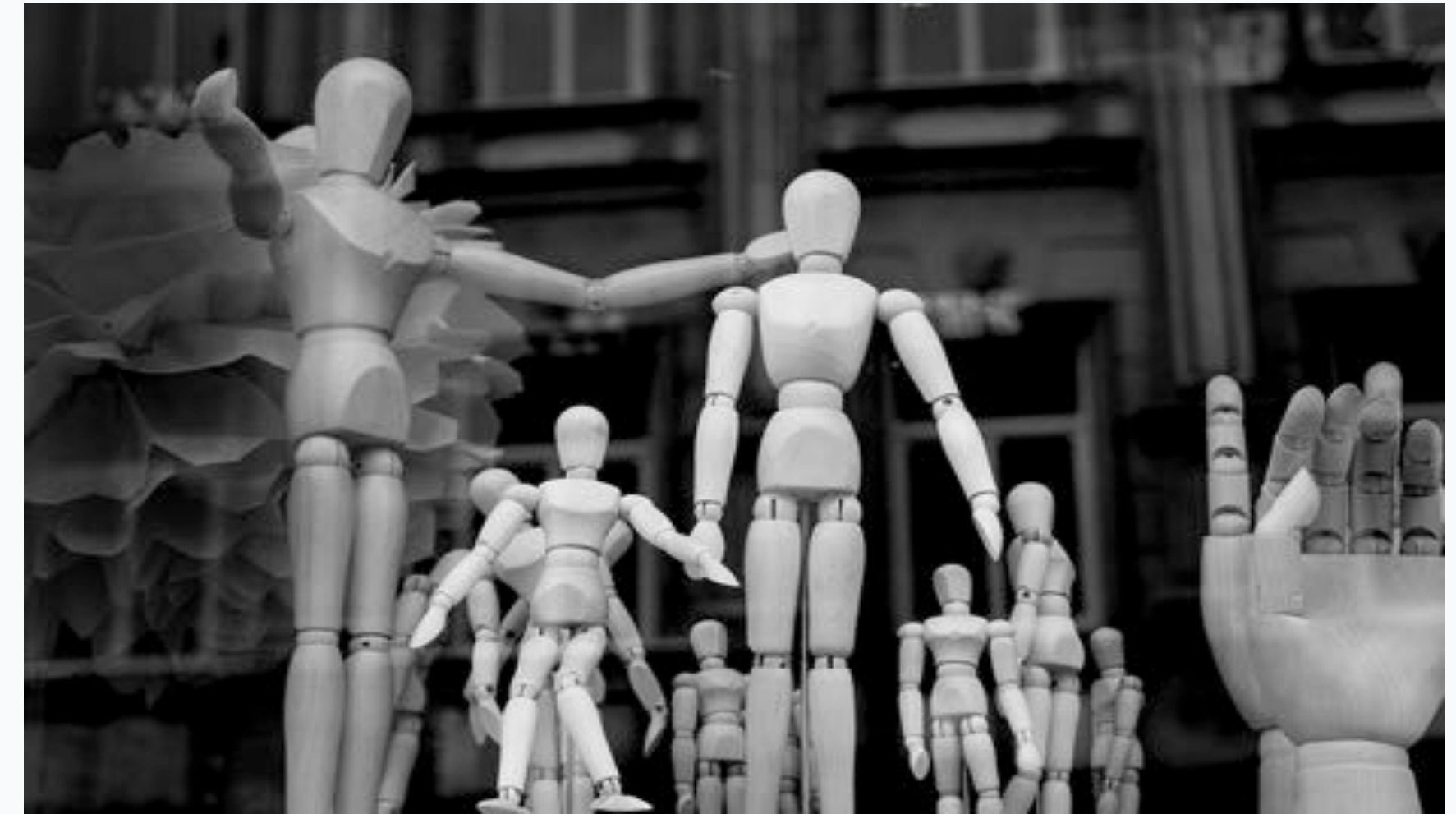
**Questo porterebbe una successiva difficoltà di gestione di questi Sè immaginari che porterebbero l'adolescente ad avere maggiore difficoltà nell'integrarsi.**



# IN QUALI AREE SI PRESENTANO I PRINCIPALI FATTORI DI RISCHIO?

## CONTESTO FAMILIARE

- Richieste di perfezione;
- Assenza di modelli normativi;
- Atteggiamenti e comportamenti autodeterminanti;
- Controllo genitoriale



Il processo di socializzazione all'interno della famiglia ha un ruolo fondamentale nella possibilità di sviluppo di una dipendenza, poichè la presenza di conflitti familiari potrebbe rinforzare l'uso di internet. Lo stare online diventa una modalità disfunzionale di fronteggiare lo stress al fine di trovare un contenimento o un supporto che la famiglia al momento non riesce a dare.



---

## GRUPPO DEI PARI

L'adolescenza è anche il passaggio verso l'autonomia dai genitori e quindi la relazione con i pari diventa un ottimo terreno di sperimentazione. Questo però non significa che possa essere facile; il mettersi in relazione con l'altro mette a dura prova l'autostima dell'adolescente. Questo può qualche volta sentirsi inadeguato e inopportuno, di conseguenza internet diventa una buona palestra dove allenarsi per poi uscire allo scoperto e sentirsi più protetti dietro ad uno schermo.



---

L'eccessivo utilizzo di internet condurrebbe ad una dipendenza.

Il tempo speso online viene sottratto alle attività quotidiane.

L'utilizzo dei social network, rispetto ad altre applicazioni, sembrerebbe avere un impatto più problematico sulla possibilità di una dipendenza. Questo spinge l'adolescente ad aumentare il tempo trascorso su internet mantenendo relazioni in rete a discapito di quelle reali.

L'uso dei **social network** aumenterebbe del 3,2 % il rischio di divenire *internet dipendenti*.

L'uso del social network interverrebbe sul sistema nervoso attivando l'area del piacere offrendo un' immediata gratificazione durante l'uso dell'applicazione.





# CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE DEGLI ADOLESCENTI:

- Ricerca di novità ;
- Evitamento di pericoli;
- Dipendenza dalla ricompensa;



L'istituto Nazionale di Statistica dice che l'82% di giovani italiani di età compresa tra i 14 e i 17 anni utilizza Internet in maniera eccessiva.

A lungo termine l'uso eccessivo di internet può portare a danni ortopedici perché viene sottratto del tempo alle attività fisiche utilizzando posture incongrue.



I dati confermano che gli adolescenti dipendenti da internet sono in numero crescente. Queste dipendenze se non bloccate in tempo possono portare a problematiche con la crescita in età adulta di: depressione, ideazione suicidaria, ansia e autoaccusa. Si ritiene necessario indagare le relazioni con altre dipendenze, fattori individuali e quelli ambientali.





---

## COME PREVENIRLE

Un ruolo importante è dato alle famiglie, che devono rintracciare i vuoti e i bisogni che l'adolescente prova a colmare attraverso comportamenti dipendenti. Quindi è importante comunicare con i propri figli e non sottovalutare il tempo trascorso su internet.

Inoltre è importante che l'adolescente viva l'ambiente con i pari serenamente e che si senta sicuro e coinvolto in ambienti stimolanti.

E' importante una buona comunicazione tra gli adolescenti con la loro famiglia e gli insegnanti, affinché fungano da sostegno promuovendo l'autoconsapevolezza migliorando le competenze relazionali e sociali.

