

“Schiavi di Internet”: cosa è la Dipendenza da Internet e come si interviene



Accanto alle classiche dipendenze da droghe, negli ultimi anni sono proliferate le dipendenze da attività legali. Intendiamo con il termine **New Addictions** - Nuove Dipendenze **tutte quelle nuove forme di dipendenza in cui non è implicato l'intervento di alcuna sostanza chimica**. L'oggetto della dipendenza è in questo caso un comportamento o un'attività lecita e socialmente accettata.

Volendo fare un esempio di quelle che sono le Nuove Dipendenze possiamo citare il gioco d'azzardo patologico, lo shopping compulsivo, la dipendenza affettiva, la dipendenza da lavoro e la dipendenza da Internet.

In particolare sono in aumento le problematiche di dipendenza da Internet.

La **dipendenza da Internet** o **Internet dipendenza**, meglio conosciuta nella letteratura psichiatrica con il nome originale inglese di **Internet Addiction Disorder (IAD)**, è, secondo la psicologa Kimberly Young, considerata la pioniera in campo scientifico nello studio della Dipendenza da Internet, un disturbo nel controllo degli impulsi che non implica l'assunzione di una sostanza.

L'Internet Addiction Disorder comporta cambiamenti drastici nello stile di vita della persona, vediamo quali:

- Diminuzione complessiva dell'attività fisica
- Disinteresse per la propria salute a causa dell'attività svolta in internet
- Evitamento di attività importanti di vita reale per avere più tempo in rete
- Privazione di sonno o cambiamento delle abitudini di sonno per passare più tempo in rete
- Diminuzione della socializzazione
- Trascurare la famiglia e gli amici
- Rifiutare di trascorrere tanto tempo lontano dalla rete
- Forte desiderio di trascorrere più tempo al computer
- Trascurare il lavoro e i doveri personali

In particolare l'abuso della rete comporta disagio nelle seguenti aree:

- **Ambito relazionale e familiare:** Diminuisce il tempo disponibile da dedicare alle persone significative e alla famiglia

- **Ambito lavorativo e scolastico:** L'eccessivo coinvolgimento nelle attività di rete distoglie l'attenzione dal lavoro e dalla scuola

- **Ambito finanziario:** Nei casi in cui il soggetto partecipa ad aste, commercio on line e gioco d'azzardo virtuale. Comunque i problemi economici possono anche scaturire dai costi dei collegamenti, che in alcuni casi raggiungono la durata delle 50 ore settimanali.

- **Ambito della salute:** La dipendenza da Internet provoca numerosi problemi fisici che possono insorgere stando a lungo seduti davanti al computer (disturbi del sonno, irregolarità dei pasti, scarsa cura del corpo, mal di schiena, stanchezza degli occhi, mal di testa, sindrome del tunnel carpale)

Secondo la psicologa Kimberly Young esistono 5 principali tipologie di dipendenza virtuale:

- **Dipendenza cybersessuale (o da sesso virtuale):** Gli individui che ne soffrono sono di solito dediti allo scaricamento, all'utilizzo e al commercio di materiale pornografico online, o sono coinvolti in chat-room per soli adulti

- **Dipendenza cyber-relazionale (o dalle relazioni virtuali):** Gli individui che ne sono affetti diventano troppo coinvolti in relazioni online o possono intraprendere un adulterio virtuale. Gli amici online diventano rapidamente più importanti per l'individuo, spesso a scapito dei rapporti nella realtà con la famiglia e gli amici reali. In molti casi questo conduce all'instabilità coniugale o della famiglia

- **Net Gaming:** La dipendenza dai giochi in rete comprende una vasta categoria di comportamenti, compreso il gioco d'azzardo patologico, i videogame, lo shopping compulsivo e il commercio online compulsivo. In particolare, gli individui utilizzeranno i casinò virtuali, i giochi interattivi, i siti delle case d'asta o le scommesse su Internet, soltanto per perdere importi eccessivi di denaro, arrivando perfino ad interrompere altri doveri relativi all'impiego o rapporti significativi

- **Information Overload (Sovraccarico cognitivo):** La ricchezza dei dati disponibili sul World Wide Web ha creato un nuovo tipo di comportamento compulsivo per quanto riguarda la navigazione e l'utilizzo dei database sul Web. Gli individui trascorreranno sempre maggiori quantità di tempo nella ricerca e nell'organizzazione di dati dal Web. A questo comportamento sono tipicamente associate le tendenze compulsive-ossessive ed una riduzione del rendimento lavorativo

- **Computer Addiction:** I giochi che si possono installare nel computer sono numerosissimi, ma oltre ad essi sono nati oggi, grazie ad Internet, i giochi interattivi, nei quali i partecipanti giocano contemporaneamente ed interagiscono tra di loro. Questi giochi di ruolo virtuali, sono molto coinvolgenti proprio perché consentono al soggetto di nascondere la propria vera identità e costruirsi un'altra, con la quale si presenterà agli altri giocatori

Nel trattamento della Dipendenza da Internet sono indicate sia la psicoterapia individuale - in particolare la psicoterapia cognitivo comportamentale - che i trattamenti di gruppo.

E' molto importante che la persona che soffre di dipendenza da Internet venga seguita da uno psicologo- psicoterapeuta che le permetterà di comprendere l'origine del disturbo ed apprendere utili tecniche di "disintossicazione" dalla rete al fine di tornare alla vita reale.

In particolare al soggetto dipendente si insegna a:

- **Valutare il tempo trascorso on-line:** annotare il numero effettivo delle ore di collegamento e delle attività preferite svolte on-line. Per maggiore precisione si può registrare come si compone una settimana tipo, per poi confrontare le quantità di tempo dedicate a ciascuna applicazione e classificare i propri utilizzi preferiti.

- **Utilizzare tecniche di gestione del tempo:** gestire il tempo di collegamento in modo differente da come si è fatto finora, *coltivando un'attività alternativa o mettendo in pratica un hobby*. L'impegno in una attività piacevole impedirà di sentire la mancanza di Internet ed il desiderio di collegarsi.

- **Riconoscere quello che si sta perdendo:** Fare una classifica, assegnando un punteggio da 1 a 3 (1: molto importante; 2: importante; 3: non molto importante), di tutte le attività che sono state trascurate a causa del tempo trascorso su Internet. Per ognuna valutare anche il grado di importanza rispetto ad Internet. Questo esercizio aiuta il soggetto a prendere consapevolezza delle scelte e delle rinunce conseguenti alla propria dipendenza.

- **Stabilire dei tempi fermi:** utilizzare come punti di riferimento per interrompere il collegamento le cose da fare concretamente. Ad esempio se si decide di coricarsi alle 22.30, interrompere il collegamento 10 minuti prima dell'orario prefissato. Il pericolo, in tal caso, consiste nell'ignorare i "campanelli naturali", a tale scopo si può utilizzare una sveglia, da tenere a distanza dal computer, la quale obblighi ad alzarsi per spegnerla, quando suona

- **Praticare il contrario:** riflettere sulle proprie abitudini d'uso di Internet e cercare di fare l'opposto. Per esempio, se ci si collega la sera, provare a farlo il giorno; se si utilizza il computer nello studio, spostarlo nella camera. Tutto questo contribuisce a distruggere le abitudini e mobilità il soggetto verso il cambiamento

- **Trovare un sostegno nel mondo reale:** per un Internet dipendente, il primo passo per riacquistare il controllo sulla propria vita è ammettere di avere una dipendenza psicologica. A questo proposito, può essere utile entrare a far parte di un gruppo di auto-aiuto o intraprendere una terapia di gruppo, per condividere le proprie esperienze con altri e trovare una rete di sostegno psicologico

- **Fare passi concreti per centrare i veri problemi:** una volta identificati i problemi che hanno favorito lo sviluppo della dipendenza, è importante impegnarsi nel risolverli. Se, per esempio, il problema è la mancanza di un lavoro, si può pensare alle diverse strategie per trovarne uno e metterle poi in pratica. Questo porta ad impegnare il proprio tempo, in modo da non sentire la mancanza della Rete e genera gratificazione

Dott.ssa Silvia Parisi Psicologa Psicoterapeuta Sessuologa