



Internet ha fatto la sua comparsa all'inizio degli anni '90. Dal primo decennio del nuovo millennio la rete si è espansa sempre più, fino a diventare parte integrante della vita di gran parte della popolazione. Anche se la maggioranza degli utenti approfitta dei vantaggi offerti da internet, alcune modalità d'uso possono creare disturbi e rivelarsi problematiche.

Quanto è diffuso internet in Svizzera? A partire da che soglia il suo uso può essere considerato problematico? Si può parlare di cyberdipendenza? Quali sono i fattori che influenzano i comportamenti problematici? Che rischi comporta un uso problematico? Cosa si può fare a livello di prevenzione, consulenza e cura?

Internet

Un mondo sempre più connesso

Internet è onnipresente nella nostra vita, infrange le frontiere spaziali e temporali, si può accedere praticamente sempre e ovunque. Ormai le connessioni sono rapidissime, economiche o spesso gratuite, e permettono di accedere a contenuti quasi infiniti. Con l'avvento delle reti senza filo (le cosiddette wi-fi) e della possibilità di trasmettere i dati con il cellulare, l'accesso a internet è ormai generalizzato e sostanzialmente alla portata di tutti.

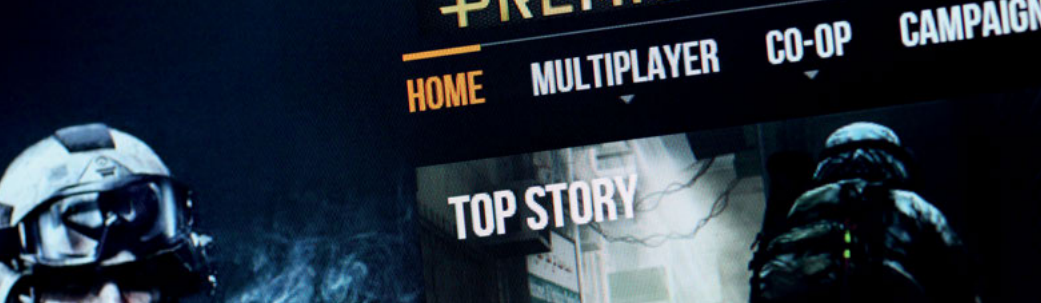
L'avvento delle nuove tecnologie dell'informazione e della comunicazione ha rivoluzionato il modo di comunicare della nostra società: sia sul lavoro che nella vita privata ormai, la comunicazione avviene tramite la posta elettronica, le messengerie istantanee o i social. Anche durante il tempo libero si uti-

lizza la rete per giocare o guardare le serie TV in streaming. I podcast e i portali mediatici sono inoltre fonti d'informazione ampiamente usate e per la formazione si ricorre sempre più spesso all'e-learning. Tutto ciò fa parte del mondo dei nativi digitali, nati appunto nell'era di internet, mentre alle generazioni più in là con gli anni (i cosiddetti digital migrants o migranti digitali) può capitare di sentirsi superate dall'onnipresenza della rete nella quotidianità.

Internet è ormai diventato imprescindibile e visto che molti oggetti sono connessi alla rete, le implicazioni vanno ben al di là delle problematiche sanitarie e riguardano anche l'ambito sociale, l'immagine che le persone hanno di sé e la protezione dei dati. Senza vo-

ler sminuire i numerosi vantaggi delle nuove tecnologie, è importante non dimenticare che possono anche causare diversi problemi: i diretti interessati parlano di perdita di controllo e di ripercussioni negative sulla vita quotidiana, sui rapporti sociali e in generale sul benessere fisico o psichico. Con la presente pubblicazione vogliamo approfondire questo fenomeno.

In mancanza di una definizione e di una terminologia universalmente riconosciuta di questo fenomeno, per descrivere un impiego la cui portata ha ripercussioni negative sugli utenti abbiamo optato per la formulazione uso problematico di internet.



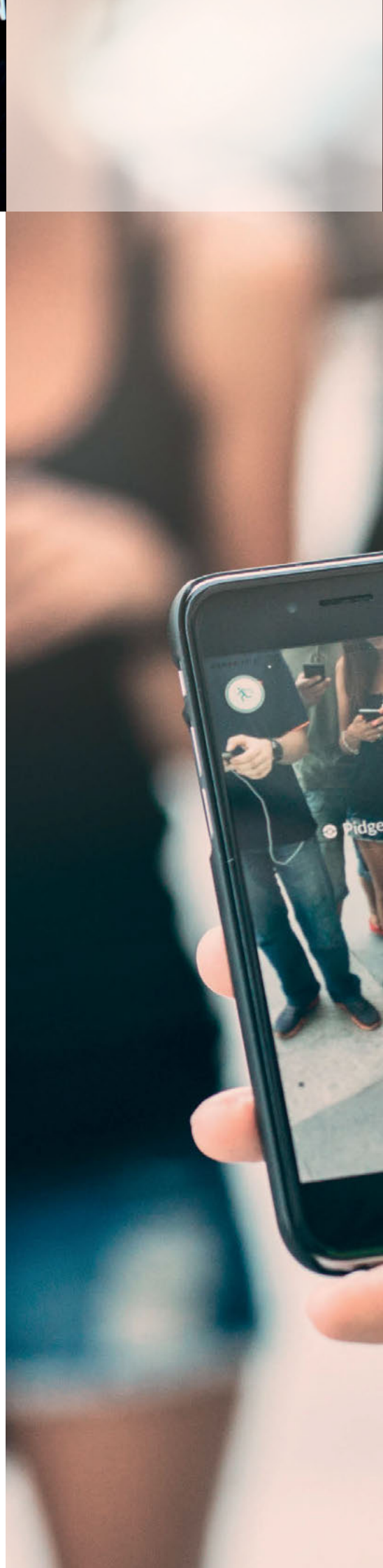
Uso di internet in Svizzera

A livello mondiale, la Svizzera è uno dei paesi con una più alta percentuale di cibernauti: negli ultimi anni, gli abitanti sopra i 14 anni che navigano in rete almeno qualche volta a settimana sono aumentati in modo esponenziale, passando dal 7% nel 1997 all'85% nel 2016 (UFS).

- Nel 2015, l'84% della popolazione svizzera sopra i 15 anni usava internet a titolo privato. Il 50% degli utenti trascorrevano in rete meno di un'ora al giorno, mentre coloro che andavano online almeno un'ora al giorno usavano la rete per cinque scopi diversi in media. Tra le attività online più frequenti figuravano la ricerca di informazioni, di notizie d'attualità e l'uso di altri mezzi di comunicazione online. Tra i più giovani, molti hanno inoltre dichiarato di andare sui social, di guardare film e ascoltare musica su internet (Monitoraggio svizzero delle dipendenze).
- L'uso costante di internet è un fenomeno che interessa soprattutto i giovani. Nel 2016, il 99% dei ragazzi tra i 12 e i 19 anni aveva un cellulare e il 76% un computer proprio. Il 94% dei giovani di questa fa-

scia d'età era iscritto almeno a un social network come Facebook, Instagram o Snapchat. Oltre che per cercare informazioni e comunicare online, internet veniva usato per divertirsi: guardare video sui portali dedicati come YouTube, ascoltare musica o andare sui social. Tra maschi e femmine si osservano differenze nelle attività svolte online, soprattutto per quanto riguarda i giochi online, che appassionavano maggiormente i maschi (studio JAMES).

- Anche i ragazzi tra i 6 e i 13 anni usano la rete. Nel 2015, il 40% dei bambini di 6-7 anni utilizzava internet almeno occasionalmente, mentre la percentuale saliva al 97% per i ragazzi di 12-13 anni. Il 52% della fascia dai 6 ai 13 anni aveva un cellulare e il 19% poteva accedere a internet dalla camera da letto. Almeno una volta alla settimana la maggioranza dei ragazzi tra i 9 e i 12 anni guardava video su YouTube e, soprattutto i maschi, giocava online (studio MIKE).



Uso problematico

Alcuni perdono il controllo dell'uso che fanno di internet o di un'attività specifica che svolgono in rete, al punto da non poterne più fare a meno. I sintomi descritti dai diretti interessati sono talmente simili a quelli di una dipendenza che alcuni specialisti parlano di dipendenza da internet o cyberdipendenza.

Le neuroscienze rilevano che le varie dipendenze presentano analogie a livello cerebrale. Come per le sostanze psicotrope, l'uso di internet potrebbe causare modifiche al sistema di ricompensa del cervello, il che porterebbe alcuni utenti a connettersi in maniera compulsiva.

Tuttavia, a livello internazionale non si è ancora giunti a un consenso, a livello clinico o scientifico, sui criteri diagnostici per identificare un uso problematico di internet, né sul fatto che si tratti effettivamente di una patologia. In mancanza di un accordo unanime, per descrivere la perdita di controllo sull'uso di internet da parte di una persona spesso si ricorre ai criteri utilizzati per riconoscere la dipendenza da sostanze, dal

gioco d'azzardo o i disturbi del controllo degli impulsi (come quelli utilizzati da DSM o ICD, i sistemi ufficiali di classificazione delle malattie; vedi «Un campo di ricerca al centro di accesi dibattiti»). Ne risulta quindi che il tempo passato su internet non è un criterio sufficiente per definire un uso problematico.

Tra i criteri più utilizzati ricordiamo:

- un forte desiderio di usare internet
- difficoltà a controllare il proprio uso di internet
- nervosismo e irritabilità se non si riesce a connettersi
- il bisogno di andare su internet sempre più spesso e più a lungo
- la precedenza data a internet rispetto agli altri interessi e obblighi
- la tendenza a continuare ad usare internet malgrado le conseguenze palesemente negative

Uso problematico in Svizzera

Il Monitoraggio svizzero delle dipendenze ha raccolto dati sull'uso di internet tra la popolazione svizzera dai 15 anni in su. Per svolgere questo sondaggio ha utilizzato come strumento di misura la scala CIUS (Compulsive Internet Use Scale) che permette di rilevare un uso sintomatico (a rischio) e problematico di internet. Un uso sintomatico o problematico è caratterizzato, tra le altre cose, da una perdita di controllo del proprio uso della rete, da sintomi di astinenza o da una tendenza del diretto interessato a perseverare con il suo comportamento malgrado le conseguenze negative. La scala CIUS, tuttavia, non permette di stabilire se la persona abbia un problema con un uso specifico della rete (per esempio con i giochi o la pornografia online), con più attività o con internet in generale.

- In base al sondaggio, l'1% della popolazione svizzera sopra i 15 anni, (70 000 persone circa) presenterebbe un uso problematico di internet. Nel nostro paese, le donne sarebbero vittime dell'uso problematico tanto quanto gli uomini.
- I più giovani, che sono anche gli utenti più assidui di internet, sono i più toccati dal fenomeno: se tra i 15 e i 19 anni la prevalenza dell'uso problematico è del 7%, sopra i 35 anni i casi sono invece rari.
- Considerando tutti coloro che presentano un uso sintomatico o problematico, va rilevato che vengono usati soprattutto i mezzi di comunicazione online (e-mail, conversazione online o blog), vengono cercate informazioni o notizie d'attualità, e sono utilizzati i social come Facebook, Twitter o Google plus.



Caratteristiche di internet

Quali sono le caratteristiche di internet o delle attività online che sembrano favorire maggiormente un uso problematico? Qui di seguito elenchiamo alcune caratteristiche della rete che vengono spesso citate per spiegare il fatto che alcuni sviluppino un uso problematico di internet:

- grande accessibilità
- continuità (il mondo virtuale evolve anche quando si è offline)
- contenuti praticamente illimitati
- anonimato
- il mondo virtuale è più controllabile di quello reale
- soddisfazione immediata di diversi bisogni

Diverse attività online consentono di ottenere riconoscimenti, successo, controllo o un senso di appartenenza senza fare grandi sforzi, il che non è sempre facile nella vita reale. Le seguenti attività sembrano favorire lo sviluppo di un uso problematico:

- i giochi online (soprattutto i giochi di ruolo MMORPG o Massively Multiplayer Online Role-Playing Games)
- la comunicazione online
- la pornografia
- i giochi in denaro

A questo punto occorre chiedersi se si possa parlare di dipendenza da internet come strumento in sé o se invece la rete non sia piuttosto un catalizzatore di attività online che possono portare ad una dipendenza (cfr. «Un campo di ricerca al centro di accesi dibattiti»).

Conseguenze di un uso problematico

Chi fa un uso problematico di internet può trovarsi confrontato con problemi legati alla gestione del tempo trascorso online che ruba spazio ad altre attività o obblighi. Tra i giocatori online in terapia sono state per esempio osservate le seguenti conseguenze.

Conseguenze possibili sulla salute psichica:

- stati depressivi
- sensazione di perdita di controllo
- stress/sovraccarico

Conseguenze possibili sulla salute fisica:

- alimentazione scorretta
- aumento di peso
- impatto sulla muscolatura, la postura e la schiena
- impatto sul sonno, stanchezza
- alterazioni della vista

Conseguenze possibili a livello sociale:

- isolamento
- problemi famigliari
- problemi a scuola o sul lavoro
- problemi finanziari a seconda delle attività svolte online (giochi in denaro e giochi online con opzioni d'acquisto, acquisti online)

Fattori di rischio

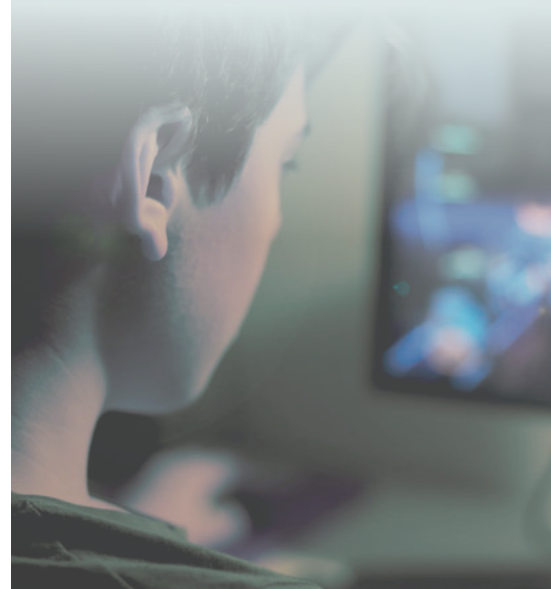
Una minoranza degli utenti perde il controllo e non riesce più a fare a meno della rete e/o di determinate attività online. Allo stato attuale delle conoscenze, le caratteristiche seguenti sono state associate ad una maggior probabilità di sviluppare un uso problematico.

Caratteristiche individuali:

- età (adolescenza)
- situazione sociale difficile (disoccupazione, esperienza migratoria)
- reddito modesto
- problemi psichici (ansia, depressione). Possono essere preesistenti o svilupparsi in seguito all'uso di internet
- caratteristiche personali (bassa autostima, introversione)
- debole sostegno sociale
- per determinati usi di internet, il genere può essere un fattore di rischio

Caratteristiche specifiche dei giovani:

- famiglia disfunzionale
- difficoltà di comunicazione in famiglia
- poco o nessun controllo dei genitori sull'uso di internet
- pressione da parte degli amici



Un campo di ricerca al centro di accesi dibattiti

Per descrivere un uso problematico di internet si usano diversi termini: si parla di iperconnettività, di cyberdipendenza, di dipendenza da internet, di uso problematico o sintomatico della rete... Va però detto che gli specialisti sono ancora lungi dall'essersi accordati sul considerare l'uso problematico di internet una dipendenza. Di conseguenza, questo disturbo finora non compare nei sistemi ufficiali di classificazione delle malattie (ICD 10 e DSM 5) e la diatriba continua.

Gli studi comparativi scarseggiano. Spesso le ricerche si concentrano solo sugli adolescenti e su un'unica attività svolta su internet (i giochi online o di denaro, i social network, la cyberpornografia), invece di indagare sull'uso di internet in generale. La definizione di uso problematico non è quindi univoca.

Oltre alla mancanza di chiarezza sui termini, la dipendenza da internet è anche al centro di accesi dibattiti sul fatto che vada considerata una malattia a sé stante o se l'uso problematico di internet non sia piuttosto un sintomo

di un problema psichico preesistente come la depressione, una fobia sociale o l'ansia. Il dibattito non riguarda solo l'uso di internet, ma anche altre dipendenze con o senza sostanze.

Inoltre, gli scienziati non riescono a mettersi d'accordo se parlare di dipendenza da internet o se distinguere le varie attività svolte in rete. Per alcuni di loro, qualsiasi attività su internet presenta sintomi paragonabili e quindi si può parlare di internet in generale come potenzialmente assuefacente. Per altri, invece, internet rende possibili diverse attività (i social network, la cyberpornografia, il gioco online o di denaro ecc.) per cui i diretti interessati vanno considerati dipendenti da queste attività specifiche e non dal mezzo in sé.

Questi dibattiti dimostrano che abbiamo a che fare con un fenomeno in costante evoluzione. È quindi indispensabile proseguire le ricerche in modo da poter dare risposte chiare.

Uso problematico di internet nei sistemi di classificazione delle malattie

La nozione di uso problematico di internet non figura nella Classificazione internazionale delle malattie stilata dall'Organizzazione mondiale della sanità (ICD 10), ma è possibile che la problematica dei giochi online venga inserita nella nuova versione (ICD 11).

Nel Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali (DSM-5), il termine Internet Gaming Disorder (disturbi legati ai giochi online) figura nella sezione 3 che comprende i fenomeni che richiedono ulteriori ricerche prima di poter essere considerati disturbi veri e propri. I giochi online sono stati inclusi in questa sezione per sottolineare il fatto che per riuscire a capire meglio il fenomeno e ad elaborare raccomandazioni terapeutiche, la problematica va ulteriormente approfondita.





Troverete altro materiale:
www.radixsvizzeraitaliana.ch o
info@radix-ti.ch

Prevenzione

Usare internet è ormai diventato un automatismo quasi per tutti, anche se si osservano differenze tra le generazioni: i più giovani sono cresciuti con la rete, mentre quelli più in là con gli anni hanno dovuto imparare ad usare le nuove tecnologie da adulti. Ciò ha creato una situazione senza precedenti, nel senso che spesso i nativi digitali sono più abili dei loro adulti di riferimento ad usare internet, con implicazioni sia a livello di prevenzione che di intervento precoce.

La prevenzione delle problematiche legate all'uso di internet non riguarda unicamente gli ambienti della prevenzione delle dipendenze. In Svizzera, gli sforzi preventivi ruotano intorno alla protezione della gioventù. La piattaforma *Giovani e media* (www.jugendundmedien.ch) ha il compito di coordinare le attività preventive tra i giovani. Il suo obiettivo è «permettere ai bambini e ai giovani di imparare ad usare con competenza i media digitali e a proteggersi dai potenziali pericoli che vi si celano». L'uso problematico è solo uno di questi pericoli. Tra le altre

priorità che la piattaforma si è fissata fino al 2020 figurano infatti la prevenzione dell'estremismo, della radicalizzazione e della violenza sessuale, nonché la protezione dei dati. I progetti conferiscono un ruolo importante ai genitori, alle istituzioni che si occupano di bambini e adolescenti, e alla scuola.

I genitori sono per esempio incoraggiati a fissare regole, a interessarsi a ciò che fanno i loro figli online e a dare il buon esempio. Grazie ai sistemi di classificazione per fasce d'età, quando acquistano un videogioco, i genitori possono prendere una decisione con cognizione di causa. Si raccomanda inoltre di ricorrere alle possibilità offerte dalla tecnica, come i filtri per escludere i contenuti online inappropriati e gli antivirus. Di fronte a un fenomeno che a volte conoscono meno bene dei loro figli, le misure preventive servono inoltre a ridare ai genitori fiducia nel loro ruolo educativo. Infatti, per prevenire un uso problematico di internet, non è necessario essere al corrente di tutte le ultime scoperte in campo tecnologico.

Si tratta piuttosto di promuovere competenze educative più generali, che consistono nell'accompagnare i figli affinché imparino ad usare i media in modo complementare ad altre esperienze di vita, aiutandoli a trovare delle modalità per gestire le emozioni che non passino dall'uso dei media.

L'intervento precoce aiuta a prevenire un uso problematico di internet. Si tratta di sensibilizzare le persone che sono a contatto con i giovani (famiglia, docenti, medico di famiglia ecc.) affinché sappiano riconoscere per tempo eventuali segnali di difficoltà. Nell'ambito dell'elaborazione di una legge federale che dovrebbe fissare un'età minima per la vendita di giochi online e film (il disegno di legge è previsto per fine 2017), in Svizzera si sta prendendo in considerazione l'adozione di misure strutturali a fini preventivi. Si discute inoltre di misure tecniche che blocchino l'accesso a determinati siti internet, ma tenendo conto della dimensione planetaria del fenomeno, si tratta di una sfida non di poco conto.

Consulenza e cura

L'assenza di criteri diagnostici universalmente riconosciuti rende difficile parlare di cure efficaci. È invece possibile descrivere le offerte di consulenza esistenti.

Dagli studi condotti a livello internazionale sulle varie offerte terapeutiche risulta che per curare i problemi legati a internet si ricorre spesso alla terapia cognitivo-comportamentale (TCC). Per i più giovani si raccomanda un approccio sistemico che coinvolga la famiglia e l'ambiente del diretto interessato (terapia familiare). Spesso ci si trova confrontati con delle comorbidity (consumo di sostanze, ansia, depressione, ADHD, disturbi bipolari), di cui va tenuto conto durante la terapia.

A causa della grande accessibilità di questa tecnologia e della sua utilità nella vita quotidiana, l'astinenza totale da internet è raramente un obiettivo terapeutico realistico. Si mira piuttosto a un uso controllato della rete. In alcuni casi si rende però necessaria l'astinenza da determinati siti o attività online che risultano problematici per il diretto interessato.

In Cina e in Corea del Sud la dipendenza dai giochi online è stata dichiarata un problema di sanità pubblica. Sono quindi stati aperti centri di disintossicazione che propongono ai giovani l'astinenza da internet e un riavvicinamento al mondo reale. Questi metodi funzionano durante la cura ma, quando i gi-

ovani rientrano nel loro contesto abituale, ricominciano ad usare internet, il tasso di ricaduta è quindi molto elevato.

In Svizzera chi soffre a causa dell'utilizzo di internet può far capo ai servizi di consulenza e cura in materia di dipendenze dalle sostanze. I centri che offrono assistenza in caso di gioco d'azzardo e le offerte di cure psichiatriche, sono spesso sollecitati anche in caso di problematiche legate all'uso di internet.