

Quando Internet ti porta al guinzaglio

Pubblicato: Martedì 3 Novembre 2009



Ore passate davanti allo schermo, chiusura nei confronti della famiglia, desiderio incontrollabile di accedere al proprio social network preferito, a MSN o ad un gioco online. Questi potrebbero essere i sintomi della **Internet Addiction**, la dipendenza da Internet. Fare allarmismi non è mai utile, ma il fenomeno esiste, tanto che proprio questo lunedì è stato **inaugurato al Policlinico Universitario "Agostino Gemelli" un ambulatorio dedicato a questa patologia.**

Ma cos'è esattamente la dipendenza dal web? È simile alla dipendenza da droghe? Non proprio, ma ci sono degli aspetti in comune. «La realtà quotidiana è per definizione frustrante», ci spiega il Responsabile al Dipartimento Dipendenze dell'Asl di Varese **Vincenzo Marino**: «Nelle società moderne dobbiamo lottare per rispondere a tutte le nostre esigenze, da quelle lavorative a quelle affettive. Per questo emerge il desiderio di evadere dalla realtà sfruttando allucinariamente sensazioni di potenza. Che a dare queste sensazioni siano la cocaina, i videogiochi o Internet non cambia».

I social network, così come le droghe, possono essere delle cure palliative alle difficoltà della vita: «Ogni sostanza o comportamento ha i suoi effetti», spiega ancora Marino, «La cocaina ti fa sentire Dio, l'LSD ti fa viaggiare... il mondo virtuale ti permette di vivere in una realtà colorata, dove tutti possono diventare quello che desiderano. Ad esempio sui social network come Second Life possiamo essere quello che vogliamo: uomini, donne, alti, bassi, seri o divertenti».

Ma cosa distingue un uso normale del web da un uso patologico? «Così come non c'è una misura per dire quanto alcool si deve bere per essere alcolisti, non c'è nemmeno un margine di ore che ci permetta di distinguere i soggetti dipendenti da Internet dai semplici utenti», spiega l'esperto, «**C'è una patologia quando le persone non usano il web come uno strumento, ma come una "sostanza" necessaria a rispondere ad esigenze affettive.** Se il suo comportamento annulla la vita quotidiana, allora c'è un problema. Alcuni ragazzi non hanno relazioni, non escono di casa, si rinchiodano in camera di fronte a un computer: lì c'è un campanello d'allarme».

Ovviamente la preoccupazione principale, sul tema dell'Internet Addiction, è quella dei genitori nei confronti dei figli. In molti sono abituati ad imporre un tetto massimo di ore in cui usare il computer, ma non basta: «A volte i limiti possono essere utili, perché ci spingono ad analizzare i nostri comportamenti. Tuttavia **con gli adolescenti usare solo dei limiti può essere addirittura controproducente:** bisogna lavorare insieme, capire quale sia lo scopo per cui i ragazzi usano il computer. L'ideale non è ostacolare i comportamenti negativi, ma analizzare le risorse del ragazzo e

incoraggiare i suoi comportamenti positivi».

Il ruolo della famiglia, nel riconoscere e combattere una dipendenza di qualunque forma, è fondamentale, perché spesso la vittima non capisce di avere un problema. Nel caso di dipendenze come questa, poi, il tutto è ancora più difficile: «Sicuramente è più facile riconoscere e studiare le dipendenze da droghe, perché ci sono delle sostanze fisiche che il soggetto ricerca. Le dipendenze da comportamenti, come il gioco d'azzardo o l'*Internet Addiction*, sono più difficili da configurare. Dal punto di vista del cervello, tuttavia, non vengono distinte: la nostra testa recepisce sensazioni, non sostanze».

Al momento, in provincia di Varese, non sono molti i soggetti che chiedono aiuto per una dipendenza da nuove tecnologie, che siano social network o videogiochi. Questo, però, può dipendere anche da una scarsa conoscenza del fenomeno: «In fondo, quando molti anni fa cominciai a parlare di dipendenza da alcool, a tutti sembrava un problema inesistente», conclude Marino, «Bisogna iniziare a prendere in considerazione questo tema e ad approfondire gli studi, senza allarmismi. Ripeto: Internet è un bene per la nostra società, è l'uso che si fa del mezzo che può creare una dipendenza».

Dal 2003 i centri lombardi di cura delle dipendenze sono già stati incaricati di affrontare le dipendenze legate al mondo digitale. Per qualunque esigenza è possibile contattare il Dipartimento Dipendenze dell'Asl, raggiungibile a [questo indirizzo](#).

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it