

Catturati dalla Rete

Non sono soltanto le sostanze ad «aggranciarci», anche un comportamento può diventare qualcosa di cui non si riesce a fare a meno perché dà piacere e pian piano diventa l'unico pensiero della giornata.

Stare attaccati a Internet è una delle abitudini che più spesso si trasformano in dipendenza e nell'ultimo anno il pericolo è cresciuto: costretti a casa e con il web come unico contatto con il mondo, dalle videoconferenze per lavorare da remoto alla didattica a distanza, tanti hanno aumentato il numero di ore passate davanti a uno schermo e in chi ha più paura del contagio questo è diventato una sorta di moltiplicatore del rischio di abuso della tecnologia. Lo suggerisce una ricerca italiana pubblicata ad aprile sul *Journal of Affective Disorders Reports*, secondo cui il timore del virus è proprio ciò che più modula la correlazione fra le difficoltà personali e la comparsa di un disturbo nell'utilizzo di Internet: non tutti insomma cadono nella trappola della dipendenza, ma succede più facilmente a chi viene sopraffatto dall'ansia da pandemia. Altri fattori di rischio, stando a dati raccolti in Cina

Più in pericolo chi è in ansia per il contagio

Il lavoro e la carenza di rapporti sociali oggi spingono a passare molte ore davanti a uno schermo e non è sempre facile capire se si è sviluppata una assuefazione

su oltre 20mila persone, sarebbero la carenza di rapporti sociali e l'uso dei videogiochi, che sono molto coinvolgenti e trattengono online più di qualsiasi altra attività.

Uso funzionale

Tuttavia l'equivalenza fra la quantità di ore passate sul web e la comparsa di dipendenza non è immediata, come conferma Daniele La Barbera, responsabile della sezione di Psicotecnologie e Clinica dei Nuovi Media della Società Italiana di Psichiatria: «A maggior ragione oggi, che viviamo molta parte della quotidianità online, è diventato difficile separare l'utilizzo funzionale del virtuale con quello ludico, più a rischio di dipen-

Da sapere

Sedicenni

Secondo uno studio finlandese, i maschi sedicenni sono stati i più a rischio di sviluppare dipendenza da internet nel periodo della pandemia.

Solitudine

Se i genitori sono distanti e disinteressati, il pericolo aumenta. Il secondo lockdown è stato più duro per i ragazzi: è aumentato il senso di solitudine.

Timori

L'ansia da pandemia ha un ruolo rilevante nella comparsa della dipendenza: non ascoltare tutto il giorno notizie sul Covid-19 aiuta a ridurre paure e stress.

denza. Per alcuni dover stare tutto il giorno al computer può addirittura generare l'effetto paradosso di portare al rifiuto della rete, perché le ore sul web vengono subite con fastidio: ciò che conta, quindi, per capire se si stia instaurando una dipendenza patologica dallo smartphone, dai social, da Internet è valutare quanto l'esperienza stia diventando prioritaria nelle dinamiche mentali. Se il web è il primo pensiero al mattino, se non si riesce a farne a meno e ci si sente vincolati e legati emotivamente più alla vita online che a quella reale, si sta svolgendo in un utilizzo patologico.

Non solo ragazzi

Vietato credere che gli adulti siano al sicuro: la dipendenza da Internet colpisce anche persone di mezza età che spesso, scoprendo i social, ne vengono catturati come e più dei ragazzini. Ad accorgersi che qualcosa non va di solito sono i familiari e i segni vanno cercati sempre nel cambiamento dei comportamenti: tutto ciò che non è stare connessi perde d'importanza, i rapporti con gli altri si rarefanno, se per qualche motivo non si ha accesso alla rete compaiono ansia, irrequietezza, nervosismo. Chi è finito in una relazione patologica con smartpho-

Nella trappola dell'azzardo

Neanche il lockdown ha fatto passare il desiderio di scommettere

Il gioco d'azzardo è una delle dipendenze comportamentali più problematiche: l'offerta di giochi è vastissima e l'aspetto ludico favorisce il passaggio a un uso compulsivo e senza controllo. Anche durante i lockdown di questi mesi, chi non riesce a trattenersi dalla voglia di scommettere ha trovato il modo per farlo: uno studio dell'Istituto di Fisiologia Clinica del **CNR** di Pisa ha infatti osservato che

L'offerta di giochi è vastissima e l'aspetto ludico favorisce il passaggio a un uso compulsivo

accanto all'inevitabile riduzione (circa il 35%) delle puntate nei luoghi fisici con la chiusura delle sale gioco, uno su tre ha aumentato le giocate online. Quasi il 23% degli habitué di sale bingo e simili ha smesso di giocare durante il primo confinamento dello scorso anno, ma il 14% lo ha perfino

fatto di più nei modi in cui era possibile, per esempio con il 'gratta e vinci' scelto da circa due su tre. Chi aveva già in precedenza l'abitudine a giocare in rete ha sfruttato l'isolamento a casa per provarci di più, chi non conosceva il mondo di poker online, slot machine virtuali e scommesse sportive sul web ha imparato a usare internet per soddisfare la sua dipendenza: l'11% di chi non poteva più giocare in sale bingo e simili si è diretto sul web. Di certo la pandemia è un momento difficile per i pazienti, come testimoniano le richieste d'aiuto al Telefono Verde Nazionale per le problematiche legate al gioco d'azzardo dell'Istituto Superiore di Sanità (800 358822, anonimo e gratuito, è attivo dalle 10 alle 16 dal lunedì al venerdì): tanti chiamano per superare la sofferenza connessa all'impossibilità di giocare, molti sono preoccupati perché ai debiti da gioco si sommano ora le difficoltà legate alla crisi economica in corso.

E. M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

1

milione e oltre gli italiani con una dipendenza dal gioco d'azzardo

34%

gli italiani che hanno aumentato le puntate online durante la pandemia