

ISTITUTO A.T. BECK

Dipendenze da Internet

A cura di
Antonella Montano
Alessandro Valzania

Antonella Montano
Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale,
Direttrice Istituto A.T. Beck, Roma e Caserta

Alessandro Valzania
Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale;
Docente interno Istituto A.T. Beck, Roma e Caserta

Presentazione

Internet è in continua espansione e assume sempre più le sembianze di un ambiente senza confini.

Esistono circa 4 miliardi di utenti nel mondo e circa 2 miliardi di siti web; ogni giorno vengono inviate milioni di email ed effettuate milioni di ricerche su Google; ogni giorno vengono acquistati migliaia di computer, tablet e smartphone.

Il mondo virtuale è un mondo senza limiti, nel quale comunichiamo, ci relazioniamo, è un mondo che affianca e, a volte sostituisce quello reale.

Le chat, le email, i social network ci permettono di entrare in contatto con l'altro riducendo al minimo i tempi di attesa; collegandosi al web si può giocare, comprare, discutere, informarsi, vedere foto e video.

Il mondo di Internet ha degli abitanti, non virtuali ma reali, che vivono in questo spazio. Da una parte, l'immigrato digitale, nato in un ambiente analogico e poi immigrato in uno "spazio" digitale. Dall'altra, il nativo digitale, nato e cresciuto nell'ambiente digitale, con la presenza di tutte le nuove tecnologie compreso, ovviamente, Internet (Prensky, 2001; Tonioni, 2013).

A volte, però, Internet può essere così appetibile, gratificante e perverso da indurre sia l'immigrato digitale che il nativo digitale ad allontanarsi dalla vita reale carica di conflitti e a rifugiarsi in un ambiente virtuale, percepito come unico luogo sicuro. Così l'immigrato e il nativo metteranno in atto una serie di

comportamenti patologici, percependo un'illusione di controllo e di potere. È il preludio di una dipendenza da Internet.

Parleremo nei prossimi paragrafi di gioco d'azzardo patologico online, di dipendenza da cyber-sesso, di dipendenza da social network e da videogiochi. Inoltre descriveremo alcune tematiche come il trauma legato alla dipendenza da internet, il ritiro sociale e il cyberbullismo, fenomeni che riguardano in modo particolare i giovani.

Modulo 1

La dipendenza da Internet

Che cos'è la dipendenza?

Che cosa sono le dipendenze comportamentali?

Che cos'è la dipendenza da Internet?

Le diverse tipologie di dipendenza da Internet

Che cos'è la dipendenza?

Dipendenza non significa sempre patologia. La dipendenza può essere anche sana. Pensiamo, ad esempio, alla naturale relazione genitore/figlio, questa sarà necessaria al bambino per acquisire delle abilità e delle competenze che lo porteranno ad avere maggior fiducia nei propri mezzi.

La dipendenza non è più sana quando un normale comportamento si trasforma in una ricerca incontrollata di piacere, assumendo così i connotati di condizione patologica.

Quando, in altre parole, la naturale soddisfazione di un bisogno è sostituita totalmente da un comportamento disfunzionale innescato dal desiderio e dalla brama.

Che cosa sono le dipendenze comportamentali?

In un concetto ampiamente diffuso intendiamo la dipendenza come dipendenza da sostanze, quindi da stupefacenti (cocaina, eroina, marijuana ecc.), alcool, caffeina e tabacco.

Esistono, però, altre forme di dipendenza cosiddette “senza sostanza” o in altri termini dipendenze comportamentali.

Prima di spiegare cosa si intende per dipendenza comportamentale, dobbiamo introdurre il concetto di compulsione. Il comportamento compulsivo è un impulso a svolgere determinate azioni ripetute nel tempo, con l'intento di sperimentare gratificazione o di alleviare delle sensazioni negative.

Le dipendenze comportamentali sono, quindi, dei comportamenti compulsivi messi in atto alla ricerca di una “ricompensa”, nonostante il soggetto sia consapevole che tali azioni possano essere causa di successive conseguenze negative.

Ma quali sono queste conseguenze negative? Innanzitutto, il soggetto che attua tali comportamenti, a lungo andare, non proverà più piacere. La gratificazione sarà presente solo nelle fasi iniziali della dipendenza per poi essere sostituita da una compulsione incontrollabile.

Inoltre, tali comportamenti patologici porteranno il dipendente a un'instabilità emotiva con la sperimentazione di ansia, rabbia e depressione.

Il disagio psicologico sarà avvertito soprattutto nei momenti di astinenza quando il soggetto ridurrà o interromperà il comportamento.

Per ultimo, ma non in ordine di importanza, la dipendenza comportamentale genera conflitto, quindi un'inclinazione o una rottura delle relazioni con i genitori, il partner, gli amici e la professione. Ma quali sono le dipendenze comportamentali? Tra queste forme di dipendenza rientrano lo shopping compulsivo, la dipendenza affettiva, la dipendenza sessuale, il gioco d'azzardo patologico, la dipendenza dal lavoro e la dipendenza da Internet.



Che cos'è la dipendenza da Internet?

La dipendenza da Internet è una dipendenza comportamentale costituita da azioni compulsive e disfunzionali inerenti l'utilizzo di computer, smartphone, tablet e ogni apparato strettamente collegato al vasto mondo di Internet.

Il primo a classificare questa forma di dipendenza fu Ivan Goldberg nel 1996, definendola Internet Addiction Disorder (IAD). Lo psichiatra con l'acronimo IAD indicava un comportamento maladattivo nell'utilizzo di Internet, correlato a una compromissione o a un disagio clinicamente significativo in diversi aspetti di vita del dipendente da Internet.

Tale dipendenza è costituita, secondo lo studioso, da un effetto di tolleranza. In questo caso per tolleranza si intende un bisogno incontrollato di utilizzare Internet per periodi di tempo sempre più lunghi al fine di ottenere una gratificazione.

La dipendenza da Internet, così come le altre dipendenze, porta i soggetti a una particolare sindrome di astinenza, che si sperimenta nel momento in cui si riduce o si elimina l'utilizzo di Internet.

Le conseguenze dell'astinenza possono essere devastanti per il dipendente.

Oltre a un'estesa agitazione psicomotoria, il dipendente da Internet può provare sentimenti negativi quali ansia, frustrazione e depressione.

Inoltre sono presenti continui pensieri ossessivi e intrusivi, contornati da persistenti fantasie e sogni a occhi aperti.

Questi aspetti causano nel soggetto un'inclinazione nelle sue relazioni sociali e professionali.

La dipendenza da Internet assume dei

connotati altamente patologici quando l'utilizzo di Internet continua anche quando il soggetto è consapevole del suo comportamento e delle conseguenze negative fisiche, sociali e psicologiche, derivanti da esso. Successivamente la ricercatrice Kimberly Young (1998) estese il termine dipendenza da Internet, introducendo dei fattori che rendono il mondo di Internet ancora più allettante e desiderabile per il dipendente.

Introdusse così il modello ACE, acronimo di Accessibilità, Controllo ed Eccitazione. Per accessibilità si intende la facilità e la velocità con cui un soggetto può soddisfare i suoi bisogni virtuali, 24 ore su 24. Oggi con uno smartphone, un computer o un tablet è possibile collegarsi in qualsiasi momento e in qualsiasi luogo.

Il controllo è dato dalla sensazione che il soggetto sperimenta quando utilizza Internet. Vi è un'illusione di poter controllare gli altri, le proprie emozioni e i propri comportamenti.

Spesso il dipendente usa delle frasi del tipo "quando sono collegato mi sento invincibile", "quando sono su Internet mi sento onnipotente".

Infine l'eccitazione è data dagli effetti dell'utilizzo di Internet. Le numerose immagini, i suoni, i video porteranno i soggetti a sentirsi eccitati nel momento in cui navigheranno. Accessibilità, controllo ed eccitazione aumentano le probabilità che il soggetto ripeta nel tempo quell'azione, entrando così in un circolo vizioso che trasformerà il comportamento da normale in patologico.

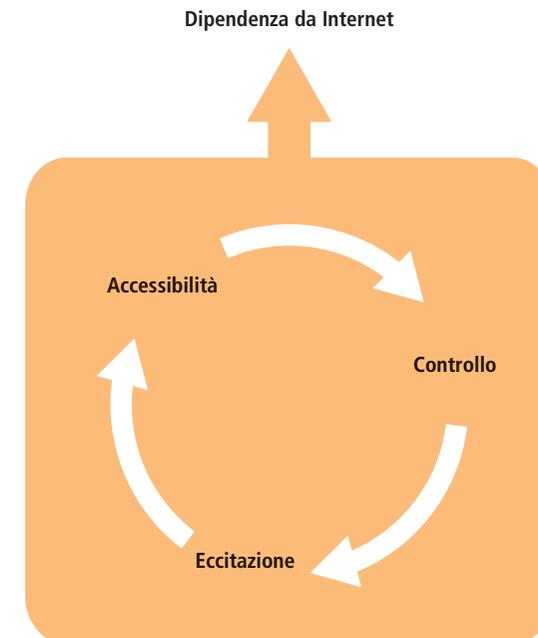


Fig. 1

Rispondi ora a delle semplici affermazioni per comprendere che rapporto hai con l'utilizzo di Internet inserendo un punteggio che va da uno a cinque seguendo questa scala di valori:

- 1 Mai
- 2 Raramente
- 3 Qualche volta
- 4 Spesso
- 5 Ogni volta

Trascuro le altre attività per passare sempre più tempo su Internet

I miei genitori o il mio partner si lamentano perché uso Internet per troppo tempo

Quando sono su Internet mi sento molto eccitato/a

Mangio poco e/o dormo poco per stare più tempo collegato/a

Internet mi fa stare bene e mi allontana da tutti i problemi della vita

Ho tentato di ridurre l'utilizzo di Internet ma non ci sono riuscito/a

Esistono dei predittori che possono far suonare un campanello da allarme relativo all'utilizzo incontrollato di Internet. Si tratta di eventi ed esperienze di vita che influenzano l'umore del soggetto.

Questi eventi possono essere così sintetizzati:

- Problemi economici
- Difficoltà scolastiche
- Difficoltà nei rapporti sociali (genitori, partner, amici)
- Difficoltà lavorative (problemi con il capo, licenziamento ecc.)
- Separazione
- Lutto
- Cambiamenti di status (sociali, sentimentali o lavorativi)

Il mondo verrebbe percepito come minaccioso e pericoloso e per questo il soggetto si rifugerebbe in Internet attuando una vera e propria fuga dal mondo reale. Collegandosi avrebbe l'illusione di trovarsi in un ambiente potenzialmente non minaccioso e non pericoloso, in cui può fare, dire e scrivere quello che vuole.

La dipendenza da Internet riguarda indifferentemente bambini, adolescenti e adulti. Tale psicopatologia ha diverse comorbidità con altri disturbi e tratti di personalità. Per comorbidità si intende la coesistenza di un disturbo, nel nostro caso la dipendenza da Internet, con altre patologie.

Nei soggetti che presentano una compulsione incontrollata nell'utilizzo di Internet spesso sono presenti: depres-

sione, ansia, disturbo ossessivo-compulsivo, fobia sociale, ADHD, altre forme di dipendenza (da sostanze, shopping compulsivo, gioco d'azzardo patologico, dipendenza sessuale), disturbi di personalità (maggiormente disturbo narcisistico, evitante e dipendente), bassa autostima, bassa autoefficacia.



Le diverse tipologie di dipendenza da Internet

Abbiamo descritto cosa si intende per dipendenza da Internet, ora scendiamo nello specifico elencando e descrivendo le diverse forme patologiche di utilizzo della rete virtuale.

Esistono cinque forme di dipendenza da Internet (Young, 2004):

- **Cybersexual Addiction**

La dipendenza cyber-sessuale, che riguarda tutti quei soggetti che utilizzano compulsivamente Internet per entrare nei siti pornografici, per scaricare filmati a contenuto sessuale e per coloro che frequentano chat erotiche.

- **Net compulsions**

Comprende i comportamenti compulsivi della rete virtuale, come lo shopping compulsivo online e il gioco d'azzardo patologico (gambling) online.

- **Information overload**

Riguarda quei soggetti che in modo incontrollato ricercano materiale online e navigano continuamente e compulsivamente in Internet (web surfing).

- **Cyber-relational Addiction**

Riguarda quei soggetti che hanno delle relazioni all'interno della rete utilizzando chat e social network.

- **Gaming**

La dipendenza da gioco offline e/o online, che comunque comprenda l'utilizzo di personal computer, tablet e smartphone.

Tra queste la forma meno nota è l'information overload, sono invece più frequenti le altre tipologie annoverate. Adattando queste descrizioni al nostro contesto, potremmo parlare di dipendenza cyber-sessuale, di gioco d'azzardo patologico online, di gaming e di dipendenza da social network.

Dipendenza cyber-sessuale

La dipendenza da sesso online è sicuramente una delle dipendenze da Internet più comuni. Comprende diversi comportamenti disfunzionali attuati in rete come il reperire materiale pornografico, navigare nei siti pornografici anche live, azioni che possono svolgersi con o senza atto masturbatorio. Questa sotto-forma di cyber-sex addiction prende il nome di porno-dipendenza. I porno-dipendenti navigano continuamente alla ricerca di materiale pornografico, adottando per lo più un comportamento passivo, in quanto non hanno interesse a instaurare una relazione con l'altro. La presenza o meno dell'atto masturbatorio è legata esclusivamente alle immagini, alle fantasie e ai sogni erotici del dipendente.

Che rapporto hai con la pornografia online? Rispondi alle seguenti affermazioni inserendo un punteggio che va da uno a cinque seguendo questa scala di valori:

- 1 Mai
- 2 Raramente
- 3 Qualche volta
- 4 Spesso
- 5 Ogni volta

Navigo da un sito all'altro alla ricerca continua di materiale pornografico

Sto male quando non ho la possibilità di entrare nei siti porno

Sono molto eccitato/a all'idea di collegarmi ad Internet per entrare nei siti porno

Sono dipendenti cyber-sessuali anche i soggetti che frequentano compulsivamente le chat erotiche. In questo caso parliamo di dipendenti da sesso online che, a differenza dei porno-dipendenti, utilizzano Internet attivamente per avere delle relazioni virtuali a sfondo sessuale, con un partner spesso occasionale. Nella chat erotica si può comunicare attraverso il microfono e soprattutto possono essere utilizzate delle webcam che permettono di avere un'esperienza completa di sesso virtuale. Solitamente i frequentatori compulsivi di queste chat hanno necessità di entrare in contatto con l'altro per provare piacere e gratificazione.

Che rapporto hai con le chat erotiche? Rispondi alle seguenti affermazioni inserendo un punteggio che va da uno a cinque seguendo questa scala di valori:

- 1 Mai
- 2 Raramente
- 3 Qualche volta
- 4 Spesso
- 5 Ogni volta

Ho un bisogno incontrollato di spogliarmi in chat per essere visto/a

Entro nelle chat erotiche, perché solo lì tutto ha un senso

Provo grande piacere nel vedere il mio partner virtuale eccitato/a

La Young (1998) ha riadattato il modello ACE precedentemente descritto, specificatamente per la dipendenza cyber-sessuale. In questo caso ACE è l'acronimo di Anonimato, Convenienza ed Evasione.

L'anonimato garantisce all'utente online la percezione di essere "non visibile" con la convinzione, a volte illusoria, di non essere scoperti. Molto spesso per alcuni soggetti l'anonimato fa saltare qualsiasi freno inibitorio, quindi la rete virtuale assume dei connotati disinibenti.

La convenienza della rete virtuale sessuale non riguarda solo un aspetto economico che spesso è ridotto o azzerato

rispetto alla vita reale, ma anche la possibilità di accedere facilmente a diversi siti e chat erotiche nello stesso momento. L'evasione consente al dipendente di sfuggire dagli aspetti di vita che lo affliggono per rifugiarsi in un ambiente che percepisce come non frustrante.

Anonimato, convenienza ed evasione aumentano le possibilità che quel comportamento sessuale diventi compulsivo e patologico.

La dipendenza cyber-sessuale implica una serie di conseguenze nella vita del dipendente. Il soggetto con comportamento sessuale virtuale incontrollato tenderà a ridurre i rapporti sociali e pro-

fessionali per dedicare sempre più tempo al sesso online. Solitamente la relazione maggiormente compromessa è quella sentimentale, con una diminuzione o con una totale scomparsa dei rapporti sessuali con il proprio partner. Infine, sembra esserci una prevalenza maschile nella frequentazione dei siti pornografici; probabilmente l'uomo preferisce navigare nei siti porno non solo per non entrare in contatto con l'altro, ma anche per vivere l'illusione di conquistare il suo partner immaginato. Al contrario, le chat erotiche sembrano avere una prevalenza femminile; le donne evidentemente hanno necessità di avere una relazione attiva per soddisfare i propri piacere sessuali virtuali.

Il gioco d'azzardo patologico online

La differenza sostanziale che esiste tra la forma di gambling tradizionale e il gambling online è ovviamente riscontrabile nell'utilizzo della rete virtuale.

Quindi parliamo di dipendenti da gioco che utilizzano gli apparati elettronici per svolgere attività ludiche che prevedano una posta monetaria.

Internet ha amplificato notevolmente questo comportamento disfunzionale che, nel tempo, continua ad avere una crescita esponenziale. Anche in questo caso, la facilità d'accesso alla forma di gioco d'azzardo online ha reso incontrollabile l'espansione di questo fenomeno. È sufficiente pensare a quanti siti esistono per effettuare scommesse sportive e per giocare nei casinò virtuali. Tutti possono farlo con diverse modalità, senza recarsi nelle ricevitorie e nelle sale da gioco. Si possono utilizzare carte di credito, carte prepagate, bonifici, per questo il dipendente da gioco d'azzardo online può giocare "senza limiti" sperperando grandi quantità di denaro. Inoltre, attraverso il gambling online, il giocatore può rendersi "invisibile" per nascondersi dagli altri, aspetto fondamentale per chi probabilmente prova vergogna e imbarazzo per il suo comportamento. Un'altra caratteristica disfunzionale del gioco d'azzardo online è data dall'immediatezza del gioco: spesso le scommesse online sono veloci, consentendo al dipendente di sperimentare rapidamente gratificazione e di soddisfare i propri desideri.

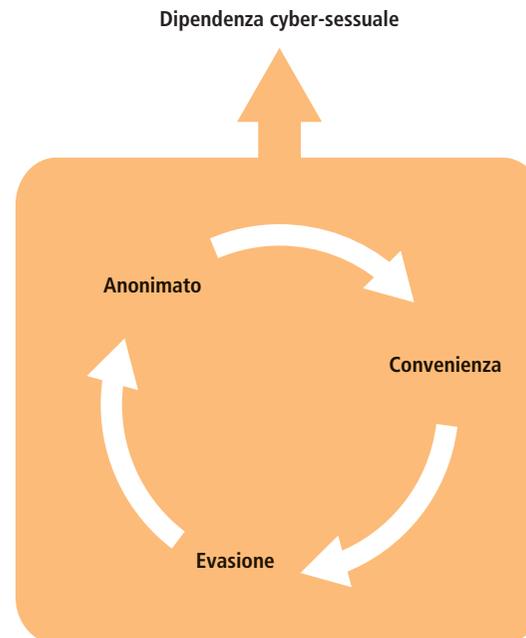


Fig. 2

Che rapporto hai con il gioco d'azzardo online? Rispondi alle seguenti affermazioni inserendo un punteggio che va da uno a cinque seguendo questa scala di valori:

- 1 Mai
- 2 Raramente
- 3 Qualche volta
- 4 Spesso
- 5 Ogni volta

Provo a smettere di giocare d'azzardo online, ma con scarsi risultati

Non vado a scuola, all'università o al lavoro per giocare d'azzardo nella rete virtuale

I miei familiari si lamentano per il tempo che passo a giocare d'azzardo online

La nomofobia

La nomofobia (nomo abbreviazione di no-mobile) è un nuovo termine utilizzato per categorizzare quei soggetti che sperimentano emozioni negative, quali ansia, tristezza e rabbia quando non sono connessi con il proprio smartphone. In altre parole, la nomofobia è una vera e propria sindrome da disconnessione.

Per quanto sia un fenomeno molto recente, la continua evoluzione degli smartphone ha portato diversi studiosi a interessarsi alla nomofobia.

Alcune ricerche (King et al., 2010, 2013; Bahl & De Iuliis, 2015) hanno evidenziato come molti soggetti manifestino ansia e rabbia quando lo smartphone è scarico, quando si spegne, quando non prende o quando non riesce a collegarsi ad Internet. Per altro, alcune applicazioni messaggistiche, come ad esempio WhatsApp, hanno reso negli ultimi anni ancora più appetibile l'utilizzo dei telefoni cellulari.

Ci sono diversi comportamenti che solitamente il dipendente da smartphone mette in atto e possono essere così riassunti:

- Guardare continuamente il telefonino per vedere se sono arrivati messaggi o chiamate
- Portare lo smartphone sempre con sé, anche quando si va a dormire
- Provare ansia e rabbia se il cellulare è scarico, non prende o non riesce a collegarsi ad Internet
- Portare con sé e ovunque il carica batteria
- Avere più smartphone a disposizione
- Avere sempre credito

Che rapporto hai con il tuo smartphone? Rispondi alle seguenti affermazioni inserendo un punteggio che va da uno a cinque seguendo questa scala di valori:

- 1 Mai
- 2 Raramente
- 3 Qualche volta
- 4 Spesso
- 5 Ogni volta

Ho un desiderio incontrollato di guardare continuamente il mio smartphone

Provo emozioni spiacevoli se il mio smartphone non prende

Mi sento male al pensiero che il mio cellulare si scaricherà e si spegnerà



Modulo 2

La dipendenza da Internet in infanzia e in adolescenza

Che cos'è la dipendenza da Internet in infanzia e in adolescenza

Gaming

Dipendenza da social network

Il ritiro sociale

Trauma e dipendenza da Internet

Il cyberbullismo

Che cos'è la dipendenza da Internet in infanzia e in adolescenza?

Non esiste una dipendenza da Internet esclusiva per i bambini e gli adolescenti. Il gioco d'azzardo patologico online, la dipendenza cyber-sessuale, la nomofobia, la dipendenza da social network e il gaming possono riguardare indistintamente ragazzi e adulti.

Abbiamo preferito, però, dedicare un intero spazio ai bambini e agli adolescenti, in quanto sono utenti nati e cresciuti in un mondo virtuale e potenzialmente più a rischio.

Gli adolescenti creano e alimentano le loro relazioni sui social network; gli adolescenti e i bambini adorano i videogiochi e spesso si rifugiano in essi. Inoltre ci sono dei fenomeni strettamente collegati alla rete virtuale, come il ritiro sociale o il cyberbullismo, che colpiscono soprattutto i ragazzi di oggi. Di seguito, affronteremo queste tematiche.

Gaming

Il gaming, ovvero la dipendenza da videogiochi online e/o offline, è un fenomeno sempre più esteso che colpisce in modo particolare i giovani. Le esperienze di gioco sono innumerevoli e sono disponibili per tutti gli apparati elettronici (computer, console, tablet e smartphone), anche in versione multiplayer, cioè con il coinvolgimento di altri utenti della rete virtuale.

Inoltre, per i computer e per le console, è disponibile la Virtual Reality (VR) che immerge interamente l'utente in un mondo virtuale sempre più realistico e sempre più alienante.

Se consideriamo il contenuto patologico dei videogiochi, possiamo suddividerli in due grandi categorie: Sparatutto e Picchiaduro da una parte, MMPORG dall'altra.

Gli Sparatutto sono dei giochi in cui l'obiettivo principale è quello di sparare e uccidere il nemico con diverse armi. Posso giocare in prima persona, quindi vedere il mondo virtuale con gli occhi del protagonista del gioco, oppure in terza persona. Lo scopo è quello di uccidere più nemici possibili per andare avanti nell'esperienza di gioco.

Un'altra tipologia di videogiochi, simile per contenuti emotivi ai precedenti, sono i Picchiaduro. In questo caso, l'obiettivo principale è quello di affrontare i nemici in diverse modalità di lotta, utilizzando le mani, le gambe o delle armi da contatto.

Sono entrambi tipologie di videogames con un alto contenuto di violenza e

aggressività a tal punto che, negli ultimi anni, i governi di molti paesi hanno limitato la vendita di questi videogiochi in base all'età dell'utente.

I dipendenti tipo di questa prima categoria di videogiochi sono solitamente i bambini e gli adolescenti che hanno scarsa capacità di fronteggiare eventi stressanti e grandi difficoltà nella gestione della rabbia. Questi utenti utilizzano il videogioco per evadere dai conflitti relazionali con i genitori, insegnanti e soprattutto coetanei, considerando il videogioco l'unica modalità possibile per disinnescare la propria aggressività, rabbia e frustrazione.

L'altra tipologia di videogiochi sono gli MMPORG (Massively Multiplayer Online Role-Playing Game), dei giochi di ruolo per computer e console che danno la possibilità, praticamente irrinunciabile, di giocare online con migliaia di utenti allo stesso momento. In questo caso, è molto comune l'ambientazione fantasy, nella quale solitamente si sviluppa un conflitto tra le forze del bene e quelle del male.

Uno degli obiettivi dell'utente, forse il principale, è quello di creare un avatar e coltivare l'accrescimento di questo. L'avatar è l'immagine scelta dall'utente all'interno del mondo virtuale.

Un'altra peculiarità di questi videogiochi è che il più delle volte sono degli endless games, cioè dei giochi potenzialmente infiniti.

La conseguenza patologica degli MMPORG è che il dipendente, a lungo andare, sostituisce completamente il

mondo reale con quello virtuale con limitazioni devastanti in tutte le forme di relazioni interpersonali. Immaginiamo, per altro, che anche in questo caso l'utente principale di questi videogiochi è l'adolescente che, condizionato dalla sua esperienza di gioco, svilupperà un'identità totalmente alterata.

I campanelli d'allarme della dipendenza da videogiochi. Come i genitori possono comprendere se i propri figli sono dipendenti dai videogiochi

- Abuso nella quantità di tempo dedicata al videogioco
- Il videogioco porta l'utente a un totale assorbimento, con lunghi tempi di esperienza di gioco privi di pause
- La quantità di tempo utilizzata per il videogioco cresce in modo esponenziale, limitando altre attività come i compiti o lo sport
- Il videogioco solitamente sostituisce qualsiasi tipo di relazione
- L'irritabilità dell'utente aumenta se gli si chiede di interrompere il videogioco

Che rapporto hai con i videogiochi?
Rispondi alle seguenti affermazioni inserendo un punteggio che va da uno a cinque seguendo questa scala di valori:

- 1 Mai
- 2 Raramente
- 3 Qualche volta
- 4 Spesso
- 5 Ogni volta

Quando gioco online mi sento unico/a e ho una strana sensazione di controllo

Quando sono altrove penso continuamente e ossessivamente al mio videogioco

Sento di poter scaricare nel videogioco tutte le mie emozioni negative

Dipendenza da social network

I social network (SN) permettono rapidamente di creare connessioni e relazioni all'interno di uno spazio virtuale. Esistono diversi social network, tra i più noti in Italia annoveriamo Facebook, Instagram e Snapchat.

I tre social network indicati hanno diverse caratteristiche e spesso gli utenti della rete si ritrovano a utilizzarli tutti: con Facebook si possono scrivere testi, pubblicare video e foto, comunicare in chat. Sono molto simili, invece, Instagram e Snapchat, entrambi utilizzati su smartphone e tablet, consentono di scattare, modificare e inviare foto per poi pubblicarle.

Le caratteristiche intrinseche dei social network attraggono principalmente un pubblico giovanile. L'adolescente, che costruisce la propria identità, ha fame di relazioni e oggi il web gli permette velocemente di entrare in contatto con l'altro attraverso diverse modalità dirette e indirette.

Quando, però, un utente diventa dipendente? Quando la relazione all'interno degli SN diventa esclusiva e assume connotati di compulsione e incontrollabilità, quando il soggetto, lentamente, si allontana dalle altre forme relazionali. Ragazzi che a casa, a scuola e con i pari hanno difficoltà, si sentono inadeguati, incerti, inefficaci, si rifugiano nei social network per proteggersi e per creare relazioni che riescono a gestire.

Il comportamento diventa patologico, però, quando la propria identità si trasforma in un'identità virtuale completamente artefatta e dissociata dal mondo esterno. Peraltro, a peggiorare il quadro, contribuiscono gli SN che utilizzano una comunicazione esclusivamente indiretta attraverso la pubblicazione di immagini e foto (tipo Instagram), eliminando ogni forma diretta di relazione sociale e generando dei profili, a volte patologici, di "estroversione" e "introversione".

L'estroverso pubblica foto, selfie, immagini, con l'obiettivo di esibirsi, di ricercare attenzione; l'unica cosa che conta è aumentare il numero di contatti, ricevere più like (mi piace) possibili. Tutto questo a lungo andare può diventare un'ossessione.

L'introverso patologico, invece, si iscrive a questi SN, ma assume un comportamento passivo, non pubblica foto, né immagini, probabilmente perché si sente inadeguato, però osserva gli altri, sperimentando così frustrazione, rabbia e invidia.

Che rapporto hai con i social network?
Rispondi alle seguenti affermazioni inserendo un punteggio che va da uno a cinque seguendo questa scala di valori:

1. Mai
2. Raramente
3. Qualche volta
4. Spesso
5. Ogni volta

Sono talmente immerso/a nel social network, da non rendermi conto del tempo che passa

Preferisco stare con i miei amici del social network, piuttosto che uscire e fare altro

Riesco a essere me stesso/a solo all'interno del social network

Il ritiro sociale

Hikikomori, che significa letteralmente “stare in disparte”, è un termine giapponese utilizzato per indicare quei soggetti che hanno deciso di ritirarsi dalle relazioni sociali.

Il fenomeno in Giappone è in continua espansione e diventa sempre più patologico, al punto che gli esperti in materia hanno sviluppato dei criteri specifici, approvati dalla comunità psichiatrica, per diagnosticare potenziali Hikikomori.

Tali criteri sono: rimanere confinati in casa per tutta o la maggior parte della giornata; evidente e persistente fuga dalle relazioni sociali; il ritiro sociale deve essere per almeno sei mesi; non devono coesistere altre malattie psichiatriche. In alcuni casi, il ritiro sociale è talmente patologico che il soggetto si confina nella sua stanza, uscendo da questa solo per mangiare e per altri bisogni fisiologici.

Il fenomeno degli Hikikomori è notevolmente cresciuto negli ultimi anni con l'evoluzione di Internet; un soggetto può entrare nel proprio mondo virtuale, in cui può relazionarsi, giocare e divertirsi senza avvertire più la necessità di uscire di casa. Alla luce di quello che abbiamo scritto finora, è facile immaginare che questa condizione colpisca soprattutto gli adolescenti.

E nel resto del mondo? Il fenomeno degli Hikikomori non è più confinato al solo Giappone, ma si è esteso anche in Italia e nel resto del mondo.

Anche nel nostro paese c'è una stretta corrispondenza tra adolescenza, dipen-

denza da Internet e ritiro sociale.

Le esperienze sociali e relazionali del mondo esterno sono conflittuali, disagevoli, frustranti e innescano in questi ragazzi rabbia, inadeguatezza e vergogna. Queste esperienze diventano intollerabili e per questo l'adolescente si rifugia in casa e sviluppa un comportamento patologico legato a Internet.

Il mondo virtuale non è solo un posto sicuro, in cui sentirsi protetto, ma è anche un ambiente gratificante e foriero di aggressività e paura.

A questo punto Internet diventa un oggetto onnipotente, così come l'eroina per il tossicodipendente, così come l'alcool per l'alcoolizzato, un oggetto che conferisce potere illusorio a chi lo utilizza con la convinzione che attraverso questo strumento potrà provare piacere, non sentire rabbia e sperimentare controllo. Allo stesso tempo l'oggetto “Internet” aliena questi soggetti dal mondo esterno portandoli a una vera e propria fuga dalla realtà.

Trauma e dipendenza da Internet

Il trauma può essere definito come la conseguenza all'esposizione di un evento doloroso, ingestibile, a volte imprevedibile, tale da generare nel soggetto che lo subisce, un'interruzione o un danno alla propria integrità fisica e mentale. L'evento critico al quale è esposto l'individuo viene definito evento traumatico. Le esperienze potenzialmente traumatiche possono essere diverse, tra queste indichiamo: la violenza verbale, fisica e psicologica, l'abuso sessuale, la trascuratezza emotiva, le malattie, il lutto, il bullismo (cyberbullismo), gli incidenti, l'esposizione a delle catastrofi naturali, l'esposizione a guerre, gli attacchi terroristici, le torture ecc. A volte le vittime di un evento traumatico sviluppano una vera e propria sindrome clinica chiamata Disturbo Post-Traumatico da Stress (DPTS o PTSD) come conseguenza di una grave sofferenza fisica, emotiva e psicologica.

L'evento può diventare potenzialmente traumatico a tutte le età e riguardare, quindi, giovani e adulti.

Ci sono però alcune esperienze (trascuratezza emotiva, violenza o testimoni di violenza, abuso, bullismo ecc.) che, se vissute in infanzia o adolescenza, possono avere un impatto sconvolgente tale da costituire una minaccia per lo sviluppo emotivo e psicologico del bambino e per la costruzione d'identità dell'adolescente.

In letteratura esistono diverse ricerche che evidenziano uno stretto legame tra trauma e dipendenza. Molti studi indicano il trauma come potenzialmente

minaccioso per il successivo sviluppo di una dipendenza da sostanze, da alcool, da gioco d'azzardo e dal sesso.

Negli ultimi anni alcuni ricercatori (Dalbudak et al., 2014; Rafla et al., 2014) hanno dimostrato che esiste una correlazione tra esperienza traumatica e l'utilizzo patologico di Internet, indicando il trauma infantile come fattore scatenante e precipitante nello sviluppo di una dipendenza da Internet in infanzia e in adolescenza.

Le vittime di un evento traumatico potrebbero utilizzare comportamenti incontrollati e patologici dell'utilizzo del web, per auto-medicarsi dal "dolore" costantemente procurato dalla condizione traumatica. In altri casi, Internet, invece di costituire la "cura", per alcuni soggetti, può diventare la causa innescante un evento traumatico. Pensiamo, ad esempio, a tutti i comportamenti di cyberbullismo e le molestie perpetrate nel mondo virtuale.

Alcuni studi sottolineano la rilevanza di un'esperienza traumatica nel successivo sviluppo di una dipendenza da gioco d'azzardo online e di una dipendenza cyber-sessuale. Blaszczynski e Nower (2002) definiscono "giocatori d'azzardo emotivamente vulnerabili" i soggetti precedentemente esposti a un evento traumatico; altri studi, invece, indicano le vittime di abuso sessuale infantile come soggetti potenzialmente a rischio di sviluppare comportamenti disfunzionali legati al sesso.

Il cyberbullismo

Prima di discutere di cyberbullismo, è necessario definire brevemente il bullismo. Per bullismo si intende un comportamento sociale, aggressivo e violento perpetrato nei confronti di soggetti percepiti come più deboli e indifesi. Per definire il bullismo è fondamentale che questi comportamenti siano intenzionali e si ripetano nel tempo.

Esistono alcuni ruoli ben delineati che caratterizzano il bullismo:

- **Il bullo:** colui che mette in atto il comportamento
- **La vittima:** colui che lo subisce
- **Il complice o gregario:** colui che solitamente sostiene il bullo, caricandolo, e alimentando così la possibilità che quel comportamento si ripeta

Il bullismo è un fenomeno che riguarda maggiormente l'infanzia e l'adolescenza. Sono diverse le modalità con le quali un comportamento provocatorio e violento può essere messo in atto: il bullismo fisico, in cui c'è un contatto violento tra il bullo e la vittima.

Il bullismo verbale, in cui il bullo utilizza parole e frasi per offendere, minacciare e umiliare la vittima.

Il bullismo psicologico è una forma comportamentale indiretta, in cui il bullo solitamente cerca di escludere la vittima dal gruppo dei pari, raccontando possibilmente false notizie sul suo conto.

Tra queste forme annoveriamo il cyberbullismo, cioè un termine generico uti-

lizzato per indicare tutti gli episodi di bullismo che si perpetrano nella rete virtuale, attraverso l'utilizzo di personal computer, tablet e smartphone.

In questo caso il bullismo non è fisico, ma verbale e psicologico. Il bullo utilizza le chat, i social network, le applicazioni messaggistiche, le foto e i video per molestare, minacciare, diffamare e umiliare la vittima.

Internet può essere un detonatore molto potente in mano al bullo, difficile da disinnescare. L'ambiente virtuale viene percepito come distante e per questo innocuo, il bullo ha quindi più difficoltà a riconoscere la responsabilità dei propri comportamenti. Molto spesso nella rete virtuale è garantito l'anonimato, pertanto chi vuole mettere in atto comportamenti vessatori e minacciosi può farlo senza il timore di essere scoperto.

Nella rete non esistono confini, limiti e filtri, dunque per la vittima le conseguenze possono essere devastanti. Un bullo può pubblicare foto o video e renderli virali, per questo nel mondo virtuale i complici del bullo possono essere infiniti. A questo punto per la vittima le vie di fuga sembrano restringersi e in alcuni casi scomparire.

I campanelli d'allarme del cyberbullismo. Come i genitori possono comprendere se i propri figli sono vittime di atti di bullismo e cyberbullismo

- Sono presenti, sempre più frequentemente, emozioni negative quali ansia e depressione
- C'è un evitamento o un rifiuto di andare scuola o di frequentare luoghi ricreativi
- Disturbi del sonno e/o dell'alimentazione
- Emozioni negative più intense quando entra a contatto con computer o smartphone
- Difficoltà nel rendimento scolastico

Modulo 3

Il trattamento delle dipendenze da Internet

La psicoterapia
cognitivo-comportamentale

Prevenzione delle ricadute:
La Mindfulness Based Relapse
Prevention (MBRP)

Gli approcci psicoterapeutici utilizzati per il trattamento delle dipendenze da Internet sono simili a quelli usati per le altre dipendenze da sostanze e dipendenze comportamentali.

La differenza sostanziale riguarda l'intervento sull'astinenza del soggetto. In questo caso, infatti, il dipendente non dovrà evitare ogni comportamento relativo all'uso di Internet, in quanto questo è in ogni ambiente e fa parte della vita di tutti noi.

L'obiettivo sarà quello di contenere le ore di connessione e di ristrutturare le idee pervasive e i comportamenti disfunzionali del dipendente da Internet.

Lo scopo finale sarà quello di riavvicinare gradualmente il soggetto a una rete sociale, che probabilmente aveva evitato per molto tempo.

Tra gli approcci psicoterapeutici più efficaci indichiamo la psicoterapia cognitivo-comportamentale e i gruppi di supporto.

La psicoterapia cognitivo-comportamentale

Nel modello cognitivo-comportamentale per le dipendenze da Internet (Davis, 2001) si ipotizza che il ritiro sociale e alcuni disturbi dell'umore, siano la causa di comportamenti relativi all'utilizzo patologico di Internet. In altre parole, l'isolamento sociale e la depressione predispongono il soggetto ad attuare comportamenti disfunzionali nell'utilizzo della rete che, a catena, generano ulteriori conseguenze negative.

Il soggetto svilupperebbe così senso di preoccupazione contornato da pensieri intrusivi e ossessivi come "non riesco a smettere di pensare ad Internet" o "devo collegarmi altrimenti sto male" che lo porterebbero a medio-lungo termine a compromettere gran parte delle proprie relazioni interpersonali.

Inoltre, il modello cognitivo-comportamentale ipotizza nei dipendenti da Internet un deficit di auto-monitoraggio consistente nell'incapacità di monitorare adeguatamente le proprie emozioni, sensazioni corporee e comportamenti relativi all'uso della rete.

La letteratura internazionale indica la Terapia Cognitivo-Comportamentale (TCC) come uno degli approcci più efficaci per il trattamento della dipendenza da Internet. Il protocollo TCC dei "12 passi" ideato da Kimberly Young (2011) è particolarmente indicato per questa dipendenza, in quanto è progettato ad hoc per ogni singolo paziente con l'obiettivo di modificare il comportamento disfunzionale correlato all'utilizzo di Internet.

Nella fase iniziale del protocollo dei “12 passi” sarà necessario aumentare la consapevolezza del soggetto relativa al suo comportamento-problema. Con l’aiuto dello psicoterapeuta sarà fondamentale comprendere quali attività sono state abbandonate a causa dell’uso patologico di Internet.

Indica qui sotto quali attività hai trascurato negli ultimi mesi a causa dell’eccessivo utilizzo di Internet:

Attività trascurate

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

Un altro passo importante sarà quello di valutare la quantità di tempo dedicata ad Internet. Diminuire le ore di connessione sarà senza dubbio uno degli obiettivi principali del percorso psicoterapeutico.

Quante ore trascorri al giorno sul tuo computer o sul tuo smartphone?

Ore di connessione

Social network _____

Gaming _____

Gioco d’azzardo online _____

Sesso online _____

Sarà fondamentale valutare l’utilizzo di sostanze stimolanti (droghe, tabacco, caffè ecc.) da parte del soggetto per aumentare la quantità di tempo da dedicare alle attività online.

Questo può portare ad un’alterazione del ciclo del sonno e a una conseguente esacerbazione delle relazioni con i propri familiari, nella professione, con gli amici e con il partner.

Con l’aiuto dello psicoterapeuta sarà importante riconoscere come e perché il comportamento si innesca.

Comprendere come ci si sente prima, durante e dopo il collegamento online è necessario per capire cosa si sta evitando e cosa si vuole provare attraverso l’utilizzo di Internet.

Può essere utile annotare le sensazioni e le emozioni che si sperimentano in queste fasi.

• Prima del collegamento a Internet mi sento _____

• Durante il collegamento a Internet mi sento _____

• Dopo il collegamento a Internet mi sento _____

Nel protocollo TCC vengono utilizzate alcune tecniche per consentire al paziente di gestire in modo funzionale il suo tempo e per allontanarlo dalle sue abitudini virtuali. Di seguito alcune di queste:

La pratica dell’opposto

Consiste nel ricercare i comportamenti disfunzionali legati all’utilizzo della rete e praticare l’opposto. Ad esempio, se solitamente il soggetto utilizza per il collegamento la propria camera, provare a spostarsi in un’altra stanza per attuare il collegamento.

Se il soggetto utilizza Internet soprattutto nel fine settimana e nei giorni festivi, si può provare ad usarlo nei giorni feriali. Se il soggetto si collega la sera, sarà consigliabile utilizzare Internet al mattino. Queste strategie sono necessarie per il decondizionamento del comportamento problematico del dipendente da Internet.

Le carte promemoria

Consiste in una tecnica concreta per limitare l’utilizzo di Internet.

Si chiederà al paziente di fare delle schede promemoria in cui dovrà indicare 5 vantaggi principali derivati dalla limitazione della connessione al web e 5 svantaggi principali causati dall’eccessivo utilizzo di Internet.

Il soggetto dovrà portare sempre con sé queste carte promemoria, che potrà leggere ogni volta che avvertirà la tentazione al collegamento, così valutando cosa si potrà evitare e cosa si potrà fare per stare bene.

Stabilire delle regole

Consiste nell’utilizzare dei riferimenti, stabiliti con il terapeuta, per interrompere l’abitudine disfunzionale. Se, ad esempio, il soggetto solitamente si corica alle 23:00 e rimane collegato a Internet fino a pochi minuti prima, si deciderà di interrompere il collegamento alle 22:00. In questo caso sarà necessario impostare una sveglia in quanto il soggetto dipendente da Internet è spesso immerso nelle sue attività virtuali, perdendo così il controllo del tempo.

In alcuni casi, i dipendenti da Internet non riescono a riconoscere il proprio comportamento come problematico, altri addirittura lo negano. Per questo il sostegno del partner e dei familiari è assolutamente necessario. La Young propone, nel suo protocollo, dei segnali utili ai familiari per riconoscere la dipendenza da Internet del proprio caro:

- **Alterazione del ciclo sonno-veglia e alterazione del comportamento alimentare**
I soggetti che utilizzano in modo incontrollato Internet, solitamente alterano le proprie abitudini del sonno e dell'alimentazione. I dipendenti da Internet rimangono svegli sempre più a lungo, mangiando spesso davanti allo schermo virtuale o saltando i pasti.
- **Ricerca di privacy e intimità**
Solitamente i dipendenti da Internet considerano la rete come il loro "posto sicuro" e tendono a escludere gli altri. Ad esempio, i giocatori d'azzardo online vorranno privacy per nascondere quanto stanno spendendo. I dipendenti da cyber-sex ricercheranno intimità per nascondere un'eventuale relazione online.
- **Cambiamento dell'umore**
Molto spesso chi utilizza eccessivamente Internet sperimenta un'alterazione del proprio umore con vere e proprie oscillazioni emotive dipendente essenzialmente dalle conseguenze positive o negative delle attività virtuali.

- **Perdita di interesse**
Frequentemente i dipendenti da Internet limitano o eliminano qualsiasi altra attività offline. Perdita di interesse nel sesso con il partner, perdita di interesse di hobbies precedentemente costanti, diminuzione del tempo dedicato alla professione, allo sport ecc.

Il protocollo dei 12 passi prevede, inoltre, delle strategie per identificare eventuali processi di negazione del problema da parte dei dipendenti da Internet. Questi soggetti solitamente alzano un muro tra loro e i propri familiari, utilizzando frasi del tipo "smetto quando voglio", "non ho nessun problema", "lasciami stare, non sto facendo male a nessuno".

A volte i dipendenti da Internet tendono a sottovalutare i propri comportamenti, minimizzando sulla quantità di tempo trascorso in Internet e sulle spese effettuate nei diversi siti.

In altri casi, i dipendenti dal web tendono a giustificarsi o a dare la colpa agli altri utilizzando frasi del tipo "sono troppo stressato", "è solo colpa tua", "mi sto solo divertendo un po'".

Il protocollo dei 12 passi sarà necessario anche per prevenire eventuali ricadute. Per questo sarà possibile organizzare dei gruppi di supporto per aiutare il dipendente da Internet a migliorare le relazioni sociali, allontanando così il rischio di ricaduta.

Prevenzione delle ricadute: La Mindfulness Based Relapse Prevention (MBRP)

"La Mindfulness è una tecnica meditativa volta a prestare attenzione al presente in modo intenzionale e non giudicante". È questa la definizione di Jon Kabat-Zinn (1994), il pioniere e tra i maggiori esponenti di questa pratica meditativa, ormai diffusa e utilizzata in tutto il mondo occidentale.

In cosa consiste la Mindfulness?

La Mindfulness è una forma meditativa che richiede disciplina e pratica nel tempo. L'obiettivo sarà quello di porre attenzione in modo consapevole e non giudicante ai propri pensieri, alle proprie sensazioni corporee e alle proprie emozioni. Tutto questo avverrà integrando una pratica strutturata a esercizi di esplorazione del corpo e meditazione del respiro come l'hatha yoga, body scan, sitting meditation e walking meditation.

Diversi studi e ricerche hanno confermato l'efficacia della Mindfulness nella gestione dello stress e nella riduzione di patologie legate allo stress, nel sollievo di sintomi fisici di diverse malattie organiche e, più in generale, nel miglioramento e nella modificazione degli aspetti maladattivi di un soggetto legati ai propri pensieri, emozioni e comportamenti.

La Mindfulness Based Relapse Prevention (MBRP) è un protocollo Mindfulness specifico per la prevenzione delle ricadute delle dipendenze da sostanze e comportamentali (Witkiewitz et al., 2005). La MBRP è strutturata come un protocollo di integrazione delle pratiche

meditative orientali con i principi della psicoterapia cognitivo-comportamentale applicati alla dipendenza.

La Mindfulness Based Relapse Prevention agisce su questi aspetti:

- Stress
- Emozioni negative
- Comportamento patologico di ricerca di piacere derivante dall'utilizzo di Internet

Il programma MBRP si svolge in gruppo e consente al praticante di entrare in contatto con la sua esperienza attuale. Il soggetto che pratica Mindfulness proverà sensazioni positive e negative ma l'obiettivo sarà quello di riportarlo sempre nel presente.

Il dipendente da Internet affronterà il proprio disagio senza sfuggire da questo; imparerà a gestire le proprie emozioni e i propri impulsi che spesso lo portano a giocare d'azzardo online, a fare sesso online, ad entrare compulsivamente nei social network. Lo scopo sarà quello di guardare alla ricaduta, senza giudicarla e criticarla, ma di affrontarla come se fosse un'opportunità di cambiamento. Probabilmente la ricaduta viene elaborata come una sconfitta e un fallimento spesso condito da pensieri generalizzanti. Fallire non significa "io sono un fallito" ma può significare "ho fallito, ma posso farcela". Quindi il protocollo MBRP sarà necessario per far comprendere al soggetto gli schemi che lo legano alla dipendenza, con la possibilità di

uscire da questi e allontanarsi dai comportamenti patologici.

Il protocollo Mindfulness Based Relapse Prevention si divide in 8 incontri a cadenza settimanale, ognuno con una durata di due ore circa.

Di seguito, gli argomenti di ogni incontro:

1.

Pilota automatico e ricaduta

L'obiettivo sarà quello di comprendere perché si agisce con il "pilota automatico", vale a dire con un comportamento senza consapevolezza. L'automatismo spesso ci porta a compiere una serie di azioni senza rendercene conto. Questo è uno dei primi meccanismi responsabili che ci spingono alla ricerca di gratificazione attraverso un comportamento disfunzionale come l'utilizzo incontrollato e patologico di Internet.

2.

Consapevolezza degli eventi che innescano la dipendenza da Internet

L'obiettivo sarà quello di aumentare la consapevolezza degli eventi scatenanti la dipendenza da Internet. Comprendere quali esperienze di vita innescano pensieri, emozioni e comportamenti disfunzionali.

3.

La Mindfulness nella vita quotidiana

Comprendere come la Mindfulness può aiutarci a disinnescare il pilota automatico. Lo scopo sarà quello di portare la consapevolezza nella vita di tutti i giorni.

4.

La Mindfulness nei comportamenti ad alto rischio

È un passaggio fondamentale del programma MBRP. L'obiettivo sarà quello di insegnare al soggetto come utilizzare la Mindfulness nelle azioni potenzialmente rischiose, quelle che solitamente attivano il processo di dipendenza da Internet.

5.

Accettazione e comportamento efficace

"Presta attenzione al presente".

È questo l'insegnamento principale della quinta sessione. Molto spesso, non si possono controllare alcune emozioni quali ansia, rabbia e tristezza. È più opportuno accettare questi momenti, adottando così un'azione più efficace.

6.

Vedere i pensieri come pensieri

L'obiettivo sarà quello di comprendere che i pensieri non sono fatti, realtà assolute ma solo delle ipotesi, degli schemi mentali, ai quali possiamo decidere di credere oppure no.

In questo incontro, inoltre, si analizzano quali pensieri si attivano nel momento in cui si utilizza Internet in modo incontrollato.

7.

Cura di sé stessi e stile di vita equilibrato

In questa sessione, si esaminerà lo stile di vita attuale del soggetto, per comprendere cosa può essere dannoso e ad alto rischio. L'obiettivo sarà quello di costruire un piano d'azione mirato alla cura del proprio corpo e della propria mente.

8.

Supporto sociale e pratica continua

In questo incontro verranno discusse nuovamente le pratiche precedenti, per comprendere, una volta terminato il programma MBRP, come sarà fondamentale attuare una pratica continua. Inoltre, si discuterà dell'importanza di una rete di supporto sociale.

Bibliografia

- Bahl, R. R., & DeJuliis, D. (2015). *Nomophobia*. In Encyclopedia of Mobile Phone Behavior (pp. 745-754). IGI Global.
- Blaszczynski, A., & Nower, L. (2002). *A pathways model of problem and pathological gambling*. *Addiction*, 97(5), 487-499
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., & Evren, B. (2014). *The severity of Internet addiction risk and its relationship with the severity of borderline personality features, childhood traumas, dissociative experiences, depression and anxiety symptoms among Turkish university students*. *Psychiatry research*, 219(3), 577-582.
- Davis, R. A. (2001). *A cognitive-behavioral model of pathological Internet use*. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195.
- Goldberg, I. (1996). *Internet addiction disorder*. *Psychom. net.*, accessed, 20.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hachette UK.
- King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). *Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia: reducing phobias or worsening of dependence?*. *Cognitive and Behavioral neurology*, 23(1), 52-54.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). *Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?*. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140-144.
- Prensky, M. (2001). *Digital natives, digital immigrants part 1*. On the horizon, 9(5), 1-6.
- Rafla, M., Carson, N. J., & DeJong, S. M. (2014). *Adolescents and the Internet: what mental health clinicians need to know*. *Current psychiatry reports*, 16(9), 472.
- Tonioni, F. (2013). *Psicopatologia web-mediata*. In *Psicopatologia web-mediata* (pp. 141-169). Springer Milan.
- Witkiewitz, K., Marlatt, G. A., & Walker, D. (2005). *Mindfulness-based relapse prevention for alcohol and substance use disorders*. *Journal of cognitive psychotherapy*, 19(3), 211-228.
- Young, K. S. (1998). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. *Cyberpsychology & behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (2004). *Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences*. *American behavioral scientist*, 48(4), 402-415.
- Young, K. S. (2011). *CBT-IA: the first treatment model for Internet addiction*. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(4), 304-312.

Dipendenze da Internet

Riassunto dei moduli

Modulo 1

Le dipendenze comportamentali sono dei comportamenti compulsivi messi in atto alla ricerca di una “ricompensa”, nonostante il soggetto sia consapevole che tali azioni possono portare a conseguenze negative. La dipendenza da Internet è una dipendenza comportamentale costituita da azioni compulsive e disfunzionali inerenti l'utilizzo di computer, smartphone, tablet e ogni apparato strettamente collegato al vasto mondo di Internet.

La dipendenza da sesso online è sicuramente una delle dipendenze da Internet più comuni. Comprende diversi comportamenti disfunzionali attuati in rete, come il reperire materiale pornografico, navigare nei siti pornografici, azioni che possono svolgersi con o senza atto masturbatorio. Sono dipendenti cyber-sessuali anche i soggetti che frequentano compulsivamente le chat erotiche.

In questo caso parliamo di dipendenti da sesso online che, a differenza dei porno-dipendenti, utilizzano Internet attivamente per avere delle relazioni virtuali a sfondo sessuale con un partner spesso occasionale.

I dipendenti da gioco d'azzardo online sono soggetti che utilizzano gli apparati elettronici per svolgere attività ludiche che prevedano una posta monetaria.

La nomofobia è un nuovo termine utilizzato per categorizzare quei soggetti che sperimentano emozioni negative, Mquali ansia, tristezza e rabbia quando non sono

connessi con il proprio smartphone.

In altre parole, la nomofobia è una vera e propria sindrome da disconnessione.

Modulo 2

Il gaming ovvero la dipendenza da videogiochi online e/o offline è un fenomeno sempre più esteso che riguarda, in modo particolare, i giovani. Esistono dei campanelli d'allarme per individuare la dipendenza da videogiochi: abuso nella quantità di tempo dedicata al videogioco; il videogioco porta l'utente a un totale assorbimento, con lunghi tempi di esperienza di gioco privi di pause; la quantità di tempo utilizzata per il videogioco cresce in modo esponenziale, limitando altre attività come i compiti o lo sport; il videogioco praticamente sostituisce qualsiasi tipo di relazione; aumenta l'irritabilità dell'utente se gli si chiede di interrompere il videogioco.

I social network (SN) permettono rapidamente di creare connessioni e relazioni all'interno di uno spazio virtuale.

Quando, però, un utente diventa dipendente da social network? Quando la relazione all'interno degli SN diventa esclusiva e assume connotati di compulsione e incontrollabilità, quando il soggetto, lentamente, si allontana dalle altre forme relazionali.

Inoltre, le esperienze sociali relative al mondo esterno sono conflittuali, disagevoli, frustranti e innescano nei ragazzi rabbia, inadeguatezza e vergogna. Tali

esperienze diventano intollerabili e per questo l'adolescente si rifugia in casa e sviluppa un comportamento patologico legato a Internet.

Il trauma può essere definito come la conseguenza all'esposizione di un evento doloroso, ingestibile, a volte imprevedibile, tale da generare nel soggetto che lo subisce, un'interruzione o un danno alla propria integrità fisica e mentale. In letteratura esistono diverse ricerche che evidenziano uno stretto legame tra trauma e dipendenza da Internet.

Il cyberbullismo è un termine generico utilizzato per indicare tutti gli episodi di bullismo che si perpetrano nella rete virtuale, attraverso l'utilizzo di personal computer, tablet e smartphone. Il bullo utilizza le chat, i social network, le applicazioni messaggistiche, le foto e i video per molestare, minacciare, diffamare e umiliare la vittima.

Modulo 3

Gli approcci psicoterapeutici utilizzati per il trattamento delle dipendenze da Internet sono simili a quelli usati per le altre dipendenze da sostanze e comportamentali.

Nel modello cognitivo-comportamentale per le dipendenze da Internet si ipotizza che il ritiro sociale e alcuni disturbi dell'umore alla base siano la causa di comportamenti relativi all'utilizzo patologico di Internet. In altre parole, l'isolamento sociale e la depressione predispongono il

soggetto ad attuare comportamenti disfunzionali nell'utilizzo della rete che, a catena, generano ulteriori conseguenze negative.

La letteratura internazionale indica la Terapia Cognitivo-Comportamentale (TCC) come uno degli approcci più efficaci per il trattamento della dipendenza da Internet. Il protocollo TCC dei “12 passi” è particolarmente indicato per questa dipendenza, in quanto è progettato ad hoc per ogni singolo paziente con l'obiettivo di modificare il comportamento disfunzionale correlato all'utilizzo di Internet.

La Mindfulness Based Relapse Prevention (MBRP) è un protocollo Mindfulness specifico per la prevenzione delle ricadute delle dipendenze da sostanze e comportamentali. In cosa consiste la Mindfulness? La Mindfulness è una forma meditativa che richiede disciplina e pratica nel tempo. L'obiettivo sarà quello di porre attenzione in modo consapevole e non giudicante ai propri pensieri, alle proprie sensazioni corporee e alle proprie emozioni. Tutto avverrà integrando una pratica strutturata a degli esercizi di esplorazione del corpo e meditazione del respiro: hatha yoga, body scan, sitting meditation e walking meditation. La MBRP è strutturata come un protocollo di integrazione delle pratiche meditative orientali con i principi della psicoterapia cognitivo-comportamentale applicati alla dipendenza.



Istituto A.T.BECK

Terapia Cognitivo - Comportamentale

Direttore
Dott.ssa Antonella Montano
antonellamontano@istitutobeck.it

piazza San Bernardo 109, 00187 Roma
telefono 06 4819817
fax 06 4828665

via Gioberti 54, 00185 Roma
telefono 06 44703820
fax 06 49382241

www.istitutobeck.com