



Save the Children

ATLANTE
DELL'INFANZIA
(A RISCHIO)
IN ITALIA
2023

TEMPI DIGITALI

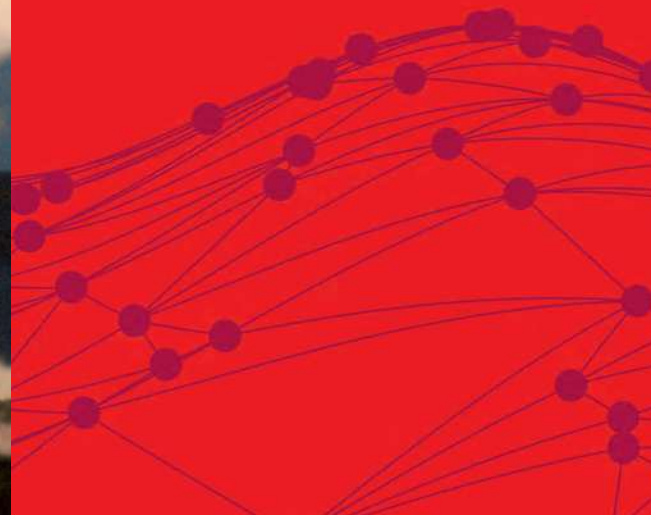
A cura di

Vichi De Marchi

con

Diletta Pistono

Cristiana Pulcinelli



Dipendenza da internet: una, nessuna, centomila

Che cosa è la dipendenza da internet? È giusto chiederselo dato che anche nella letteratura scientifica non si trova una risposta univoca al riguardo e c'è un dibattito aperto sulla sua definizione. In particolare si discute se le persone siano dipendenti da internet oppure dalle diverse attività che vengono realizzate in internet. Ciò non ha impedito di chiamare il fenomeno con un nome: IAD, acronimo per l'espressione inglese Internet Addiction Disorder. In realtà, oggi si usa "dipendenza da internet" come un termine ombrello all'interno del quale vengono fatti ricadere atteggiamenti problematici nei confronti di specifici comportamenti online: dallo shopping compulsivo alla dipendenza dal sesso virtuale, dal sovraccarico



L'ASCESA DELLA FOMO

FOMO, è l'acronimo inglese di Fear Of Missing Out, paura di essere esclusi, che corrisponde al timore di perdere o di non partecipare ad una esperienza piacevole e gratificante che coinvolge conoscenti o amici. È ormai un fenomeno sociale che riguarda giovani e adulti indistintamente, ma gli adolescenti di sesso maschile sono i soggetti più colpiti. È definita da due elementi principali: ansia relativa alla possibilità che altri possano avere delle esperienze piacevoli a cui il soggetto non partecipa; desiderio di essere costantemente in contatto con gli altri tramite i social network, controllando compulsivamente i social ed eventuali notifiche.

informativo alla dipendenza da gioco d'azzardo o da videogiochi fino a un rapporto malsano con le relazioni virtuali. Tra le dipendenze legate all'uso di internet, solo quella da gioco (gaming disorder) è stata inclusa nell'ICD-11 (International Classification of Disease, 11th revision), ovvero nella classificazione delle malattie stilata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, ed è stata anche inserita nella Sezione III "Condizioni che necessitano di ulteriori studi" del DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition). Attualmente sono all'attenzione della comunità scientifica anche le dipendenze da relazioni virtuali, da eccessive informazioni, dai social network, e il cybersesso.

Una definizione sulla quale tutti sembrano concordare, tuttavia, è quella secondo cui la dipendenza da internet si riferisce a qualsiasi comportamento compulsivo correlato alla rete che provoca difficoltà nello svolgimento dell'attività lavorativa o scolastica, nei rapporti affettivi, interferendo con lo svolgimento delle attività quotidiane. In sostanza, "coloro che soffrono di dipendenza da internet tendono a dare la priorità all'uso di internet rispetto a tutte le altre attività della vita quotidiana e possono evitare le interazioni sociali per poter rimanere più tempo online"¹. In questo senso, va distinto l'uso di internet per molte ore al giorno - che può essere considerato un segnale di un possibile sviluppo problematico ma non un elemento patologico di per sé - dall'uso di internet a rischio nonché dalle dipendenze vere e proprie. Il comportamento a rischio di dipendenza rappresenta, comunque, un fenomeno diffuso tra i più giovani come dimostra lo studio ESPAD, condotto dall'Istituto di Fisiologia Clinica del Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR), che ogni anno raccoglie informazioni tra gli studenti tra i 15 e i 19 anni su abitudini che possono trasformarsi in comportamenti a rischio o portare allo sviluppo di dipendenze. I risultati vengono inglobati nella Relazione annuale al Parlamento del Dipartimento politiche antidroga della Presidenza del Consiglio. La Relazione del 2023 evidenzia che quasi 330.000 studenti, il 14% del totale, mostrano una fragilità nell'utilizzo del web, con percentuali più elevate tra le femmine (18%) rispetto ai maschi (9%). Ragazze e ragazzi riferiscono di aver trascurato gli amici o perso ore di sonno pur di rimanere collegati e di sentirsi di cattivo umore se non possono connettersi. Presentano, invece, un profilo di rischio per l'uso di videogiochi quasi 400.000 studenti tra i 15 e i 19 anni, il 16%, ma con un'incidenza tra i maschi ben più alta (24% rispetto al 7,2% delle femmine)².

Un diverso studio - "Dipendenze comportamentali nella Generazione Z" - frutto di un accordo tra il Dipartimento Politiche Antidroga della Presidenza del Consiglio dei Ministri e il Centro Nazionale Dipendenze e Doping dell'Istituto Superiore di Sanità, è stato realizzato con EXPLORA Addiction Research Division i cui risultati sono ora disponibili anche in un podcast³. Nell'autunno del 2022, i ricercatori che hanno lavorato allo studio sulla Generazione Z hanno intervistato più di 8.700 studenti, 3.600 circa delle scuole secondarie di primo grado e 5.100 circa delle secondarie di secondo grado, su tutto il territorio nazionale, selezionati in modo da avere un campione rappresentativo della popolazione. In base alle proiezioni emerse dall'indagine quasi 100.000 ragazze e ragazzi tra gli 11 e i 17 anni, pari al 2,5% di tutti quelli



RISCHIO ADHD

Secondo uno studio pubblicato sul Journal of the American Medical Association, gli adolescenti che usano molto lo smartphone e altri dispositivi multimediali hanno un rischio maggiore, rispetto a coetanei che li adoperano poco, di sviluppare disturbi comportamentali. In particolare, il rischio riguarderebbe il cosiddetto disturbo da iperattività e deficit di attenzione (ADHD), un disturbo che influisce sul rendimento scolastico impedendo a chi ne soffre di portare a termine compiti assegnati, di prestare attenzione e concentrarsi.



appartenenti a quella fascia d'età, presenterebbero caratteristiche compatibili con una dipendenza da social media, mentre poco meno di 500.000, circa il 12% degli studenti, potrebbero soffrire di disturbo da uso di videogiochi. In questo caso non ci si è soffermati sulla generica dipendenza da internet ma si sono indagati 4 fenomeni particolari: social media addiction, internet gaming disorder, food addiction e ritiro sociale. Ognuno ha una sua definizione: la social media addiction, o dipendenza da social media, è la frequentazione compulsiva di canali social (Instagram, TikTok, Twitch ecc.) in maniera incontrollabile tanto da compromettere altri ambiti di vita quotidiana; con internet gaming disorder si intende la partecipazione a videogiochi on line spesso con altri giocatori in maniera compulsiva tanto da portare a un disagio clinicamente significativo; la food addiction, ovvero la dipendenza da cibo, è la tendenza a mangiare in maniera incontrollata cibi ricchi di zuccheri e/o grassi (dolci, bevande zuccherate, carboidrati, snack salati, cibi proteici grassi, ecc); il ritiro sociale, conosciuto nella sua manifestazione clinica estrema con il termine nipponico "hikikomori", che indica il rinchiuersi per almeno 6 mesi nella propria camera senza mai uscire.

SEGNALI D'ALLARME

Alcuni tratti che può essere utile individuare per ipotizzare la dipendenza da internet:

- 1 preoccuparsi per internet, pensare alle attività che saranno svolte la prossima volta che l'individuo sarà online;
- 2 preoccuparsi del tempo trascorso online;
- 3 sentire il bisogno di trascorrere più tempo online per raggiungere la stessa quantità di soddisfazione;
- 4 tentare ripetutamente e senza successo di ridurre l'uso di internet;

5 provare sensazioni di irritabilità, depressione e malumore quando l'uso di internet è limitato;

6 utilizzare internet per periodi di tempo più lunghi del previsto;

7 mettere a rischio un lavoro o una relazione per poter utilizzare internet;

8 mentire sulla quantità di tempo che si trascorre online;

9 affidarsi a internet per regolare o migliorare il proprio umore.

Altre manifestazioni emotive possono includere: senso di colpa, ansia, sbalzi di umore, paura,

sensazione di solitudine, euforia quando si usa il computer. Inoltre, possono presentarsi: incapacità di completare altre attività importanti a causa del troppo tempo trascorso online, incapacità di dare priorità o mantenere gli orari, isolamento, perdita di piacere o noia verso le altre attività, perdita del senso del tempo quando si utilizza internet.

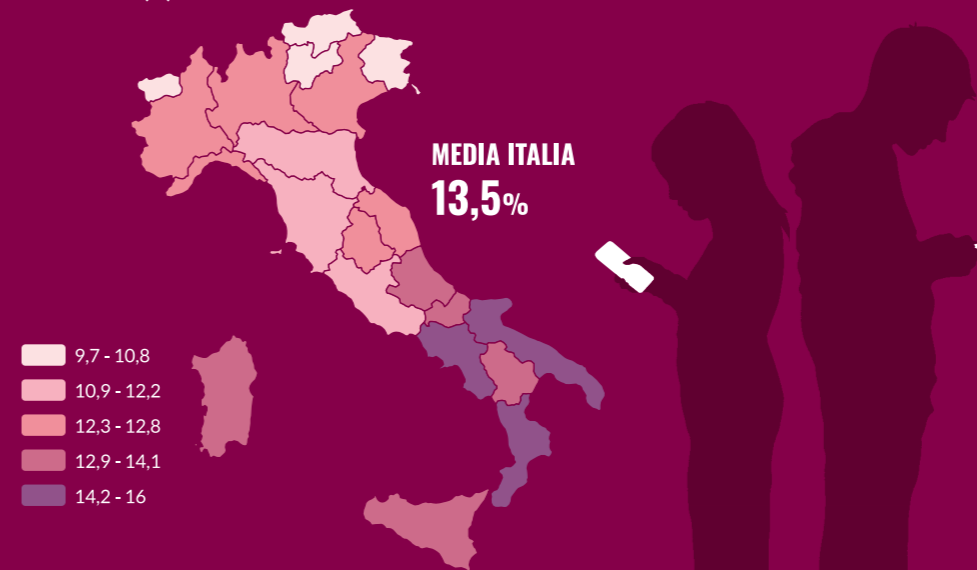
Istituto Superiore di Sanità, "Dipendenze da Internet", a cura di Adele Minutillo, Paolo Berretta, Pietro Canuzzi, Liliana La Sala, Roberta Pacifici 2022, ii, 118 p. Rapporti ISTISAN 22/5

Farsi male online

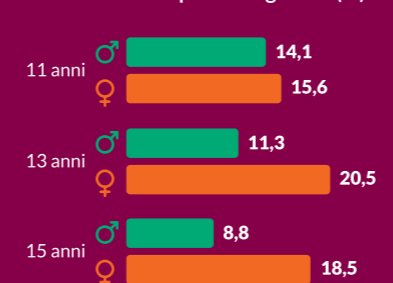
USO PROBLEMATICO DEI SOCIAL MEDIA (11, 13 E 15 ANNI)

Anno: 2022 - Fonte: ISS (Health Behaviour in School-aged Children)

Ragazzi che fanno un uso problematico dei social media (%)



Ragazzi che fanno un uso problematico dei social media per età e genere (%)

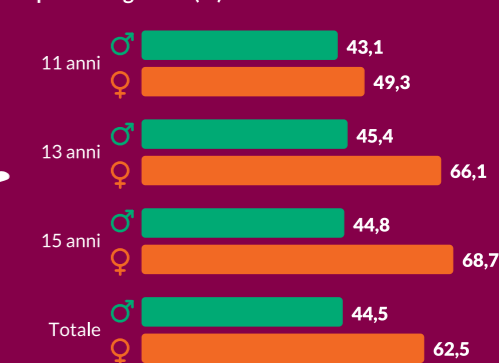


Uso problematico dei social in base allo status socioeconomico (%)

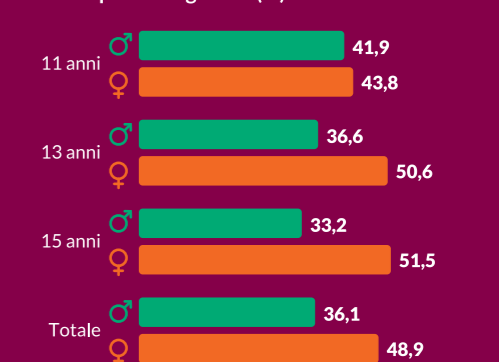


Lo studio multicentrico internazionale HBSC (Health Behaviour in School-aged Children - Comportamenti collegati alla salute in ragazzi di età scolare) ha preso in esame alcuni criteri per definire l'uso problematico, come l'ansia di accedere ai social media, la volontà di passare sempre più tempo online, sintomi di astinenza quando offline e il fallimento nel controllo del tempo speso sui social media.

Ragazzi che dichiarano di aver utilizzato spesso i social media per scappare da sentimenti negativi per età e genere (%)



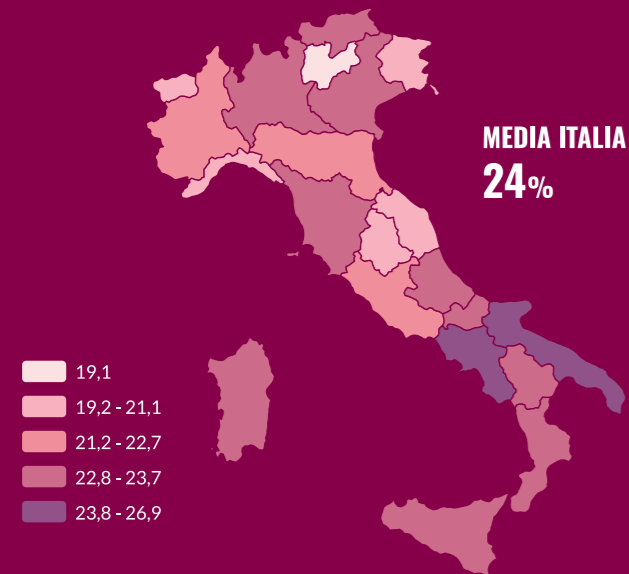
Ragazzi che dichiarano di aver fallito nel provare a passare meno tempo sui social media per età e genere (%)



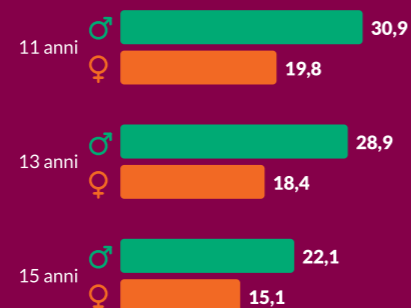
USO PROBLEMatico DEI VIDEOGIOCHI (11, 13 E 15 ANNI)

Anno: 2022 - Fonte: ISS (Health Behaviour in School-aged Children)

Ragazzi che fanno un uso problematico dei videogiochi per regione (%)



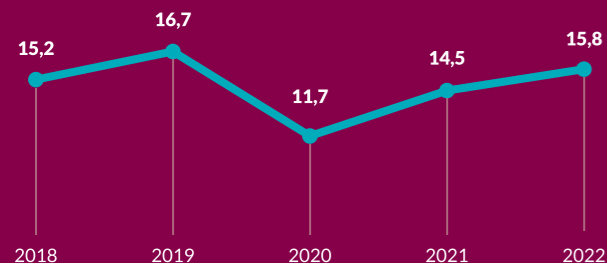
Ragazzi che fanno un uso problematico dei videogiochi per età e genere (%)



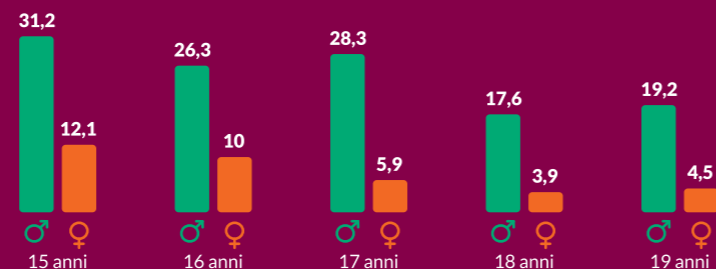
USO PROBLEMatico DEI VIDEOGIOCHI (15-19 ANNI)

Anno: 2022 - Fonte: CNR-IFC Studio ESPAD@Italia per la Relazione annuale al Parlamento 2023 sulle dipendenze

Trend dell'uso problematico di videogiochi (%)



Ragazzi che fanno un uso problematico dei videogiochi per età e genere (%)



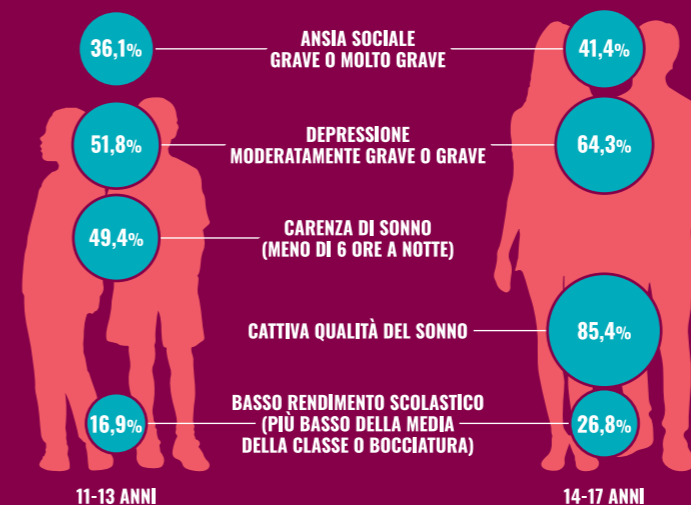
DIPENDENZA DA SOCIAL MEDIA

Anno: 2022 - Fonte: ISS (Survey "Dipendenze comportamentali nella Generazione Z")

Adolescenti dipendenti da social media per età e genere (%)



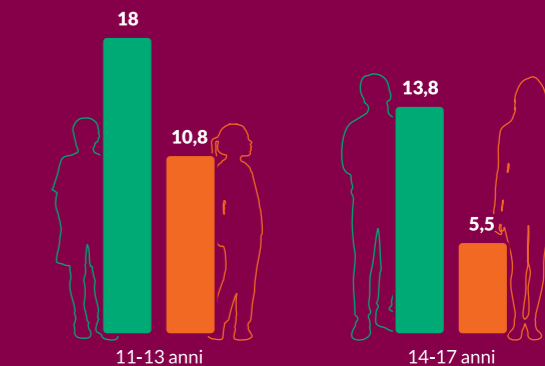
DISTURBI ASSOCIATI ALLA DIPENDENZA DA SOCIAL MEDIA PER FASCE D'ETÀ



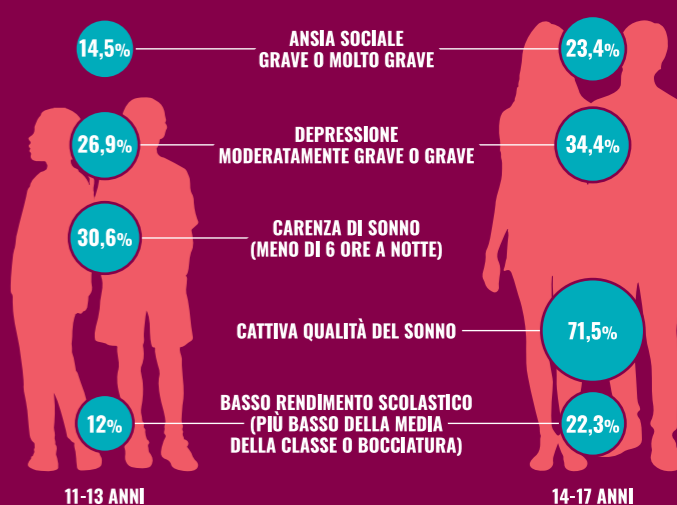
DIPENDENZA DA VIDEOGIOCHI

Anno: 2022 - Fonte: ISS (Survey "Dipendenze comportamentali nella Generazione Z")

Adolescenti dipendenti da videogiochi per età e genere (%)



DISTURBI ASSOCIATI ALLA DIPENDENZA DA VIDEOGIOCHI PER FASCE D'ETÀ



La ricerca conferma anche che le dipendenze hanno una declinazione di genere: quella da social media è decisamente più spiccata nel genere femminile e raggiunge il 3,1% nelle studentesse di 11-13 anni e il 5,1% nelle studentesse di 14-17 anni. Il disturbo da uso di videogiochi interessa in generale il 12% degli studenti (circa 480.000 studenti in Italia) ma questa volta il più colpito è il genere maschile: il 18% negli studenti delle secondarie di primo grado contro il 10,8% delle studentesse, e il 13,8% negli studenti delle secondarie di secondo grado contro il 5,5% delle ragazze.

Il rischio di food addiction riguarda circa il 30% di adolescenti, con il genere femminile ancora maggiormente colpito: nelle scuole medie la dipendenza da cibo si riscontra nel 32,7% delle studentesse (16,1% in forma lieve; 6,3% in forma moderata e 10,3% in forma grave). Si tratta di un esordio precoce del disturbo che fa ritenere necessario agli autori dello studio pensare a

COMPORAMENTI A RISCHIO

L'uso problematico di internet si esprime ed è legato ad una serie di comportamenti:

- **Cyberbullismo:** tra le definizioni più usate troviamo quella che descrive il cyberbullismo come qualsiasi comportamento messo in atto attraverso i media elettronici o digitali da individui o gruppi che comunicano ripetutamente messaggi ostili o aggressivi volti a infliggere danno o disagio agli altri.
- **Sexting:** termine che unisce la parola sesso in inglese (sex) e sms (texting), è l'invio o ricezione di messaggi, video e foto personali a sfondo erotico. In alcuni casi, il sexting viene utilizzato per prevaricare, ricattare o sfruttare.

- **Morphing:** modificare la propria immagine utilizzando applicazioni per migliorare il proprio aspetto e/o nascondere eventuali difetti o imperfezioni. La pratica può generare confusione tra identità reale e identità virtuale, inoltre la tecnica del morphing, ossia la trasformazione graduale di un volto in un altro, può essere utilizzata da terze persone come primo passo verso il furto di identità.

- **Sfide online (challenge):** le sfide condivise sui social possono essere divertenti e innocue, ma in alcuni casi possono risultare dannose ed estremamente pericolose poiché spesso coinvolgono il proprio corpo o parti del corpo a cui viene inflitta una lesione per completare la sfida. Partecipare alle sfide online può essere sentito come far parte di una comunità ampia.

- **Doxing:** diffondere pubblicamente online informazioni come ad esempio foto, video o altri dati personali riguardanti una persona, di solito con intenzioni malevoli.

- **Sovraccarico cognitivo:** ricevere troppi stimoli può sfociare in una vera e propria dipendenza. Come una sorta di bulimia informativa, per molti è complicato staccarsi da questo flusso ininterrotto di informazioni e può generare ansia.

- **Shopping compulsivo online:** si riferisce a una estrema preoccupazione per lo shopping e l'acquisto, a impulsi all'acquisto vissuti come irresistibili e ricorrenti eccessi di acquisto che portano a disagio e instabilità.

forme di prevenzione già durante la scuola primaria. Nelle scuole superiori il rischio si aggrava coinvolgendo il 43,9% delle studentesse (16,3% in forma lieve; 10,5 in forma moderata e il 17,1% in forma grave). Il rischio di questa condizione pertanto coinvolge 1.152.000 studenti tra gli 11 e i 17 anni, di cui quasi 850.000 sono femmine (364.029 delle scuole medie e 485.413 delle superiori).

I comportamenti a rischio di dipendenza tecnologica, da social media o da gioco online, sono correlati a un aumento dell'ansia sociale, della depressione e dell'impulsività nonché ad una peggiore qualità del sonno e a un rendimento scolastico scarso. Capire se una ragazza o un ragazzo soffre di una dipendenza tecnologica non è facile, innanzitutto non è sufficiente guardare al numero di ore trascorse davanti a uno schermo: "Noi non ci fermiamo solo al fatto che la persona trascorre tante ore davanti allo schermo, anche perché oggi è la scuola stessa che richiede di stare molto tempo online - ci racconta Silvia Valenti, psicoterapeuta presso un ambulatorio che si occupa delle dipendenze da comportamento - Siamo un servizio pubblico del Dipartimento area dipendenze della città di Torino. Il servizio è nato per curare la dipendenza da gioco d'azzardo ma nel corso del tempo ha cominciato ad occuparsi anche di dipendenze tecnologiche, gioco online, sesso, shopping e affettività". La dottoressa Valenti prende in carico, nello specifico, giovanissimi utenti tra i 13 e i 17 anni e si trova a fare consulenze per genitori preoccupati perché la figlia o il figlio stanno tanto tempo sui social o a giocare online. Spesso, però, si scopre che non c'è nessuna dipendenza, solo uno scontro generazionale.

"Sotto i 18 anni, non si fa diagnosi di dipendenza - ci spiega - non perché non esista la problematica, ma perché dare un'etichetta di dipendenza è pericoloso: il rischio è che il ragazzo o la ragazza si cristallizzi all'interno di questa diagnosi, mentre sappiamo che in età evolutiva non è detto che una fase di malessere permanga. Lo stesso vale per l'alcol o le sostanze psicoattive. Questo non vuol dire che i ragazzi di quell'età non possano essere dipendenti, solo non dobbiamo etichettarli. Noi cerchiamo di capire se esiste questa problematica sulla base dei criteri diagnostici utilizzati per l'area delle dipendenze, ossia osserviamo se c'è un pensiero totalizzante rispetto all'oggetto (che può essere il videogioco, i social o anche una serie televisiva), se non dimostra nessun altro interesse, se ha relazioni unicamente online. Più la situazione di ingaggio con il mezzo tecnologico è forte, più si vanno a spegnere le aree di interesse offline per cui un ragazzo che ha dipendenza da internet o da videogiochi tende a isolarsi perché nulla diventa piacevole come quella attività".

È vero che in molti casi la richiesta di aiuto da parte della famiglia non corrisponde ad un reale problema comportamentale dei minorenni, ma secondo una stima di Silvia Valenti, circa il 70% dei giovani che passano per il servizio in cui lavora devono, successivamente, essere presi in carico: "una difficoltà che incontriamo è fare l'analisi differenziale tra chi si trova in una condizione di isolamento sociale e chi in una situazione di dipendenza perché si presentano nello stesso modo, ma sono due cose diverse. Nel primo caso la persona si isola e poi - se va bene - si connette al mondo, sia pure attraverso il digitale, nell'altro si isola perché si connette".



I COMPULSIVI

Con *Net Compulsion* ci si riferisce al coinvolgimento eccessivo e ai comportamenti compulsivi collegati a varie attività online quali il gioco d'azzardo, lo shopping compulsivo, i giochi di ruolo. Tutti e tre questi comportamenti possono essere anche offline, ma, come spesso accade, il trasferimento sull'online apre una enorme finestra di opportunità che unite alla facilità di accesso e all'anonimato favoriscono l'emergere di problematicità.

Anche il servizio per le dipendenze della ASL CN2 di Alba Bra, in provincia di Cuneo, si occupa di dipendenze tecnologiche: “Nella nostra struttura abbiamo uno spazio per famiglie e ragazzi in difficoltà – ci racconta Valentino Merlo, educatore - dal nostro punto di osservazione spesso il digitale non è la causa principale del disagio, ma contribuisce a rendere più gravi alcuni problemi. Abbiamo avuto a che fare con ragazzi già fragili su cui il digitale ha fatto danni perché li ha messi in situazioni che non erano in grado di gestire o perché avevano una loro propensione alla depressione o all’ansia che il digitale ha amplificato e rinforzato”. Ricorda il racconto di una ragazza, che spiega molte cose: “una volta ho visto un video sulle persone che si tagliano – diceva - e da quel momento mi arrivano video su questo argomento”. L’algoritmo non fa distinzione tra bene e male. E a volte le persone, invece di chiedere aiuto, nel web trovano conferme al loro malessere.

Una rete contro le dipendenze

Mentre si sta cercando di capire cosa si intenda per “dipendenza da internet”, sul territorio i servizi hanno cominciato ad attrezzarsi per affrontare quei disagi che negli ultimi anni stanno emergendo. Sono sorte numerose esperienze interessanti dal Nord al Sud del Paese, ma, come spesso capita, rimangono isolate l’una dall’altra. A metterle in contatto a partire dal 2018, ci ha pensato il progetto “Rete senza fili. Salute e Internet Addiction Disorder (IAD): tante connessioni possibili”¹ finanziato dal Ministero della Salute e coordinato dalla ASL CN2 Alba-Bra (Cuneo), Dipartimento delle Dipendenze, della Regione Piemonte. Il progetto è nato con l’obiettivo di prevenire l’insorgenza di forme di dipendenza attraverso azioni che possano ridurre il pericolo di un uso scorretto ed eccessivo degli strumenti tecnologici, migliorare le competenze dei ragazzi e favorire l’accesso delle persone a rischio ai servizi sociosanitari².

Nell’ambito di questo progetto, con il coordinamento del Centro Nazionale Dipendenze e Doping dell’Istituto Superiore di Sanità, è stato avviato anche il censimento su base volontaria dei centri territoriali che si occupano delle problematiche legate all’uso di internet sia per adulti che per minorenni. Attraverso un portale, gli operatori dei servizi che si occupano di prevenzione e cura delle dipendenze tecnologiche possono accedere in qualsiasi momento e inserire le informazioni relative alla loro attività in modo da essere facilmente raggiunti da altri operatori ma anche dai cittadini. Ne è nata una mappa dettagliata e in continuo aggiornamento che si può consultare all’indirizzo <https://dipendenzainternet.iss.it>.

Una lista dettagliata suddivisa per Regioni si può trovare pubblicata nella “Guida alle risorse territoriali per le problematiche legate all’uso di Internet”³. Tuttavia, siccome è materia in



IL PIANO NAZIONALE PREVENZIONE

Il Piano Nazionale prevenzione 2020-2025 adottato con intesa Stato-Regioni del 6 agosto 2020 prevede alcune strategie da mettere in atto contro le dipendenze, sia quelle da sostanze, sia quelle comportamentali, che peraltro spesso hanno un legame tra loro. Nel Piano si dichiara che i programmi di intervento volti a ridurre i fattori di rischio e potenziare i fattori di protezione non possono essere delegati solo al sistema socio-sanitario, ma hanno bisogno di una sinergia di interventi con la scuola e i luoghi di aggregazione. Inoltre si segnala che la presa in carico e gli interventi di riduzione del danno “presentano forti disomogeneità tra le Regioni, con conseguenti disuguaglianze nell’accesso a servizi e prestazioni”.



istock.com/smartboy10

continuo divenire poiché nuovi centri si aggiungono all’elenco nel corso del tempo, noi faremo riferimento all’ultimo aggiornamento disponibile, i cui dati, benché non ancora pubblicati, sono stati presentati ad aprile 2023⁴. Ad orientarci nella loro lettura, che può aiutare a capire cosa sta accadendo in Italia, ci ha guidato Adele Minutillo del Centro Nazionale Dipendenze e doping dell’ISS.

Al 5 aprile 2023 le risorse territoriali mappate erano 102, di cui 86 del Servizio Sanitario Nazionale e 16 afferenti al privato sociale, 87 offrono assistenza ai minorenni. Sul totale delle censite, 66 si trovavano al Nord, 27 al Centro e 9 al Sud⁵. “Non tutti i servizi hanno risposto al nostro invito, anche perché molto è stato rallentato dalla pandemia”, ci spiega Adele Minutillo, responsabile Progetto Rete senza fili.

Non esistono strutture dedicate espressamente alle dipendenze tecnologiche, ad occuparsene sono i servizi che trattano altre forme di dipendenza o quelli di neuropsichiatria. Sempre ad aprile 2023, l’81% dei servizi prende in carico ragazzi e ragazze tra i 15 e i 17 anni, il 38% anche quelli sotto i 14, mentre il 79% dei centri ha la possibilità di accogliere i familiari delle persone che richiedono un aiuto. A lavorare nei servizi sono équipe multidisciplinari per lo più formate da psicologi, assistenti sociali ed educatori. Ma le strutture sono in collegamento con i servizi di psichiatria e neuropsichiatria infantile dove eventualmente vengono indirizzate le persone che ne hanno bisogno. Nell’88% dei casi l’accesso ai servizi è

gratuito, nel 10% si paga un ticket per la prima visita, nel caso del privato sociale può venire richiesta una quota associativa. Complessivamente, tra adulti e ragazzi, le persone che hanno contattato i servizi sono 10.067, mentre quelle che, successivamente, sono state prese in carico sono 3.667. Si tratta per il 75% di maschi e per il 25% di femmine. La fascia d'età più rappresentata è quella dei 15-17enni con il 13,7% dei minori maschi e il 9,2% delle ragazze, mentre la popolazione da 0 a 17 anni nel suo complesso costituisce circa il 30% di tutti gli utenti⁶.

Come arrivano queste persone ai servizi? Nella maggior parte dei casi con accesso volontario, cioè sono loro stesse a presentarsi per chiedere un aiuto, segue l'accesso attraverso un familiare, spesso un genitore, che fissa un appuntamento perché è preoccupato dal comportamento della ragazza o del ragazzo, in altri casi giunge la segnalazione dello psichiatra o del neuropsichiatra infantile.

Per quanto riguarda le diagnosi, al primo posto troviamo una dipendenza da internet generalizzata, al secondo l'internet gaming disorder, al terzo la dipendenza dalle relazioni virtuali, seguita, con percentuali a scendere, dalla dipendenza da sesso virtuale, da shopping online e da sovraccarico cognitivo (o *information overloading*), ovvero la ricerca ossessiva di informazioni sul web. Va ricordato che anche in questo caso parliamo dell'intera popolazione degli utenti, perché il dato che riguarda solo i minorenni non è stato scorporato.

Oltre alla cura, alcuni servizi mettono in atto strategie di prevenzione che possono essere universali, ovvero pensate per tutta la popolazione, o dedicate ad alcuni gruppi di persone in modo particolare.

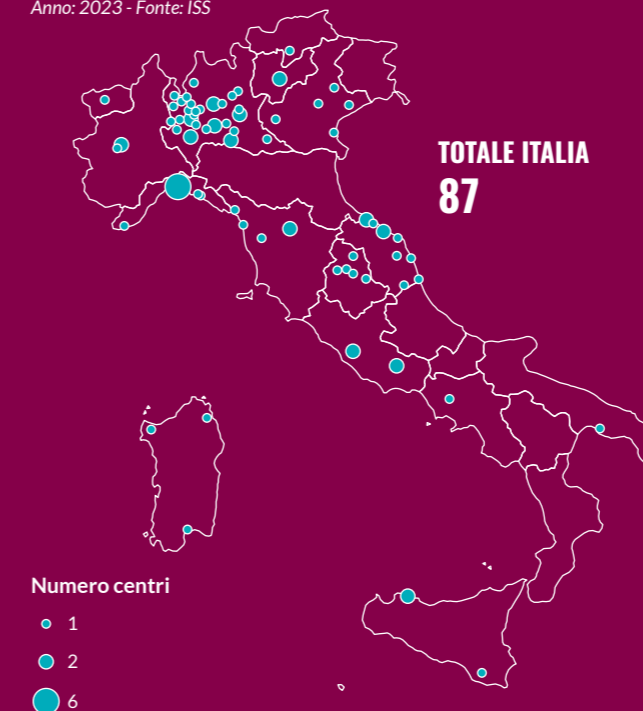
La maggior parte degli studi sulla dipendenza da internet concorda sul fatto che gli interventi di prevenzione dovrebbero concentrarsi principalmente sulle fasce di età più giovani. Da un lato si tratta di persone a rischio visto che i più alti tassi di prevalenza di questa dipendenza sono stati evidenziati durante l'infanzia e l'adolescenza. D'altro lato, in questa fase della vita, l'essere umano è immerso in una sorta di formazione continua: il bambino, così come il ragazzo, acquisisce in continuazione informazioni dalla famiglia, dalla scuola e dalla società. Proprio per questo, l'Istituto Superiore di Sanità sostiene che "i programmi di prevenzione dovrebbero essere implementati contemplando la famiglia e l'ambiente scolastico, con particolare attenzione alle scuole primarie che sono spesso in prima linea nell'identificazione di comportamenti potenzialmente pericolosi per la vita"⁷.

Chi da anni si occupa di prevenzione in questo ambito è Valentino Merlo, educatore e coordinatore delle attività del centro Steadycam (www.centrostadycam.it) presso il SerT (servizio per le tossicodipendenze) della ASL CN2 Alba Bra: "Il centro è attivo dal 2000, all'inizio usavamo spezzoni di film per fare interventi nelle scuole di promozione alla salute e sensibilizzazione sui comportamenti a rischio per quanto riguarda le dipendenze. Poi abbiamo cominciato ad usare gli audiovisivi. Negli ultimi anni siamo passati ad occuparci di digitale non solo come strumento, ma anche come oggetto di lavoro. In questo momento seguiamo alcuni progetti di prevenzione non

L'assistenza sul territorio

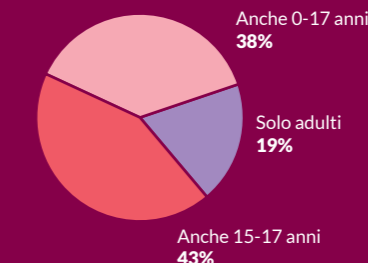
Servizi territoriali che offrono assistenza ai minori per le dipendenze da internet

Anno: 2023 - Fonte: ISS



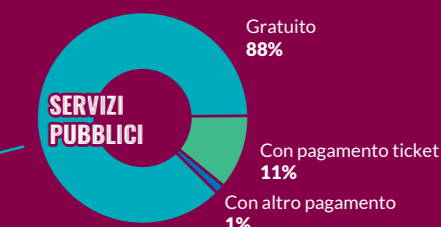
Servizi suddivisi per le fasce d'età degli utenti presi in carico

Anno: 2023 - Fonte: ISS



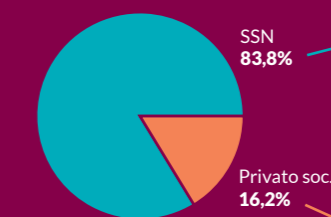
Modalità di accesso ai centri

Anno: 2023 - Fonte: ISS



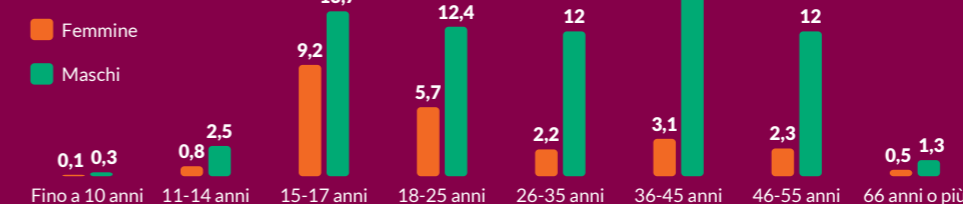
Servizi territoriali per tipologia (Servizio Sanitario Nazionale o privato sociale)

Anno: 2023 - Fonte: ISS



Utenti dei servizi per fasce d'età e genere (%)

Anno: 2023 - Fonte: ISS



tanto della dipendenza da internet, che come sappiamo ancora non è stata codificata, ma di un abuso di tecnologia che sicuramente non fa bene alla salute delle nuove generazioni”.

Nell'ambito di “Rete senza fili”, ad Alba è partito un progetto per la scuola primaria: “È indirizzato alle classi quarte e quinte – ci spiega Merlo – noi formiamo i docenti che fanno poi delle attività in classe, abbiamo inoltre pubblicato un manuale con unità didattiche sull'educazione al digitale. Una di queste si chiama ‘I messaggi che vorrei/non vorrei ricevere’. Un gioco di lettura a coppie rafforza la consapevolezza sulle conseguenze della comunicazione sia scritta che orale. Un'altra attività si intitola ‘A che gioco giochiamo’ e consente di elaborare una mappa dei consumi dei videogiochi, ascoltare le opinioni della classe e fornire delle informazioni al riguardo. Spesso veniamo chiamati nelle scuole dai ragazzi quando ci sono momenti di autogestione – continua Merlo – e il nostro approccio è sempre dialogico: dobbiamo ragionare con le persone perché tutti sanno cosa è giusto e cosa sbagliato, ma non basta saperlo per scegliere il giusto. I comportamenti sono questioni complesse, soprattutto a quell'età”.

L'altra indicazione proveniente dagli studi scientifici sulla prevenzione è che l'approccio più efficace sembra quello degli interventi complessi, ovvero interventi in cui si prendono in esame più comportamenti a rischio contemporaneamente (uso di droghe e alcol, gioco d'azzardo, gaming...). Inoltre, integrandoli tematicamente hanno più probabilità di successo quegli interventi

LE BUONE PRATICHE DI ALBA

Al SerT della ASL CN2 Alba Bra ci sono molte attività di prevenzione che possono essere considerate “buone pratiche”. Per le seconde e terze classi della scuola secondaria di primo grado è stato attivato il “Progetto Display”: una giornata in cui le classi seguono laboratori esperienziali sul digitale con l'obiettivo di creare consapevolezza.

I ragazzi lavorano in piccoli gruppi all'interno di quattro laboratori a rotazione: uno sui videogiochi in cui prima giocano e dopo ragionano su opportunità e rischi di questi strumenti, uno sulle immagini e il loro utilizzo nei social, uno sull'hardware,

in cui smontano il computer e ragionano su big data e algoritmi. Infine, c'è la stanza del corpo dove non c'è tecnologia ma si fa attività corporea per trasmettere il messaggio che le due cose possono stare insieme. Per la prima classe della scuola secondaria di primo grado c'è il progetto del patentino dello smartphone, inserito all'interno del piano locale della Regione Piemonte, che si sta diffondendo in altre regioni. Mentre per le scuole superiori, ad Alba non si fa un lavoro specifico, ma il digitale si usa come linguaggio e ambiente virtuale per lavorare sul tema delle dipendenze.

che si concentrano su diversi tipi di ambiente, ad esempio la famiglia, la scuola, i coetanei. Infine, i programmi di prevenzione dovrebbero anche affrontare i problemi di salute correlati alla dipendenza.

In effetti si è visto che molte di queste dipendenze sono collegate tra loro. Ad esempio, una revisione sistematica di diversi studi sugli studenti delle scuole secondarie di primo e secondo grado ha mostrato che diversi disturbi dell'alimentazione sono associati all'uso problematico di internet, dai più gravi come anoressia nervosa, bulimia, binge eating o disturbo da alimentazione incontrollata, che consiste nel bisogno di consumare enormi quantità di cibo in un breve lasso di tempo, a quelli meno importanti ma che sono, comunque, sintomo di un malessere come la preoccupazione eccessiva per il cibo, la perdita di controllo nel mangiare, l'ossessione per la dieta. Dagli studi analizzati è emerso che gli studenti che presentavano un uso problematico di internet avevano anche una probabilità maggiore di avere un disturbo dell'alimentazione⁸. Sono state avanzate delle ipotesi sul perché di questo legame. In primo luogo l'uso intensivo di internet incoraggia una vita sedentaria che porta, a sua volta, a nutrirsi di cibo spazzatura da procurarsi facilmente e da mangiare seduti davanti allo schermo, un'abitudine rafforzata anche dalla possibilità di ordinare online i pasti e riceverli dove si desidera senza preoccuparsi della loro preparazione. Inoltre, la presenza costante sui social media può portare alla pericolosa abitudine di mettere a confronto il proprio corpo con quello di modelli irraggiungibili di influencer con milioni di click.

Oltre al problema del cibo, si è visto che le dipendenze tecnologiche sono correlate ad altre forme di dipendenza. Anche lo studio “Dipendenze comportamentali nella Generazione Z” dell'Istituto Superiore di Sanità ha mostrato questi legami: i ragazzi che presentano i sintomi di una dipendenza da social media, ad esempio, presentano anche un maggiore consumo di fumo, alcol e ansiolitici. Ecco perché la prevenzione deve tener conto di diversi comportamenti a rischio, compreso quello di isolarsi dal resto del mondo.