

Dipendenza da Internet

Internet – benedizione o maledizione?

Non sono solo sostanze come alcol e droghe illegali a creare forme di dipendenza nelle persone, visto che anche determinati comportamenti possono portare a fenomeni di questo tipo. Ciò riguarda anche diversi aspetti di Internet; infatti la comunicazione tramite i social network (SNS) come Facebook e i giochi online può assumere un ruolo molto importante nella quotidianità degli adolescenti. Di solito queste attività sono semplicemente delle piacevoli occupazioni complementari da svolgere nel tempo libero. In tal caso è molto importante l'aspetto della spontaneità. In genere i giovani (con il sostegno dei genitori o anche della propria cerchia di amici) possono ponderare le offerte di Internet in modo che siano gli aspetti positivi e il divertimento ad avere la priorità.

Confini tra dipendenza e divertimento

L'altra faccia della medaglia delle possibilità positive offerte dalla comunicazione online, ovvero il trascorrere il proprio tempo libero con gli amici tramite Internet, è rappresentata da comportamenti legati a una dipendenza. I veri motivi che portano alla dipendenza da Internet non sono, almeno nella maggior parte dei casi, da ricondurre alle attività stesse, ma piuttosto all'instabilità emotiva o all'isolamento sociale degli interessati. Spesso eccedendo con la comunicazione o con i giochi online si vuole solo rafforzare una ridotta autostima. Infatti i giochi online e i social network, che permettono di fare parte di una comunità e di trovare in essa il proprio riconoscimento, ricoprono nella vita di tutti i giorni un'importanza notevole (se non addirittura eccessiva). In tal senso i confini tra dipendenza e divertimenti non sono netti e non sempre si possono riconoscere di primo acchito. In particolare ciò significa che i social network nascondono un grande potenziale che può sfociare nella dipendenza. Spesso, grazie a questi portali, gli utenti "a rischio" ricevono la conferma cercata e una reazione immediata e senza limiti di tempo. Il consumo eccessivo di Facebook può essere dovuto alla paura della solitudine e dell'isolamento sociale.

Si può prendere parte ai Multiplayer Online Game esclusivamente su Internet e la loro caratteristica è che più utenti giocano contemporaneamente. Rispetto a quanto accade con altri giochi, con i Multiplayer Online Game il rischio di sviluppare una dipendenza aumenta, visto che la partita continua anche senza che gli utenti partecipino direttamente e non ha una vera e propria fine: in pratica si può continuare a giocare all'infinito. Inoltre tra i giocatori, mano a mano che si procede con il



gioco, si sviluppa un forte senso di comunità e responsabilità, che quindi, inconsapevolmente, può generare un'eccessiva pressione del gruppo che spinge a dover giocare continuamente.

Come riconoscere la dipendenza da Internet?

Nei casi di dipendenza da Internet il problema non è tanto la quantità di tempo trascorso online, ma capire se i vostri figli integrano il consumo dei media nella loro quotidianità o le attività giornaliere nell'uso dei media. In questo caso il rapporto tra l'uso di Internet e altre attività può servire come strumento di misura. In linea di principio esiste una proporzionalità diretta fra l'età e il tempo trascorso normalmente su Internet. Più di 20 ore a settimana trascorse online, indipendentemente dall'età, sono un dato preoccupante. Eppure dietro a tutto ciò non deve necessariamente nascondersi una dipendenza da Internet. Infatti l'importante è scoprire per quale motivo i vostri figli siano di frequente online. Se la risposta fornisce indicazioni sul fatto che il tempo trascorso su Internet serve regolarmente come evasione nel virtuale, allora si deve prestare particolare attenzione.

Eventuali segnali premonitori per la dipendenza online possono essere rappresentati dalle seguenti situazioni.

I vostri figli

- diventano nervosi e irrequieti se non possono navigare su Internet; mancanza di sonno, spossatezza e assenza di attività fisica caratterizzano la loro quotidianità,

- nascondono che tipo di uso fanno di Internet e per quanto tempo e cercano di cambiare discorso,
- non riescono a ridurre il tempo trascorso online e perdono il controllo di questi momenti,
- si sentono in colpa e si vergognano se sono stati in rete senza permesso,
- trascurano le altre attività del tempo libero; comunicano solo con altri bambini e giovani che incontrano online e trascurano fortemente altre forme di contatto,
- hanno difficoltà a concentrarsi e il loro rendimento scolastico peggiora notevolmente,
- organizzano le giornate soprattutto o esclusivamente in base alle attività della rete.

Che cosa potete fare?

Il primo passo è quello di parlare apertamente dell'argomento con i vostri figli e offrire loro il vostro aiuto. Se inizialmente però non riescono ad accettarlo, allora i ragazzi stessi possono contattare la Consulenza + aiuto 147 di Pro Juventute, un servizio anonimo e disponibile 24 ore su 24 (telefona al 147, sms al 147). Non pretendete troppo da voi stessi e dai vostri figli. Infatti, se una persona soffre di una forma di dipendenza, non può modificare il suo atteggiamento da un giorno all'altro. Tuttavia potete esternare le vostre preoccupazioni e offrire ai vostri figli lo spazio necessario per far in modo che possano parlare con voi o con degli esperti a proposito delle loro ansie e dei loro problemi. Cercate un supporto esterno: appositi consultori per dipendenze di Comuni e Cantoni offrono spesso sostegno non solo per le persone interessate, ma anche per i familiari. Nella banca dati di www.147.ch trovate il consultorio adatto.

Per domande sul tema «Competenze mediatiche»:

Settore specialistico Competenze mediatiche
competenze-mediatiche@projuventute.ch
www.projuventute.ch/pro-dei-media



Informazioni principali in breve

- La dipendenza da Internet è una forma di dipendenza che non prevede l'uso di sostanze, ma le cui cause sono da ricondurre ai motivi che portano alla dipendenza. Infatti di solito le persone che soffrono di dipendenza online sono afflitte da assenza di autostima o da isolamento sociale.
- Inoltre la dipendenza non dipende tanto dal tempo trascorso su Internet, ma più che altro da quanto la presenza online pregiudichi la vita quotidiana e le altre attività del tempo libero.
- Se un bambino o una bambina soffre di dipendenza da Internet, si dovrebbe chiedere l'aiuto degli esperti e offrire possibilità di dialogo e confronto.



Per saperne di più | link sul tema:

- www.giovanimedia.ch
> Opportunità e rischi
- www.clubsvizzerodeigenitori.ch
Informazioni e consulenza per genitori
- www.147.ch
Consulenza + aiuto per bambini e giovani

