

PATOLOGIE. ECCESSIVO USO DI WEB, SOCIAL E GIOCHI

Nativi digitali che rischiano la dipendenza

Una dipendenza estrema dal web, con totale ritiro sociale. Viene definito così l'hikikomori, problema riconosciuto in Giappone, dove sono numerosi i casi di adolescenti che si rifugiano completamente nel mondo virtuale, ma che si sta sviluppando anche da noi. Il giovane navigatore si segrega dal mondo reale, affrontando i disagi dell'adolescenza con una strategia che di fatto costituisce una soluzione patologica. L'hikikomori è l'ultima frontiera dei rischi che si possono presentare ai giovanissimi che vivono per il mondo virtuale, ma è certo che occorre attenzione a non esagerare anche in casi meno preoccupanti.

SALUTE PSICHICVA. «Gli adolescenti di oggi sono stati correttamente definiti nativi digitali», spiega Claudio Mencacci, Direttore Dipartimento del Neuroscienze e salute mentale dell'Asst Fbf-Sacco di Milano e autore, insieme a Giovanni Migliarese, del volume "Quando tutto cambia. La salute psichica in adolescenza" edito da Pacini Editore. «Questa terminologia sottolinea che l'adolescente vive il proprio sviluppo identitario in un mondo in cui uno degli aspetti centrali è rappresentato dalla tecnologia. Diviene quindi fondamentale cercare di comprendere quale possa essere l'effetto di questi strumenti nel percorso di modellazione cerebrale adolescenziale». L'utilizzo della tecnologia, peraltro, è ormai ubiquitario negli adolescenti italiani. I dati Istat segnalano che quasi il 95 per cento dei ragazzi tra i 14 e 19 anni utilizza internet. Gli studi internazionali segnalano che l'utilizzo della tecnologia può diventare problematico nell'1-4 per cento circa di questi ragazzi. In Italia sono stimati in 300.000 quelli con dipendenza da internet.

RISCHI. Si tratta di ragazzi che sviluppano

una vera e propria dipendenza dalla rete o dal gaming o dai social network, possono farlo a discapito anche della propria vita reale, scolastica e di relazione rischiando di isolarsi e perdere il treno della propria adolescenza ovvero di un periodo fondamentale nella creazione delle competenze emotive, affettive e relazionali. Alcuni periodi della vita necessitano infatti di particolare attenzione, poiché estremamente sensibili a fattori patogeni e perché l'intervento in queste fasi permette di ridurre gli effetti deleteri delle patologie sul lungo termine. Molti studi hanno segnalato gli anni della prima infanzia come centrali nello sviluppo della salute psichica individuale, ma è ormai assodato, come segnalato da diversi studi, che bisogna tenere alta la guardia anche negli anni dell'adolescenza che risulta un periodo di fondamentale transizione neuro-biologica oltre che psicologica. In questi anni infatti il cervello si modella, si definiscono le reti di connessione neurale, permettendo all'individuo di acquisire competenze cognitive, relazionali e affettive, che rimarranno sostanzialmente stabili nel resto della vita. In Italia oggi vivono circa 8 milioni e 200.000 giovani tra i 12 e i 25 anni. Stando sempre all'Istat circa il 10 per cento di loro si dichiarano globalmente insoddisfatti della loro vita, delle loro relazioni amicali, familiari e della loro salute. Questo dato segnala che un numero estremamente significativo di giovani è in una situazione di difficoltà emotiva, confermata dalla prevalenza, sempre attorno al 10 per cento, di forme depressive o ansiose in questa fascia d'età. È a questi 800.000 giovani che bisogna prestare attenzione facilitando il riconoscimento di tutti i fattori nocivi, come appunto l'eccesso di vita parallela sulla rete.

Federico Mereta

NUOVE DIPENDENZE

● L'eccesso di tecnologia provoca quella che gli esperti chiamano **sovrastimolazione sensoriale**. I ragazzi sono sempre esposti a **micro-stimolazioni** attraverso gli smartphone.

● Alert, messaggi, like tendono a creare uno stato di **allerta**, con conseguenze che si riscontrano sull'**attenzione**, sulla **memoria** e sui ritmi del sonno.

● Quasi il **90 per cento** dei ragazzi riferisce di aver sperimentato il fenomeno della **vibrazione fantasma**, con falso allarme di ricezione di un messaggio sul cellulare.

● La presenza di un dispositivo potenzialmente attivo è collegata ad un allungamento dei tempi di completamento di un compito.



Salute

Nativi digitali che rischiano la dipendenza

FARMACIA MURTAS - Via Marina 19 - 07100 CAGLIARI

APERTA H24
7 GIORNI SU 7

DOMINICA E FESTIVI INVALSI