































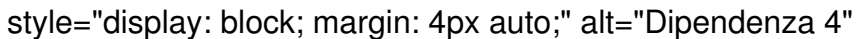
 (Francesca Carolei) - Internet  senza dubbio una risorsa, ma, come tutti gli  strumenti di comunicazione, se ne pu abusare e si corre il  rischio di sviluppare vere e proprie  psicopatologie. In alcuni casi, si pu parlare di una vera e propria dipendenza che potremmo definire come internet-dipendenza, retomania o  **Internet Addiction Disorder** ( **I.A.D.**). Si tratta ovviamente di fenomeni che sono all'attenzione degli specialisti da un lasso di tempo relativamente breve, ma di cui si possono gi notare alcuni fattori predisponenti.

 Essi sono:

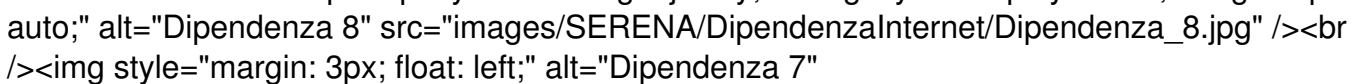
-  **1.**  Psicopatologie pregresse   Va sottolineato come le  dipendenze dalla rete si inseriscano spesso in un quadro di personalit fragile, con una precaria stabilit emotiva o con disturbi psicologici, come la depressione, disturbi ossessivo compulsivi o bipolari. L'utilizzo di Internet, che potrebbe aiutare a mettersi in relazione con gli altri in un modo pi protetto e graduale, non  esente da rischi connessi al cattivo utilizzo (ad es. pericolosi incontri al buio). La Rete pu creare in soggetti particolarmente fragili l'illusione di avere delle vere relazioni con altre persone, ma non  cos Mi riferisco soprattutto ai social network o ai siti pornografici. Sarebbe auspicabile l'intervento di uno specialista che aiuti il soggetto a "staccarsi" dall'utilizzo della Rete ed a sperimentarsi poco a poco nella realt quotidiana.
-  **2.**  Comportamenti a rischio   Anche coloro i quali non soffrano di particolari psicopatologie non sono per del tutto esenti dai rischi derivanti dall'abuso di Internet. Il grande numero di informazioni che la Rete potrebbe portare ad un sovraccarico cognitivo, riducendo l'attenzione razionale. Inoltre, il conseguente isolamento sociale dovuto all'abuso della Rete fa s che le ore trascorse davanti al pc vadano aumentando, favorendo il distacco dalla quotidianit per rifugiarsi in un mondo virtuale. Ci tanto pi vero se si appartiene a delle community. L'appartenenza a dei gruppi facilita lo sviluppo di un senso di appartenenza, ma consente contemporaneamente di rimanere persone senza volto, che possono non rispondere delle conseguenze dei propri comportamenti e per i quali nessuna decisione  mai davvero definitiva: basti pensare ai giochi di ruolo. Si tratta di una situazione che potrebbe favorire l'insorgere di comportamenti antisociali.



Possiamo delineare tre tappe nella progressiva dipendenza patologica dalla rete:
1. Fase iniziale
Si caratterizza da un controllo ossessivo della mail, dalla ricerca continua di particolari strumenti di comunicazione e da prolungati periodi in chat.

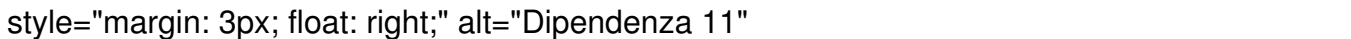
2. Tossicofilia
Si nota un aumento del tempo trascorso on-line ed una crescente agitazione quando si **◆** scollegati. Si arriva a rinunciare al sonno pur di essere presenti in rete ed anche l'attività **◆** lavorativa appare grandemente compromessa.

3. Tossicomania
◆ la fase in cui la dipendenza ha profondamente inciso su tutte le aree di vita del soggetto: lavoro, famiglia, amici, relazioni e **◆** via.






Cosa fare? Inizialmente, in America erano sorti dei gruppi di auto-aiuto on-line per aiutare le persone a prendere atto del problema ed uscirne. In realtà **◆** tale modalità **◆** non ha avuto molto successo. Far affrontare a dei dipendenti da Internet la propria psicopatologia in rete poteva essere un modo per rafforzare il problema, invece che per uscirne. Tale approccio si **◆** rivelato utile nel momento della iniziale presa di coscienza del disagio, ma per un trattamento vero e proprio sarebbe auspicabile l'intervento di uno specialista nel mondo reale, il più **◆** lontano possibile dallo schermo di un pc. **◆** pur vero che in Internet si possono trovare degli interessanti questionari on-line di autovalutazione del problema.



La prevenzione rimane sempre un utile strumento per tutti, soprattutto se parliamo di persone molto giovani. Vediamo qualche consiglio utile:

- Limitare la quantità **◆** di tempo trascorso davanti al pc.;
- Integrare le attività **◆** on-line con attività **◆** simili svolte nella quotidianità **◆** (ad es. va benissimo la chiacchierata in chat, purché **◆** ci si veda anche al bar);



La socializzazione reale non deve mai essere totalmente sostituita da quella virtuale;

Nel caso in cui si avverta una necessità **◆** incontrollabile di connettersi ad internet, richiedere l'aiuto di uno specialista.

E, soprattutto, cerchiamo di prestare attenzione a chi ci sta accanto: rifugiarsi in un mondo virtuale **◆ sempre sintomo di disagio e solitudine.**

Dottoressa Francesca Carolei
Psicoterapeuta

Cell. 338/2992864
