

**BenEssere** di Elena Meli

# Bimbi a rischio di **cybercondria**

La dipendenza dal web, il bullismo in rete e la sessualizzazione sono rischi reali. Ecco qualche consiglio per proteggere i nostri figli

## **VIETARE L'USO SERVE A POCO CONTA DI PIÙ L'EDUCAZIONE**

Accadde a una 43enne, nel 1996. Internet era agli albori, ma già allora si registrò il primo caso di uso problematico della rete: la donna passava oltre sessanta ore a settimana sul web e non appena si disconnetteva diventava estremamente ansiosa e irritabile. Vent'anni dopo le "vittime" sono aumentate in maniera esponenziale e oggi la dipendenza da internet è quasi un'emergenza, come hanno appena spiegato gli esperti riuniti a Firenze per il congresso dell'European Psychiatric Association. Sottolineando però come la rete sia spesso una sorta di cassa di risonanza dei disagi, più che la causa stessa del problema. «Alcuni abusano della rete per giocare d'azzardo, altri per trovare soddisfazione sessuale, altri ancora per acquisti eccessivi e forieri di danno economico», spiega Silvana Galderisi, presidente EPA. «In questi casi pare più opportuno parlare di una dipendenza dal gioco, dal sesso o dagli acquisti compulsivi e considerare il web come un fattore di amplificazione, che facilita l'accesso all'attività "gratificante". I fenomeni come la cybercondria, il cyberbullismo, il cyberstalking, il cybersesso o il cybersuicidio sono una specie di rimodellamento di vecchie patologie prodotto dalla rivoluzione digitale, che può favorirne

la comparsa e talora aggravarne l'impatto sulla vita della persona e del suo ambiente familiare». Attualmente si stima che almeno 1 persona su 100 soffre di una forma di uso problematico di internet, ma le cifre sono probabilmente più elevate: secondo alcuni studi si supererebbe il 5 per cento della popolazione. A rischio soprattutto gli adolescenti, che vivono un'età difficile e finiscono più facilmente per "perdersi" nel web. «La psicopatologia è influenzata nelle sue espressioni dall'ambiente sociale e culturale. Non sorprende perciò che la crescita vertiginosa del mondo digitale, che ha radicalmente modificato il nostro modo di vivere e di comunicare, influenzi le patologie mentali», osserva Galderisi. Come difendersi allora dalle tante insidie della rete?

**1** *I nativi digitali possono essere a rischio* perché da sempre vivono il mondo virtuale come un'estensione di quello reale e possono non rendersi conto degli aspetti critici del web: i genitori devono perciò vigilare e non è concesso ignorare le novità online, perché per poter comprendere il mondo dei figli è necessario conoscerlo.

**2** *Senza essere invasivi*, è opportuno cercare di capire le attività in rete dei propri figli e fare attenzione ai siti che frequentano i ragazzi perché «alcuni incoraggia-



no l'espressione di tratti potenzialmente problematici come l'impulsività, altri promuovono i disturbi alimentari, altri ancora incoraggiano e supportano il suicidio», fa notare la psichiatra.

**3** *Vietato vietare*: i divieti sono inutili perché i ragazzi troveranno sempre il modo di aggirarli utilizzando la rete senza la supervisione degli adulti. Meglio allora aprire in famiglia un dialogo costante e sincero sulle opportunità e i rischi connessi alle esperienze online.

**4** *Qualche "strategia difensiva" può comunque essere utile*, come non lasciare a



elena\_meli@alice.it

disposizione una connessione internet o lo smartphone durante la notte; meno utili invece i filtri per l'uso del web, che possono facilmente essere aggirati.

**5** *Riconoscere i segnali del disagio*, in un giovane o in un adulto, è essenziale per poter intervenire: il primo passo verso la dipendenza è sempre un eccessivo coinvolgimento in rete, con l'incremento continuo del tempo passato online.

**6** *Usare internet per rispondere a bisogni* che si potrebbero (e dovrebbero) soddisfare altrimenti nella vita di tutti i giorni è un secondo indizio di utilizzo problematico: la rete pian piano si sostituisce alla vita vera e per esempio si inizia a fare acquisti solo sul web o a parlare con gli amici solo sui social.

**7** *La fuga dalla realtà* per rifugiarsi nel mondo virtuale è l'ultimo stadio verso la dipendenza: isolarsi dal mondo, smettere di uscire con gli amici, passare la maggior parte del tempo sul web è indice di un problema conclamato di cui occorre riconoscere cause e contorni.

**8** *Chiedere aiuto*, in questi casi, è fondamentale: non è possibile risolvere da soli un utilizzo problematico della rete, occorre parlarne con il pediatra o il medico e, se necessario, con un esperto del settore che possa indicare le giuste strategie per uscirne. Ricordando però che internet è un "facilitatore": il lavoro su di sé implica soprattutto la riflessione e il superamento dei disagi di base.

