



La dipendenza da Internet

Nella rete della rete

Internet ci ha cambiato il lavoro e la vita in generale, ed è senz'altro una delle più importanti innovazioni degli ultimi decenni. Purtroppo anche questa novità ha un lato oscuro: come tante delle cose con cui abbiamo a che fare (dall'alcol al cibo) anche verso internet si può sviluppare una dipendenza. Ovviamente gli americani l'hanno classificata e etichettata: Internet Addiction Disorder.

Si parla di dipendenza perché i sintomi richiamano quelli prodotti dalla dipendenza da sostanze psicoattive. Ogni dipendenza implica dei meccanismi: la tolleranza (per cui si è costretti ad aumentare le dosi di una sostanza per ottenere lo stesso effetto), l'astinenza (con comparsa di sintomi specifici in seguito alla riduzione o sospensione di una particolare sostanza) e il "craving" o smania che porta a un

fortissimo e irresistibile desiderio di assumere una sostanza, che, se non soddisfatto, causa sofferenza psichica e a volte fisica, con fissazioni del pensiero, malessere, alterazione del senso della fame e della sete, irritabilità, ansia, insonnia, depressione.

Quando preoccuparsi?

Potremmo dire che la nostra stessa società è ormai dipendente da Internet per molte attività e ciò si ripercuote su di noi sia nel lavoro che nella vita quotidiana. A livello più soggettivo, sarà capitato a molti di provare una leggera ansia nel trovarsi in un posto senza possibilità di connettersi o di trovarsi a consultare la propria e-mail troppo frequentemente.

I campanelli d'allarme dovrebbero scattare però quando si manifestano segnali più



marcati. Per esempio, se ci si accorge di aver bisogno di trascorrere sempre più tempo online per trarne una qualche soddisfazione e, conseguentemente, si trascurano altre attività (ad es. sportive o relazionali). Ancora, un sintomo di dipendenza è, come per le droghe, l'astinenza vissuta con ansia, pensieri ossessivi (su ciò che succede online senza di noi!), agitazione psicomotoria. Può succedere così che l'accesso alla rete si prolunghi più di quello che avevamo preventivato e diventi sempre più frequente.

Alcuni contenuti di Internet poi possono facilitare questa dipendenza che non si lega a qualcosa di semplicemente tecnologico, ma si nutre di mondi virtuali spesso compensatori, come può essere nel caso della dipendenza da siti pornografici, da giochi di realtà virtuale o anche dai semplici social network. Giochi apparentemente innocui come Farmville hanno conquistato migliaia di navigatori e sembrano costruiti apposta per favorire la dipendenza, richiedendo continue connessioni dell'utente per avanzare nel gioco (un po' come il Tamagotchi dell'era pre-digitale).



La dipendenza cyber-relazionale

Alcune persone arrivano ad investire emotivamente più in relazioni virtuali, che in reali rapporti amicali e familiari. I Social Network hanno favorito lo sviluppo di queste forme di amico-dipendenza, fatta di bulimia nell'aver sempre più amici (magari mai incontrati di persona), di ricerca di soddisfazione nel ricevere quanti più mi piace, e, anche se questo sembra almeno apparentemente meno grave, dell'ansia di dover condividere per forza quello che si sente, si pensa o si vede (quasi che altrimenti la nostra esperienza non esistesse o valesse meno).

Tutta questa ricchezza di possibili ganci che Internet offre aumentano il rischio di sperimentare un'ansia da disconnessione, perché non poter accedere al web può essere vissuto (a seconda delle attività che si fanno più spesso) come mancato contatto con amici, perdita del senso di controllo sulle proprie attività online, assenza di riconoscimento e rispecchiamento negli altri. In definitiva, non potersi connettere sfocia in un mal vissuto senso di solitudine.

Essendo il cellulare ormai uno strumento che consente di svolgere molte delle attività online che si fanno al computer, la dipendenza e l'ansia da disconnessione si trasferiscono anche allo smartphone. Allargando un po' il discorso al di là di Internet, potremmo dire che i piani illimitati/flat che ormai offrono tutti gli operatori mobili amplificano le possibilità di restare sempre in contatto con qualcuno (di reale, fortunatamente), quasi che l'isolamento sia un male assoluto sempre e comunque.

Le terapie utilizzate per affrontare la dipendenza da Internet sono analoghe a quelle che affrontano le altre forme di dipendenza.

Spesso fanno ricorso al gruppo che, come per alcolisti o giocatori anonimi, consente di confrontarsi con persone "simili" condividendo i propri problemi e di stimolando reciprocamente nei propri compiti e obiettivi. Inoltre, nel caso della dipendenza da Internet, il gruppo face-to-face ha il valore aggiunto di riportare il paziente alla realtà, fisica ed emotiva, delle relazioni con gli altri. ■