



SCUOLA DI SPECIALIZZAZIONE IN PSICOTERAPIA
COGNITIVO – COMPORTAMENTALE

SEDE DI CATANIA

RITIRO O RIFUGIO?
LA SOLITUDINE DI UNA GENERAZIONE IPERCONNESSA
UNA REVISIONE DELLA LETTERATURA

ALLIEVA

SGOBBA ALESSANDRA

ANNO ACCADEMICO 2024

INDICE

Abstract

1. Introduzione

2. Metodo

3. Risultati e discussioni

4. Conclusioni

Bibliografia

Sitografia



Scuola di Specializzazione
in Psicoterapia
Cognitivo-Comportamentale

Abstract


- Questo elaborato vuole far luce sulle caratteristiche principali del fenomeno Hikikomori e sull'uso costante di dispositivi digitali che spingono i ragazzi verso l'isolamento sociale estremo, ponendo enfasi sull'efficacia della Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale (CBT).
- L'OMS definisce il fenomeno dell'hikikomori come una questione di salute pubblica, caratterizzata da un prolungato ritiro sociale, in cui gli individui si isolano per sei mesi o più, evitando interazioni sociali e attività pubbliche.

Introduzione

“Tapparelle abbassate, solo la luce azzurrina del computer sempre acceso, scambia il giorno per la notte, non si lava e ha coperto gli specchi. Con un temperino ha scavato una piccola feritoia sotto la porta, da lì una madre sempre più sofferente gli passa i pasti e cerca di capire chi sia suo figlio. Ogni storia è a sé, ma le storie dei ragazzi Hikikomori somigliano parecchio a questa”.


cinque criteri per la definizione dell'hikikomori:

1. Stile di vita centrato sul restare chiusa in casa
2. Mancanza di interesse e volontà a frequentare la scuola o lavorare
3. Persistenza dei sintomi oltre i 6 mesi
4. Esclusione di disturbo dello spettro della schizofrenia, di disabilità intellettiva e altri disturbi mentali
5. Esclusione di coloro che, pur non mostrando interesse per la scuola o il lavoro, mantengono relazioni interpersonali



- il 30% degli hikikomori giapponesi hanno una dipendenza da Internet e nei paesi occidentali la percentuale è persino più elevata.

- gli hikikomori vivono una realtà parallela caratterizzata da rapporti sociali che sono esclusivamente virtuali.



- La dimensione virtuale costituisce un'ancora di salvezza che riduce, di almeno un po', l'isolamento estremo poichè gli permette di mantenere una interazione con il resto del mondo.



Metodo

- PubMed
- Psychinfo
- Google Scholar
- Science Direct
- Scopus

Criteria di inclusione

- Pertinenza all'argomento
- Originalità
- Protocolli approccio psicoterapico cognitivo comportamentale
- Programmi di intervento basati sulla psicoeducazione

Criteria di esclusione

- Fonti contenenti ripetizioni
- Argomenti non pertinenti
- Articoli non in lingua italiana o inglese
- Trattamento non cognitivo comportamentale.

Risultati e discussione

- L'approccio cognitivo comportamentale (CBT) è spesso utilizzato per affrontare il fenomeno dell'hikikomori poiché può aiutare a modificare i pensieri e i comportamenti disfunzionali che contribuiscono all'isolamento.

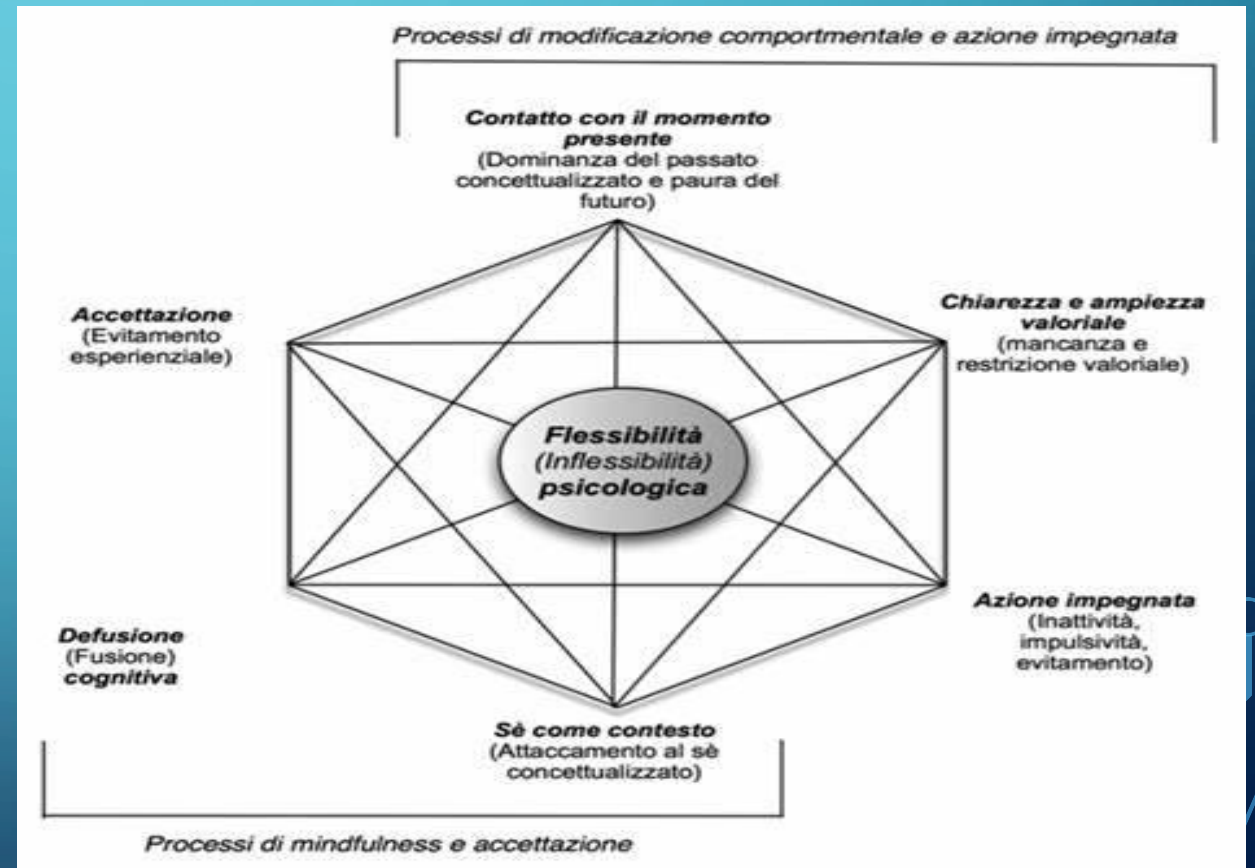
Elementi chiave dell'uso della CBT

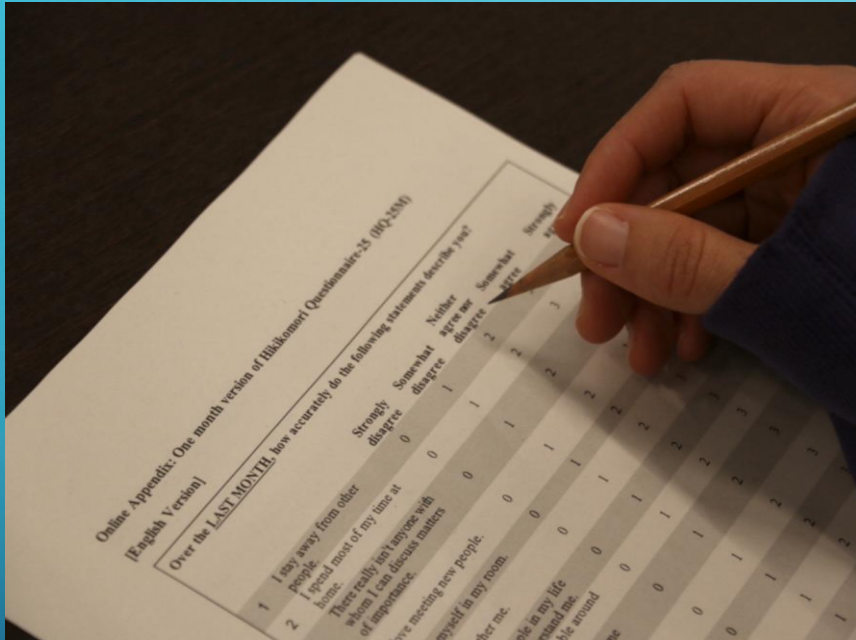
- identificazione dei pensieri negativi
- sviluppo di abilità sociali
- esposizione graduale
- gestione dello stress e delle emozioni

- analisi delle emozioni provate
- analisi degli ostacoli avvertiti

L'intervento continuerà fino a quando verranno eliminati i comportamenti di rifugio nel web

l'ACT si propone di incoraggiare gli individui ad accettare i sentimenti di vergogna, paura e ansia invece di evitarli e sopprimerli.





Hikikomori Questionnaire (HQ-I 25)

- isolamento sociale
- pensieri e sentimenti
- motivazione e barriere
- impatto sulla vita quotidiana

Conclusioni

La CBT offre un approccio strutturato e pratico per affrontare l'hikikomori, mirando a ridurre l'ansia e migliorando le abilità sociali.

Si deve agire, prendendo in considerazione il ragazzo isolato e tutti i possibili fattori sociali, familiari e scolastici che hanno determinato la sua condizione di isolamento .

Bibliografia

- Aguglia E., Signorelli M.S., Pollicino C., Arcidiacono E., Petralia A. (2010). Il fenomeno dell'hikikomori: cultural bound o quadro psicopatologico emergente? *Giornale Italiano di Psicopatologia*
- Bagnato K. (2017). *L'hikikomori: un fenomeno di autoreclusione giovanile*. Roma, Carocci Editore
- Cerutti R., Spensieri V., Siracusa V.D., Gazzillo F., Amendola S., (2021) Hikikomori: la sofferenza silenziosa dei giovani. *Rivista di psichiatria*
- Crepaldi M. (2019). *Hikikomori. I giovani che non escono di casa*. Roma, Alpes Italia
- Hayes SC (2016) *Terapia dell'accettazione e dell'impegno, teoria della cornice relazionale e la terza ondata di terapie comportamentali e cognitive - articolo ripubblicato*
- Hayes SC, Strosahl KD, Wilson KG (2012) *Terapia dell'accettazione e dell'impegno: The processo e pratica del cambiamento consapevole (2a ed)*. New York: Guilford Press

- Laera A. (2019), Hikikomori: Il ritiro sociale grave ha gli occhi a mandorla. Associazione psicoterapia cognitiva
- Lancini M. (2017), Abbiamo bisogno di genitori autorevoli. Mondadori
- Loscalzo Y., Nannicini C., Giannini M. (2016). Hikikomori: sindrome culturale internalizzante o ritiro volontario? Counseling, Giornale italiano di ricerca e applicazioni
- Melli G. e Sica C. (2022). Fondamenti di psicologia e psicoterapia cognitivo comportamentale. Modelli clinici e tecniche d'intervento
- Moretti S. Hikikomori. La solitudine degli adolescenti giapponesi. Rivista di Criminologia Vittimologia e Sicurezza 2010
- Ranieri F., Andreoli M., Bellagamba E., Franchi E., Mancini F., Pitti L., Stoppielli M. (2015a). Adolescenti tra abbandono scolastico e ritiro sociale: il fenomeno degli "hikikomori". Il Cesalpino

- Ricci C. (2008). Hikikomori: adolescenti in volontaria reclusione. Milano, FrancoAngeli
- Saggiocco G (a cura di). Hikikomori e adolescenza. Fenomenologia dell'auto-reclusione. Milano: Mimesis, 2011
- Vicari S. e Pontillo M. (2022). Adolescenti che non escono di casa. Non solo Hikikomori. Bologna, Il Mulino

Sitografia

- <https://www.hikikomoriitalia.it/>
- <https://psiche.santagostino.it/ritiro-sociale.it>

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

