

adolescenti

Nonostante i vantaggi della tecnologia, sempre più dati segnalano che l'eccessivo utilizzo di Smartphone e Pc può produrre a lungo termine conseguenze a discapito della vita scolastica e sociale

INSONNI E SMEMORATI per colpa di INTERNET

servizio di Simona Cortopassi, con la consulenza di Claudio **Mencacci**, direttore del Dipartimento di Neuroscienze e salute mentale dell'ASST FBF-Sacco di Milano

L'impatto che lo sviluppo delle tecnologie, l'utilizzo della Rete, degli Smartphone e il loro uso eccessivo possono avere in periodi sensibili dello sviluppo cerebrale come il periodo adolescenziale non sono ancora pienamente valutabili. Di sicuro, però, la tecnologia comporta una modificazione dei concetti di tempo e spazio e una profonda accelerazione dei ritmi di vita. Tutto questo comporta una sovrastimolazione sensoriale.

CHI SONO I NATIVI DIGITALI

Tutti oggi siamo sottoposti a sempre maggiori stimoli, che possono comportare importanti conseguenze sul benessere psichico individuale. «Gli adolescenti di oggi sono stati correttamente definiti 'nativi digitali', afferma Claudio **Mencacci**, direttore del Dipartimento di Neuroscienze e salute mentale dell'ASST FBF-Sacco di Milano.

«Questa tecnologia sot-

tolinea 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 è ormai ubiquitario negli adolescenti italiani. Ragazzi che sviluppano una vera e propria dipendenza da Internet o dal Gaming o dai Social Network possono farlo a discapito anche della propria vita reale, scolastica



I teenager non sanno gestire le emozioni

Oggi demandiamo al cellulare o a internet la conservazione di un numero sempre maggiore di informazioni, creando mappe mentali differenti che ci servono per recuperarle. Vi sono oggetti e applicazioni per ricordarsi di ogni cosa, non solo i numeri di telefono, ma la posizione dove abbiamo parcheggiato o dove abbiamo lasciato le chiavi della macchina.

Cosa dice l'esperto? «La tecnologia permette vantaggi sul versante dell'acquisizione delle conoscenze, mentre rischia di non aiutare nella creazione delle competenze emotive, affettive e relazionali. L'aspetto centrale dell'adolescenza, che potremmo anche definire come l'età delle scelte, risulta quello di non lasciare irrisolte queste problematiche. È quindi centrale la necessità di prestare attenzione ai ragazzi che mostrano dipendenza da questi mezzi», conclude Giovanni Migliarese, responsabile del Centro ADHD Adulti della Asst-Fbf-Sacco.

e di relazione rischiando di isolarsi e "perdere il treno" della propria adolescenza, ovvero di un periodo fondamentale nella creazione delle competenze emotive e relazionali», afferma l'esperto.

Alcuni periodi della vita necessitano 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 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 stabili per il resto della vita.

MODELLI DA SEGUIRE

Le tecnologie portano allo sviluppo di capacità cognitive secondo un "modello rappresentativo": la modalità di approccio al reale si modifica, non si sa più come si deve fare una cosa ma come si deve chiedere a uno strumento di farla. L'utilizzo del Tablet da parte di un bambino, essendo interattivo, modifica la modalità di accedere al reale e dunque permette un tipo di apprendimento profondamente differente. La tecnologia implementa quindi alcune forme di apprendimento a discapito di altre.

La presenza ubiquitaria della tecnologia provoca quella che potremmo definire come una vera e propria 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. ■

SONO DAVVERO MULTITASKING?

Oggi i ragazzi hanno necessità di maggior flessibilità e rapidità. Diversi studi segnalano come vi sia una maggior tendenza al multi-tasking, che favorisce un'attenzione maggiormente diffusa ma comporta una tendenza al peggioramento delle performance. Anche la sola presenza di un device potenzialmente attivo è collegata a un allungamento dei tempi di completamento di un compito, in quanto si verifica uno stato di allerta che ci porta a controllare il telefono più volte anche in assenza di reali segnali.

GENITORI FATE PIU' ATTENZIONE A...

L'utilizzo eccessivo della tecnologia può essere una soluzione inconsapevole a diversi tipi di difficoltà nella vita reale. Alcune caratteristiche individuali sono state associate al rischio di sviluppare una dipendenza dalla tecnologia.

Persone con autismo Alcuni studi hanno segnalato rischi elevati per soggetti con forme di autismo ad alto funzionamento. Per molte di queste persone la tecnologia è una fonte enorme di conoscenze negli ambiti settoriali di interesse e rischia di ricevere un investimento.

Difficoltà a livello socio-relazionale

L'utilizzo eccessivo di questi strumenti può riempire il vuoto che deriva dalle difficoltà a livello socio-relazionale, creando una sorta di stabilizzazione, di falso equilibrio, che porta a forti crisi quando finisce per essere interrotto.

Disturbi dell'attenzione Anche l'ADHD è stato correlato alla dipendenza da internet. La struttura stessa di alcuni giochi, con "l'incentivo a raggiungere il livello successivo", è attraente per ragazzi dipendenti dalla ricompensa.

Sos videogame



Diversi studi hanno analizzato gli effetti cognitivi dell'esposizione al Gaming con risultati preliminari interessanti. I videogame migliorano l'attenzione visiva e la coordinazione, ma alcuni dati suggeriscono un aumento di comportamenti impulsivi e aggressivi.