

## MALATTIE DEL WEB

**Esistono molte forme di dipendenza da *internet* che provocano la progressiva perdita di contatto con la realtà. Le principali cure.**

L'*internet addiction* o dipendenza da *internet* è una condizione ampia osservata e studiata a partire dalla metà degli anni '90 e che rimanda a diverse situazioni o comportamenti quali: dipendenza *cyber-relazionale* (*chat*, *social network*, e simili); dipendenza da *Net Gaming*; dipendenza da *cyber-sesso*; *shopping* compulsivo, gioco d'azzardo patologico, sempre tramite *internet*; sovraccarico cognitivo ("perdersi nel web") o *Info Surfing information overload*).

Anche se ricondurre queste condotte nell'ambito delle dipendenze non è un aspetto condiviso e consolidato, ciò che le rende assimilabili alle "classiche" dipendenze è il progressivo coinvolgimento della persona con un aumento del tempo dedicato alle attività connesse alla rete a scapito delle mansioni quotidiane, della vita relazionale, ecc..

Di certo assegnare la competenza di queste situazioni patologiche ai nostri Servizi di Tossicodipendenze (Ser.T.), viste anche le attuali (e future) prospettive e le scarse risorse, non sembra rappresentare la migliore delle decisioni possibili. Non a caso in questo ambito iniziano a proliferare istituti privati, più o meno idonei.

Il mondo di *internet* inoltre, e quindi anche dei comportamenti che lo riguardano, è in continuo cambiamento, basti pensare allo sviluppo dei *social network* e alla possibilità di accedere alla rete da *device* portatili (netpad, tablet, smartphone...). Nonostante queste complessità, dobbiamo per forza di cose, proporre alcuni spunti di riflessione, che possono permettere alle persone di fermarsi un attimo per cercare di comprendere i propri comportamenti e decidersi a trovare una soluzione.

Cerchiamo di fare un po' di ordine nelle definizioni, al primo impatto ostiche, dei termini in uso e vediamo che significano e cosa ci sta dietro a queste forme di dipendenza.

- **La dipendenza *cyber-relazionale*.**

I *social networks* dovrebbero essere uno strumento che aiuta ed agevola le relazioni sociali, le relazioni affettive e gli incontri umani reali.

Si parla di dipendenza quando lo stare in connessione *on line* supera l'interesse e l'impegno dedicato agli incontri reali.

Un pericolo particolare è costituito dalle relazioni intraprese esclusivamente *on line* (vedi *chat line*).

I soggetti permangono in relazioni idealizzate, “fantastiche”, fino ad innamoramenti con un grande coinvolgimento, senza tuttavia essersi mai realmente incontrati e confrontati con i limiti della realtà.

Spesso sono causa di rottura delle relazioni affettive e di grande sofferenza per i *partners* reali con il rischio di grave isolamento.

- **La dipendenza da *Net Gaming*.**

Riguarda in particolare i bambini e gli adolescenti, con qualche eccezione.

Il gioco in se, inteso come attività ludica, rappresenta una delle funzioni più importanti per lo sviluppo dell’individuo e include aspetti psicologici, educativi e sociali fondamentali, poiché stimola la formazione della personalità, l’apprendimento di regole e l’integrazione sociale.

Esistono due tipologie di giochi:

1. Gioco di svago

Le caratteristiche principali del gioco di svago *on line* che lo differenziano dagli altri giochi sono la tendenza alla ripetitività ossessiva e la bassa richiesta cognitiva (possono passare più ore prima che il soggetto inizi a sentire la “stanchezza mentale” e il successivo bisogno di riposare). Quasi con aspetti ossessivi si continua a giocare più per una sorta di automatismo che altro.

2. Giochi di ruolo (*Avatar*)

Nella dipendenza da giochi di ruolo *on line* il soggetto si relaziona con altri utenti attraverso un “*avatar*”, un personaggio costruito nei dettagli e che rappresenta chi lo ha creato (letteralmente: incarnazione) e nel quale, il più delle volte, il giocatore proietta il proprio Sé ideale.

Questa immagine virtuale necessita di tempo (ore, giorni, ecc...) per aumentare di livello, cioè di allenamento per migliorare le proprie abilità; questa fase richiede anche delle interazioni con altri “*avatar*”, con cui l’utente può comunicare attraverso *chat*.

Si viene a creare una vera e propria comunità virtuale, costituita da gruppi in cui ognuno riveste un determinato ruolo. Più il giocatore è in grado di “immedesimarsi” nel personaggio, più risulterà abile nel gioco ed è probabile che il mondo virtuale venga idealizzato sostituendo la realtà e favorendo l’alienazione.

Appare subito evidente come nei giochi tradizionali, elementi quali la socializzazione, la relazione umana con l’altro e la identificazione temporanea sono le basi degli stessi; in quelli *on line*, invece c’è solitudine, isolamento, identificazioni più rigide e massicce, e la quota parte di violenza presente è assai notevole, tra l’altro svincolata dalla realtà, per cui sangue e morti sono vissuti con mero distacco.

In questa dipendenza sono presenti i fenomeni della tolleranza (aumentare le dosi) e della astinenza (presenza di sintomi psicofisici vari).

Appare anche chiaro, che un po' tutta la vita del giovane risulta inficiata dalla condotta patologica, così a scuola, a casa, con gli amici, rispetto al cibo e al sonno, ecc., tutto ciò deve essere monitorato dai genitori e gli stessi devono porre delle regole di controllo, anche abbastanza rigide. Se pensiamo che Bill Gates le abbia messe ai propri figli, questo ci fa capire l'entità del problema.

- **La dipendenza sessuale *on line*.**

La presenza in rete di immagini e ancor più di filmati/video ormai quasi tutti *gratis*, con il vantaggio di mantenere l'anonimato, fruibili comodamente da casa anche solitariamente, ha generato l'esplosione del fenomeno di questo tipo di dipendenza, che ha praticamente del tutto soppiantato l'uso di riviste e dvd prima ugualmente acquistabili nelle edicole, con la differenza della spesa economica e del potenziale numero di limitato di "visioni *hard*".

Questa dipendenza la possiamo suddividere in: *cyber sex* (sesso virtuale) e pornografia, quest'ultima caratterizzata dalla visione di materiale ad esplicito contenuto erotico-sessuale.

Invece il sesso virtuale comprende un vero e proprio coinvolgimento partecipativo del o dei soggetti che guardano il *computer*, con le scene in oggetto.

Questo può avvenire tramite *chat line* dirette dedicate o anche con l'utilizzo sempre più frequente di *webcam* che rende sempre più realistico il contatto, ma sempre meno orientate alla relazione con l'altro essere umano, vissuto quasi esclusivamente come un oggetto fonte di stimolazione genitale (prima ancora che erotico e sessuale, dimensioni relazionali più adulte e meno narcisistiche).

Ovviamente la tipologia e la struttura di personalità di questi soggetti, presenta dei tratti comuni: bassa autostima, un'immagine corporea distorta, la presenza, a volte, di una disfunzione sessuale non diagnosticata o non trattata, e, a volte, esperienze traumatiche pregresse, tipo violenza sessuale in famiglia, spesso ancora sottovalutata.

Così come spesso sottovalutate sono le conseguenze nella vita quotidiana, nelle relazioni di coppia e con la famiglia, oltre che sul luogo di lavoro; tutto ciò è indipendente dal fatto se gli altri sono a conoscenza del problema o no. Non vi può essere all'infinito una scissione tra dentro e fuori, prima o poi i vissuti coscienti e non inficiano la qualità delle relazioni con gli altri.

- **La dipendenza da *shopping* compulsivo e/o gioco d'azzardo patologico.**

Mentre per il primo, più appannaggio del sesso femminile, non si può ancora parlare di catastrofe sociale, anche perché serve una carta di credito coperta in banca per “giocare”, per il secondo più comune nei maschi, è ormai emergenza sociale.

La cosa triste davvero è di constatare come attraverso i mezzi di comunicazione si assiste alla proliferazione di queste piccole Las Vegas e talora ad una loro gestione da parte di organizzazioni malavitose.

Non sono sufficienti blande raccomandazioni pubblicitarie, quali di “giocare con moderazione” oppure “può indurre dipendenza” per cercare di contenere il fenomeno.

Chi gioca non ci pensa proprio e anzi, diciamo così, non ne tiene conto.

I giocatori sono attratti dalla scarica emozionale che scaturisce dal gioco in sé e, è indifferente se si vince o si perde: quello può essere un di più.

L'emozione del rischio è la vera attrazione!

- **La dipendenza da *info Surfing***

Definito anche *Information Overload*, è caratterizzato dalla continua e spasmodica ricerca di informazioni di ogni tipo su *internet*. Il soggetto si sposta rapidamente da un sito all'altro, quasi con un fare ossessivo, perdendo il senso del tempo e non riuscendo a staccarsi dallo schermo, il più delle volte a discapito di altre attività, spesso più utili e piacevoli, con danno personale, lavorativo o di salute fisica.

In aggiunta parliamo anche di *nomofobia*, termine col quale si indica la paura quasi incontrollata di rimanere sconnessi dal contatto con la rete di telefonia mobile; il termine trae origine infatti dall'unione dell'abbreviazione di “*no-mobile-phone*” e “*phobia*”.

Una persona soffre di *nomofobia* quando prova una paura esagerata e sproporzionata di rimanere fuori dal contatto di rete mobile, al punto di sperimentare effetti fisici collaterali simili all'attacco di panico: mancanza di respiro, vertigini, tremori, sudorazione, battito cardiaco accelerato, dolore toracico e nausea.

Queste persone avvertono questi diversi stati d'ansia quando rimangono a corto di batteria o di credito, o senza copertura di rete oppure senza il cellulare.

Da ultimo da ricordare la sindrome di *Hikikomori* che letteralmente significa “stare in disparte, isolarsi”: il termine di origine giapponese, dove è stato coniato e identificato per la prima volta a fine anni Ottanta si riferisce a coloro che hanno scelto di ritirarsi dalla vita sociale, spesso cercando livelli estremi di isolamento.

Il fenomeno ha cominciato a diffondersi nell'ultimo decennio anche negli Stati Uniti e in Europa, anche se in misura ridotta, forse in ragione della minore copertura tecnologica rispetto alla popolazione nipponica, in ciò *leader*, forse, mondiale.

Solo una parte delle persone affetta dal disturbo passa il proprio tempo connesso a *internet* ma, queste persone quando si connettono, anche se non lo fanno regolarmente, hanno un tempo di permanenza davanti al computer che arriva anche fino a dieci-dodici ore giornaliere.

Il soggetto affetto da *Hikikomori* non esce dalla sua stanza né per lavarsi, anche per sei mesi di seguito, né per alimentarsi chiedendo che il cibo gli sia lasciato dinanzi alla porta di accesso alla stanza. Ha un'età compresa tra i 19 e i 27 anni e per oltre il novanta per cento dei casi è di sesso maschile e di estrazione sociale solitamente medio-alta.

In sintesi le caratteristiche della sindrome di *Hikikomori* sono: il ritiro sociale, gli aspetti fobici, le successive problematiche scolastiche o lavorative, a volte la presenza di altri tipi di *addiction* e un'inversione dei ritmi sonno-veglia.

Negli adolescenti affetti da questa patologia la capacità di apprendimento non risulta significativamente alterata: mediamente sono in grado di giungere a profitti scolastici sufficienti, anche perché spesso il loro livello intellettuale cognitivo è alto.

Inevitabilmente questo però può condurre ad una antropofobia (cioè la paura degli altri studenti, delle persone anziane o di non poter prendere l'autobus o il treno, ecc.), a vissuti paranoidei, a disturbi ossessivo-compulsivi, a possibile depressione, con o senza agorafobia (la paura degli spazi aperti), apatia e comportamento regressivo.

Se non curato il disturbo comporta la perdita di anni scolastici, del lavoro o della possibilità di costruire una vita autonoma dalla famiglia.

## **La cura**

Possiamo dire che la cura è abbastanza comune per tutte le varie forme di disturbi da dipendenza.

I programmi e le opzioni terapeutiche comprendono: colloqui psicologici di supporto; riabilitazione emotiva-affettiva; supporto ai familiari, spesso all'oscuro di tutto o quasi; psicoterapia individuale e/o di gruppo; gruppi di sviluppo delle relazioni interpersonali; supporto psicofarmacologico; *mindfulness* (complessa tecnica di gestione della propria vita emotiva); ricovero in ambiente protetto (nei casi più seri).

---

Articolo del Dott. Alberto Sbardella

Psichiatra in servizio presso la ASL RM/B