

DIPENDENZA DALLA TECNOLOGIA

L'evidenza clinica ci dimostra che, oltre alle vecchie dipendenze patologiche, oggi ne esistono di nuove: shopping compulsivo, gioco d'azzardo, dipendenza tecnologica, eccessivo esercizio fisico... Ciò che rende difficile riconoscere le nuove dipendenze come tali è il fatto che siano associate ad attività socialmente accettabili, come navigare in Internet e spesso fondamentali per la crescita, come l'esercizio fisico. Mentre per le vecchie dipendenze, come la tossicodipendenza, i genitori e gli educatori si allarmavano non appena notavano qualche comportamento anomalo nei ragazzi, per le nuove dipendenze non accade la stessa cosa. Analizziamo il caso della dipendenza dalla tecnologia, che include attività quali usare il cellulare, il computer, guardare la TV, ma che si sta diffondendo soprattutto per quanto concerne la dipendenza da Internet. Attualmente ancora poche persone sanno che è necessario preoccuparsi e chiedere aiuto se il proprio figlio trascorre intere giornate su Internet, magari comincia ad avere difficoltà di concentrazione e di attenzione a scuola, con conseguente calo del rendimento scolastico e va a letto molto tardi o si sveglia addirittura la notte per navigare in Internet. In tutti questi casi, quando la dipendenza patologica crea una compromissione a livello sociale, scolastico o lavorativo, è necessario rivolgersi ad un professionista. E' importante, da questo punto di vista, considerare che la dipendenza tecnologica passa attraverso due fasi: una prima fase, definita tossicofilica, in cui c'è un aumento dell'attività con i prodotti tecnologici, e una seconda fase, definita tossicomantica, in cui c'è una compromissione significativa della vita sociale (A. Couyoumdjan, R. Baiocco, C. Del Miglio, 2006). Questo significa che c'è una fase iniziale in cui l'aiuto psicologico potrebbe essere maggiormente efficace. Da non sottovalutare è la prevenzione dalla dipendenza dalla tecnologia che può verificarsi a più livelli. Nelle scuole possono essere attuati dei progetti di prevenzione dalla dipendenza tecnologica o delle serate informative che solitamente vengono condotte da uno psicologo e da un informatico. Grazie a questi incontri i genitori possono comprendere quando è necessario chiedere un aiuto psicologico, ma anche quali regole devono essere attuate in famiglia per prevenire i rischi di una dipendenza di questo tipo. Tra i consigli principali: tenere il computer in una zona visibile della casa, installare software di Parental Control, stare accanto ai propri figli quando navigano in siti poco sicuri, essere disponibili ad ascoltarli se sono spaventati rispetto a qualcosa che è successo in rete, dare delle regole rispetto alle ore e ai tempi di utilizzo della tecnologia... Se una volta i nostri genitori ci dicevano "non prendere passaggi da sconosciuti e non accettare caramelle da estranei", oggi le raccomandazioni devono cambiare. In questo contesto, lo psicologo diventa un importante collaboratore della realtà familiare e scolastica nella comprensione di nuove dinamiche, rispetto alle quali è necessario un aggiornamento dal punto di vista educativo.

Dott.ssa Cristina Mastronardi
Psicologa

Per maggiori informazioni contattare la Dott.ssa Mastronardi al numero +39.333.1045856 o visitare il sito internet <https://sites.google.com/site/cristinamastronardi>

Bibliografia

Adolescenti e nuove dipendenze. Le basi teoriche, i fattori di rischio, la prevenzione

A. Couyoumdjan, R. Baiocco, C. Del Miglio, *La Terza Editore, 2006*

Il (nuovo) bambino che addomesticò il televisore

A. Pellai, *Franco Angeli Editore, 2001*

Teen television. Gli adolescenti davanti e dentro la tv

A. Pellai, *Franco Angeli Editore, 1999*

L'immaginario prigioniero. Come educare i nostri figli a un uso creativo e responsabile delle nuove tecnologie

M. R. Parsi, T. Cantelmi, F. Orlando, *Arnoldo Mondadori Editore, 2009*

Minori in rete. Come proteggerli dai pericoli del web

R. Laurita, *Mondadori Informatica, 2004*

Mini DSM-IV-TR. CRITERI DIAGNOSTICI

American Psychiatric Association, Masson, 2002