

SCHEDA DIDATTICA

Essere e malessere social

16 GENNAIO 2025

DIRETTA NAZIONALE PER LE SCUOLE

A cura di



In collaborazione con



Un evento



Con il sostegno di



Sommario

1. Benessere e uso consapevole delle tecnologie	3
1.1 Introduzione	3
1.2 Il ruolo delle nuove tecnologie e la trasformazione digitale nel rapporto dell'UNICEF sulla condizione dell'infanzia e dell'adolescenza nell'Unione Europea	4
1.3 Uno strumento, non un fine	7
1.4 Sfatiamo alcuni miti	9
1.5 Gli algoritmi	11
2. Il rovescio della medaglia: perché si diventa dipendenti	13
2.1 Concordiamo le definizioni per parlare un linguaggio condiviso	13
2.2 E poi ci sono i fenomeni correlati... ..	16
2.3 Il sistema della ricompensa	20
2.4 I fattori individuali	21
2.5 I fattori ambientali	22
2.6 I numeri	22
2.7 Il parere degli esperti	29
Domande pratiche	33
Bibliografia	38

1. Benessere e uso consapevole delle tecnologie

1.1 Introduzione

Riflettere insieme su un argomento complesso come il “benessere” e l’uso consapevole delle tecnologie richiede prima di tutto un accordo su cosa intendiamo con questi termini. La definizione di “benessere” secondo il Vocabolario Zingarelli è: “Stato di chi sta bene fisicamente, psicologicamente e socialmente, e si trova in una condizione di equilibrio e soddisfazione, particolarmente in relazione alla qualità della vita e alla salute.” Secondo l’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), il benessere è “uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non semplicemente l’assenza di malattia o infermità” sottolineando che la salute va oltre l’assenza di malattia, includendo aspetti emotivi, psicologici e sociali della vita di una persona.

D’altro canto, utilizziamo l’etichetta “uso consapevole della tecnologia” per riferirci all’impiego degli strumenti tecnologici, come per esempio smartphone, computer, internet e social media con un’adeguata e corretta informazione riguardo alle azioni che compiamo online, avendo compreso i rischi e le opportunità della tecnologia. In base a questa consapevolezza siamo in grado di fare scelte che promuovono il nostro benessere e quello degli altri. In sostanza, significa usare la tecnologia in modo equilibrato e informato, senza lasciarsi sopraffare o manipolare dagli effetti negativi che può avere sull’individuo e sulla società.

Il concetto “uso consapevole della tecnologia” include diversi aspetti tra cui la **gestione del tempo** dedicata alle attività che implicano l’uso della tecnologia; la **privacy e sicurezza**, che riguarda la protezione dei propri dati personali e l’uso di strumenti tecnologici in modo che non compromettano la propria sicurezza o quella degli altri; l’**educazione digitale** che riguarda la comprensione di come la tecnologia possa influire sulle nostre emozioni, relazioni e sul nostro comportamento, e le strategie per evitare comportamenti dannosi come il cyberbullismo o l’esposizione a contenuti inappropriati; il **consumo critico che riguarda l’uso della tecnologia** per scopi come l’apprendimento, il miglioramento delle proprie competenze, o la comunicazione, evitando l’assuefazione a contenuti non costruttivi.

Nelle pagine seguenti troverai definizioni, esempi, suggerimenti, numeri e altre riflessioni che spero possano esserti di aiuto per stare in questo fantastico e potente mondo che è Internet mantenendo viva la tua curiosità verso il mondo virtuale e fisico!

1.2 Il ruolo delle nuove tecnologie e la trasformazione digitale nel rapporto dell'UNICEF sulla condizione dell'infanzia e dell'adolescenza nell'Unione Europea

Il Report UNICEF “The State of Children in the European Union¹” pubblicato nel 2024, analizza le condizioni di infanzia e adolescenza in Europa rispetto a salute fisica, benessere mentale, sviluppo di competenze e presenta i dati più recenti disponibili in relazione alle condizioni di vita e ai diritti bambini, bambine e adolescenti che vivono nei Paesi dell'Unione Europea.

Questo report contiene quattro documenti su aree tematiche che presentano particolari sfide al benessere di bambini, bambine e adolescenti; accanto a Povertà infantile, Salute mentale e Ambiente, una parte è dedicata alle Tecnologie digitali, ritenute uno dei fattori principali che

hanno un impatto sul benessere delle persone minorenni e giovani, nei Paesi U.E.

Tra le sfide e le complessità affrontate dalle giovani generazioni; quindi, il report pone in evidenza anche quelle legate alla trasformazione digitale. Questo perché la progressiva crescita nell'utilizzo di devices e strumenti digitali comporta sicuramente benefici legati agli apprendimenti e alla diffusione di cultura e conoscenze, ma anche rischi connessi alla protezione da contenuti e comportamenti dannosi e da notizie false o fuorvianti.

Su questo tema l'UNICEF mette in evidenza una raccomandazione generale, fondamentale per l'Unione Europea: la necessità di aggiornare e far rispettare la legislazione per promuovere l'uso sicuro delle tecnologie digitali da parte delle persone di minore età, affrontare il divario digitale e promuovere le competenze digitali.



1. <https://www.unicef.org/eu/stories/state-children-european-union-2024>



LO YOUTH ADVISORY BOARD E I PROBLEMI LEGATI ALL'USO ECCESSIVO DI INTERNET E DEI SOCIAL MEDIA

Lo **Youth Advisory Board (YAB)** è un organismo di partecipazione giovanile creato nel 2021 dall'UNICEF, in collaborazione con il Dipartimento per le Politiche della Famiglia della Presidenza del Consiglio dei Ministri nel quadro del Programma Europeo Garanzia Infanzia.

Si tratta di un gruppo eterogeneo di circa 20 adolescenti che ha il compito di raccogliere e amplificare le voci di bambine/i, ragazze/ragazzi che vivono in Italia e portarle alle istituzioni di riferimento, perché i loro consigli, raccomandazioni e punti di vista siano tenuti in conto nell'elaborazione delle politiche e dei servizi che li riguardano.

Da alcuni mesi le ragazze e i ragazzi dello YAB riflettono insieme sull'uso consapevole di internet e in particolare dei social media. Oltre ad evidenziare gli **aspetti positivi, legati soprattutto alle possibilità di allargare il proprio giro di contatti e amicizie e di essere strumento di conoscenza e informazioni utili anche per i percorsi di studio**, le ragazze e i ragazzi dello YAB hanno fatto una sintesi di quelli che per loro sono i maggiori rischi connessi all'uso eccessivo dei social media. La condividiamo anche con voi.

1. Violenza e pressione sociale:

- a) La diffusione di contenuti violenti o discriminatori normalizza comportamenti dannosi;
- b) La continua esposizione a vite idealizzate genera invidia, senso di inadeguatezza e complessi come la dismorfofobia (preoccupazione - ossessiva e spesso infondata - che uno o più parti del corpo siano imperfetti e necessitino di essere nascosti o modificati.)

2. Falsa perfezione e omologazione:

- a) Gli standard irrealistici su corpo, relazioni e successo creano aspettative impossibili;
- b) Si alimenta un'omologazione dove tutt* cercano di raggiungere obiettivi standardizzati, perdendo unicità e autenticità

3. Distrazione e dipendenza:

- a) Lo smartphone diventa il centro della vita quotidiana, interferendo con il rendimento scolastico e le relazioni personali;
- b) La connessione precoce al mondo online espone anche l* più giovani a realtà e pressioni inadatte alla loro età.

4. Divario sociale e digitale:

- a) Non avere accesso alle tecnologie o alle competenze digitali accentua le disuguaglianze tra coetane*, creando barriere nel mondo online e offline.

E voi che ne pensate? Siete d'accordo? Quali sono per voi gli aspetti positivi dei social media e quali i maggiori rischi legati a un utilizzo eccessivo? Parlatene tra di voi e confrontatevi in classe e immaginate proposte e soluzioni per prevenirli.

Qui la pagina Instagram dello YAB con tanti argomenti, post e reels che possono interessarvi! <https://www.instagram.com/yabitalia/>

! Provate a leggere e scoprirete cose importanti sui vostri DIRITTI!

DIRITTI E NUOVE TECNOLOGIE nella [Convenzione ONU sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza](#)

Vi sono alcuni **articoli della [Convenzione sui Diritti dell'infanzia e dell'adolescenza](#)**², in particolar modo connessi all'uso delle tecnologie digitali:

- protezione da violenza, abuso e sfruttamento (**art. 19, 34, 35, 36, 37(a)**)
- protezione dallo sfruttamento economico (**art. 32**)
- privacy (**art. 16**)
- libertà di espressione e informazione, libertà di associazione e accesso ai mass media (**art. 13, 15 e 17**).

Vi è poi la traduzione del commento n°25 sui diritti dei minorenni in relazione all'ambiente digitale³.

Il Commento tratta i diritti dei minorenni in relazione all'ambiente digitale ed è stato adottato dal Comitato delle Nazioni Unite sui Diritti dell'Infanzia durante la sua 86a Sessione (18 Gennaio - 5 febbraio 2021).

La traduzione in italiano, curata dall'Autorità garante per l'infanzia e l'adolescenza (AGIA), dal Comitato Interministeriale per i Diritti Umani (CIDU) e dal Comitato Italiano per l'UNICEF-Fondazione Onlus, comprende una parte riassuntiva **scritta da un gruppo di adolescenti e giovani under 20, con contenuti e linguaggio comprensibili a tutte e tutti**.

2. <https://www.datocms-assets.com/30196/1607611722-convenzionedirittinfanzia.pdf> Testo Adolescent Friendly da pag.59

3. https://www.datocms-assets.com/30196/1643879142-commento_generale_25_diritti_minorenni_ambiente-digitale.pdf

1.3 Uno strumento, non un fine

Prova ad immaginare Internet e i device come un coltellino svizzero: possono aiutarti in mille modi, ma solo se saprai usarli! Per esempio: uno smartphone può essere un mezzo per imparare nuove lingue, ma anche un ostacolo alla concentrazione; i videogiochi possono allenare la capacità di risolvere i problemi (problem-solving), ma rischiano di isolarci se giocati in modo eccessivo.

Ti propongo un esempio pratico: le immagini di questa dispensa sono state create con un programma di intelligenza artificiale (AI) che sta imparando sul tema delle “dipendenze comportamentali”. Attenzione! Non immaginare AI come una scappatoia per fare prima e meglio le cose, come un modo per fare “meno” o per fare senza l’impegno di apprendere. I programmi di AI sono in grado di rispondere ai messaggi e hanno necessità di imparare, proprio come me e te, per farlo devono ricevere materiale per imparare e in questo percorso spesso (proprio come te e me) commettono errori e imprecisioni; a volte non utilizzano uno stile adeguato ma possono imparare. Tuttavia, è necessario prestare attenzione e rimanere cauti perché sono strumenti e per quanto performanti mancano di una qualità che è tipicamente umana: l’empatia, ossia la capacità di entrare in contatto con il mondo emotivo dell’altro. Se tu non sperimenti e non impari dal mondo fisico, sarà difficile addestrare un programma di AI perché non avrai acquisito gli strumenti efficaci per guidare questa potente macchina!



Questa immagine è stata creata con un programma IA che sta imparando sul tema delle dipendenze comportamentali



Immagine creata con AI

Come avrai intuito, l’uso consapevole riguarda il buon equilibrio tra ciò che è “online” e ciò che è “offline”.

Ti propongo ora un’altra riflessione su questo tema che riguarda l’**iper-connessione**.

Ragionare sul tema dell’uso consapevole è complesso, perché gli strumenti digitali sono diventati parte integrante della nostra vita quotidiana, e gli strumenti digitali stanno diventando sempre più performanti dando uno sguardo sempre connesso al mondo circostante. Un esempio sono le notifiche delle applicazioni. Le notifiche rappresentano un esempio di iper-connessione, ed ecco alcuni aspetti critici da considerare:

1. Interruzione continua: Le notifiche, che arrivano in modo costante dai social media, messaggi, e-mail e altre app, possono interrompere le attività quotidiane, contribuendo a un ciclo di attenzione divisa, in cui veniamo distratti dall'arrivo della nuova informazione perdendo la concentrazione su ciò che stiamo facendo in quel momento. Questo fenomeno contribuisce all'iperconnessione, dove l'individuo è sempre "connesso" e impegnato nel flusso di notifiche.

2. Risposta immediata e gratificazione: Le notifiche possono stimolare il desiderio di una risposta immediata, attivando il sistema di ricompensa del cervello di cui parleremo più avanti.

Ogni volta che una persona riceve una notifica, c'è una piccola scarica di dopamina, che crea una sensazione di gratificazione. Questo rinforza il comportamento di controllare continuamente il dispositivo, alimentando l'iperconnessione.

3. Ansia e dipendenza da tecnologia: L'accumulo di notifiche e la pressione di rispondere rapidamente possono generare ansia, portando, in alcuni casi a situazioni di disagio tali che si configura uno stato di dipendenza. Gli utenti iniziano a sentirsi obbligati a essere sempre disponibili e raggiungibili, a causa della paura di perdere informazioni importanti o di essere "non connessi".

4. Ruminazione digitale: Le notifiche possono anche portare a un ciclo di ruminazione digitale, in cui una persona continua a pensare a ciò che ha visto o ricevuto attraverso il dispositivo, anche dopo che l'interazione è terminata. Ciò incrementa ulteriormente il tempo e l'energia dedicati alla connessione digitale, impedendo il distacco e il riposo mentale.

In sintesi, le notifiche rappresentano uno stimolo costante e se non impariamo a gestirle possono alimentare il processo di iperconnessione e creare un circolo vizioso in cui rimaniamo intrappolati nella necessità di rimanere connessi, riducendo la nostra capacità di staccare e vivere altre esperienze.



Immagine creata con AI



Ti propongo un esperimento:

immagina di ricevere 50 notifiche in un'ora. Puoi rispondere a tutte: qual è il vantaggio? Quale è lo svantaggio?

Prova questo esercizio:

- Stabilisci un tempo specifico in cui controllare il telefono (es. ogni due ore).
- Osserva come cambia il tuo livello di attenzione.

Pro Tip: Disattiva le notifiche inutili.

1.4 Sfatiamo alcuni miti

Nella mia esperienza professionale mi è capitato di incontrare adulti (esperti della materia e non) e adolescenti della tua età. Nei confronti che ho avuto, ognuno di loro portava con sé dei preconconcetti sull'uso della tecnologia e nella mia mente ho creato due fazioni, che ho chiamato, per semplicità, “i proibizionisti” e “gli ottimisti”.

Solitamente faccio rientrare nella categoria dei proibizionisti coloro che nell'uso della tecnologia vedono solamente i rischi e i possibili danni e nella categoria degli ottimisti inserisco coloro che vedono esclusivamente i potenziali vantaggi delle tecnologie. Ricordi l'immagine dell'uomo davanti alla bilancia della pagina precedente? Ecco, per valutare vantaggi e svantaggi sarebbe utile considerare sempre di avere a portata di mano una bilancia e per aiutarti, vorrei condividere con te alcuni “miti” sulla Rete nei quali sono inciampata negli ultimi anni.

Internet è un mondo pericoloso

Giulia, 15 anni, usa il suo tablet per disegnare e condivide le sue opere su una piattaforma di artisti. Questo è un esempio positivo di come la tecnologia possa stimolare la creatività.

Internet è uno strumento e dipende da noi come vogliamo impiegarlo e possiamo decidere al meglio per noi e per gli altri anche considerando le conseguenze delle nostre scelte.

Internet è un potente strumento per creare conoscenza, nuove relazioni, sostenere la creatività, le strategie di pensiero per risolvere problemi e allo stesso tempo può diventare uno strumento di disagio, tristezza, dolore se non sappiamo maneggiarlo con cura e attenzione. Di per sé, non è un mondo pericoloso o non pericoloso, dipende da come decidiamo di vivere la nostra esperienza e se siamo consapevoli di come è costruito questo mondo abbiamo meno possibilità di incorrere in esperienze spiacevoli.

Non tutte le notizie online sono vere

Per maneggiare con cura questo strumento traendone vantaggio è necessario sviluppare un pensiero critico sulle informazioni che incontriamo online e a comprendere l'importanza di verificare le fonti prima di credere e diffondere notizie.

Ho scelto questa immagine creata con l'IA per rappresentarti un fenomeno fin troppo frequente che può spiegare con sufficiente chiarezza che Internet è una grande risorsa ma potrebbe diventare anche una grande trappola. Conosci il fenomeno delle fake news? Sono le notizie false che vengono credute vera solo perché letta online, la frase che sentiamo spesso è “mah! L'ho letto in internet!”, dovremmo sempre chiederci quali sono le fonti di quella notizia, verificare se sono credibili ecc. La scena è divertente e surreale, con un titolo esagerato e un'interpretazione visiva che sottolinea come le fake news possano essere prese sul serio senza essere messe in discussione.

Di fianco, un'altra immagine creata con AI che può essere un buon esempio perché racchiude un altro aspetto delle fake news: le storie non credibili ma che suscitano stupore, meraviglia sono ritenute facilmente vere e se non facciamo attenzione potremmo anche credere che gli elefanti volino la notte.

Proprio come con le fake news, ci sono tante storie e immagini su internet che sembrano reali, ma in realtà sono completamente inventate. A volte, l'idea di qualcosa di strano e fantastico è così affascinante che ci spinge a crederci senza fermarci a riflettere. Ma la verità è che dobbiamo sempre mettere in discussione quello che leggiamo, ascoltiamo e vediamo online. Se una notizia sembra troppo incredibile per essere vera, probabilmente non lo è. Questa immagine ci insegna anche un altro punto importante: la fiducia in ciò che vediamo sui social e su internet deve essere accompagnata da uno spirito critico. Prima di credere a una notizia o condividerla con altri, è essenziale chiedersi: "Questa informazione è supportata da prove? Chi l'ha scritta e perché?" Gli elefanti non volano di notte, e molte altre storie incredibili che vediamo ogni giorno potrebbero non essere vere. Imparare a distinguere tra realtà e fantasia è uno degli strumenti più importanti che possiamo utilizzare per essere consapevoli e responsabili quando navighiamo nel mondo digitale.



Immagine creata con AI

Con internet posso fare tutto in modo anonimo

Pensare che le attività online siano completamente private e non tracciabili è un errore di valutazione, le tue azioni in rete lasciano tracce (come indirizzo IP, cronologia di navigazione e dati personali) che possono essere utilizzate da aziende o, in certi casi, dalle autorità. Anche quando navighi in "modalità privata", i siti possono tracciare le tue attività.



Immagine creata con AI

I social media mostrano la vita reale

La diffusione dei social media ha dato spazio alla creazione di una nuova figura: l'influencer e spesso siamo portati a pensare che ciò che vediamo sui loro profili social rispecchi fedelmente la realtà. In realtà, spesso viene mostrata solo una versione idealizzata di sé stessi, lasciando fuori i momenti difficili o "meno perfetti". Questo può creare aspettative irrealistiche e ansia nei confronti della propria vita.

Se il sito è gratuito, non paga nessuno

Le piattaforme che utilizziamo sono gratuite per noi utenti e potremmo tendere a pensare che non costano nulla. In realtà,

come vedremo tra poco con il funzionamento degli algoritmi, se un servizio è gratuito, è probabile che tu sia il prodotto. Le aziende monetizzano raccogliendo e vendendo i tuoi dati a scopi pubblicitari. Per esempio, quando accetti le “cookies” senza leggere, stai dando il permesso di raccogliere informazioni sulle tue preferenze.

Scaricare da internet è sempre legale

A volte, quando navighiamo alla ricerca di film, serie TV o applicazioni, siamo convinti che se possiamo scaricarlo, allora è gratis e legale. In realtà, scaricare film, musica o software pirata viola i diritti d'autore ed è perseguibile legalmente. Assicurati di utilizzare siti di streaming legali per vedere film ed evitare di esporti al rischio di malware e di sanzioni legali.

Sono multitasking, posso fare tutto mentre navigo su internet

Molti di noi pensano che sia facile studiare, lavorare e interagire sui social contemporaneamente. In realtà come ti ho accennato in precedenza a proposito delle notifiche, l'uso di multitasking abbassa la concentrazione e riduce l'efficacia, portando spesso a una maggiore fatica mentale. Per esempio, scrivere un compito mentre si scorre TikTok rallenta il processo e può far commettere più errori.

Online posso fidarmi di tutti

Nella mia esperienza di incontro con i giovani mi è capitato spesso di sentire frasi come questa “è un'influencer ed è mia amica! L'ho conosciuta la scorsa settimana”. Pensare che le persone conosciute online siano sempre quello che dichiarano di essere può rivelarsi rischioso perché in rete è facile fingere un'identità o alterare informazioni personali. Magari dietro un profilo gentile su Instagram potrebbe nascondersi un adulto malintenzionato, non un coetaneo.

Per affrontare queste ed altre sfide legate all'uso della Rete, gli esperti suggeriscono alcune strategie, condivido con te le principali.

- **Educazione digitale:** Promuovere una comprensione critica delle informazioni online.
- **Discussione aperta:** Parlare dei pericoli reali senza creare allarmismo.
- **Strumenti pratici:** Usare fonti affidabili e imparare a verificare i contenuti.

1.5 Gli algoritmi

Immagina di entrare in una libreria gigante, dove ogni libro rappresenta una notizia, un video o un contenuto che potrebbe interessarti. Ma invece di cercare da solo ciò che vuoi leggere, un “assistente invisibile” ti guida e ti dice quali libri aprire, senza che tu possa sapere perché. Questo assistente è molto bravo a prevedere cosa ti potrebbe piacere, ma non ti mostra tutta la libreria. Ti propone solo quelli che pensa ti potrebbero interessare di più. Questo “assistente invisibile” sono gli **algoritmi**.

Gli algoritmi sono potenti strumenti che da un lato migliorano la nostra esperienza online personalizzando i contenuti visibili da ogni utente e dall'altro contribuiscono a massimizzare i



Immagine creata con AI

guadagni delle aziende. La personalizzazione dei contenuti può darci un'esperienza di navigazione piacevole ma può anche limitare la nostra visione del mondo e manipolare le nostre scelte. È importante essere consapevoli di questo e fare uno sforzo attivo per navigare in modo più critico e informato, affinché le tecnologie e gli algoritmi lavorino al nostro servizio come strumenti.

Gli algoritmi sono semplicemente sequenze di istruzioni che i computer seguono per prendere decisioni. Le piattaforme che utilizzi sono costruite utilizzando gli algoritmi che analizzano quello che guardi, quello che clicchi, quello che ti piace e ciò che commenti per determinare quali contenuti mostrarti. Non è una scelta casuale:

gli algoritmi cercano di capire quali contenuti potrebbero tenerti più coinvolto. Per esempio, se guardi molti video sui gatti, l'algoritmo potrebbe pensare: "Ah, questa persona ama i gatti!" e quindi ti mostrerà più video di gatti in futuro. Più interagisci con contenuti simili, più questi contenuti vengono proposti. L'idea di fondo è tentare di mantenerti più a lungo online. Più tempo trascorri su una piattaforma, più essa guadagna, perché le aziende che possiedono queste piattaforme guadagnano denaro dalle pubblicità che ti vengono mostrate. Più interagisci, più pubblicità vengono viste, e più soldi guadagnano.

Un altro effetto importante degli algoritmi è il concetto di bolla di filtraggio. Questo significa che, a causa degli algoritmi, possiamo finire per vedere solo contenuti che ci piacciono o che sono simili a quelli che abbiamo già visto. La piattaforma non ti mostra mai qualcosa che potrebbe metterti in discussione o che potrebbe non piacerti, ma solo ciò che già pensi o ti interessa. Per esempio, se hai una particolare opinione su un argomento (ad esempio, un film, una politica o una causa sociale), gli algoritmi cercheranno di mostrarti contenuti che confermano quella opinione, evitando di mostrarti informazioni che potrebbero farti cambiare idea. Attenzione! Il rischio è di vivere esperienze online ristrette, perdendo di vista il quadro completo. Come puoi agire per non farti manipolare dagli algoritmi? Ecco alcuni suggerimenti.

1. **Essere consapevoli di come funzionano:** Sapere che gli algoritmi ci influenzano è il primo passo per fare scelte più informate su cosa guardiamo e leggiamo online.
2. **Diversificare le fonti:** Cerca di seguire contenuti che non sono solo quelli che già ti piacciono. In questo modo puoi aprire la tua mente a nuovi punti di vista e rompere la "bolla".
3. **Limitare il tempo online:** Riconoscere che le piattaforme cercano di trattenerti più a lungo possibile può aiutarti a essere più consapevole di quanto tempo trascorri su di esse e perché.
4. **Verificare le notizie:** Non fidarti solo di ciò che vedi nei tuoi feed, ma fai attenzione a verificare le informazioni prima di crederci o condividerle.

2. Il rovescio della medaglia: perché si diventa dipendenti

Guardandoti attorno e ffermandoti a fare una scansione dei tuoi comportamenti, avrai notato che siamo tutti costantemente immersi in qualche attività legata alla Rete: i servizi di scambio di messaggio, video, audio ecc, i servizi di posta elettronica, l'aggiornamento delle ultime notizie, i giochi, la musica, i film e le serie TV e molto altro.

Nel tempo, alcune persone possono sviluppare un comportamento di dipendenza, ossia un legame invadente con uno di questi comportamenti talmente forte da rinunciare a svolgere altre attività oppure da non dedicare tempo ad altre attività, ma perché succedere questo?

Il meccanismo della dipendenza comportamentale è complesso e coinvolge elementi appartenenti alla persona e all'ambiente circostante. Alcune persone nascono con una predisposizione verso il comportamento di dipendenza dovuta all'alterazione di funzionamento del meccanismo della ricompensa che ti spiegherò poco più avanti.

Se una persona che presenta questa diversità "incontra" un ambiente con alcune caratteristiche è possibile che si inneschi un meccanismo di dipendenza

Approfondiamo insieme nei paragrafi successivi questi aspetti e come prima cosa chiariamoci le idee su alcune definizioni.

2.1 Concordiamo le definizioni per parlare un linguaggio condiviso

La sezione che stai per leggere potrebbe sembrarti complessa e poco interessante, ti invito a fare un salto in avanti oltre le tue convinzioni per apprendere altri strumenti di conoscenza che possano esserti utili per imparare a utilizzare consapevolmente la Rete.

DIPENDENZA DA INTERNET: UN "CONTENITORE" DI COMPORTAMENTI

L'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'Agenzia delle Nazioni Unite specializzata per le questioni sanitarie, definisce la "dipendenza patologica" come "condizione psichica, talvolta anche fisica, derivante dall'interazione tra un organismo e una sostanza, caratterizzata da risposte comportamentali e da altre reazioni che comprendono un bisogno compulsivo di assumere la sostanza in modo continuativo o periodico, allo scopo di provare i suoi effetti psichici e talvolta di evitare il malessere della sua privazione". In questa definizione rientrano anche le dipendenze senza sostanza, che riguardano comportamenti problematici come il disturbo da gioco d'azzardo, lo shopping compulsivo, la new technologies addiction (dipendenza da internet, social network, videogiochi, televisione, ecc.)

Nell'ambito delle dipendenze comportamentali, gli esperti ancora non hanno trovato un accordo per definire la Dipendenza da Internet e per questo motivo, la maggior parte di loro riflette sui comportamenti legati all'uso di Internet immaginando la "dipendenza da Internet" come

un grande contenitore nel quale è possibile studiare le “dipendenze da Internet” facendo riferimento alle diverse attività che possono essere svolte (gioco, lettura, relazioni ecc.). Altri studiosi studiano i fenomeni di disagio legati ai device come la smartphone addiction, la nomofobia, la FOMO, forse hai sentito parlare di “dipendenze tecnologiche” in riferimento a questi fenomeni. Altri ancora si riferiscono a queste dipendenze come New Technologies Addiction. Vi descriverò nelle pagine seguenti alcuni esempi di dipendenze legate all’uso di Internet.

Gaming Addiction

I Giacomo, 16 anni, racconta: *“Giocavo fino a notte fonda, mi sentivo stanco e nervoso a scuola.”*

Questo è un esempio di un segnale che dovrebbe essere approfondito perché rappresenta un comportamento di gioco invasivo rispetto alle normali attività quotidiane. La dipendenza dai videogiochi è stata molto studiata e i principali manuali definiscono la dipendenza da videogiochi, nota anche come Gaming Internet Disorder oppure Gaming Disorder, riguarda un comportamento invasivo di gioco che può portare a problemi di salute e difficoltà sociali.

Social media addiction

I Martina, 16 anni, trascorre ogni momento libero su Instagram e TikTok. Appena si sveglia la mattina, controlla le notifiche sul suo telefono, anche prima di alzarsi dal letto. A scuola, fa fatica a concentrarsi perché pensa continuamente a cosa stanno facendo i suoi amici e a cosa pubblicherà il prossimo. Quando pubblica una foto, verifica ossessivamente i like e i commenti per sentirsi apprezzata. Questo comportamento le provoca ansia e isolamento sociale: spesso evita le uscite con gli amici per stare attaccata al telefono e non “perdersi nulla”.

Questo è un esempio di segnali che dovrebbero essere approfonditi, poiché sebbene non esistano criteri diagnostici chiari per definire la Social Media Addiction (SMA), la comunità scientifica concorda che la SMA sia una dipendenza comportamentale caratterizzata da un bisogno incontrollabile di accedere ad informazioni o veicolare dei contenuti propri verso terzi, in una maniera talmente tanto compulsiva da compromettere gli altri ambiti di vita quotidiana.

Tra i segnali più ricorrenti vi è l'impossibilità di smettere di usare i social media, oppure diventare ansiosi o irritabili se ne viene proibito l'uso. Un altro segnale potrebbe essere il bisogno impellente e incontrollabile di utilizzare i social media.

Shopping online

I Luca, 19 anni, è appassionato di abbigliamento sportivo. Da quando ha scoperto le offerte su siti come Amazon e Zalando, acquista continuamente online, anche quando non ha realmente bisogno di un nuovo paio di scarpe o una maglietta. Ogni volta che si sente stressato o annoiato, apre le app e naviga tra le offerte. Questo comportamento lo ha portato a svuotare il suo conto bancario più volte, accumulare debiti con la carta di credito e avere l'armadio pieno di cose che non usa nemmeno. Luca si sente temporaneamente felice dopo un acquisto, ma poco dopo prova senso di colpa per aver speso troppo.

Questo è un esempio di segnali che dovrebbero essere approfonditi, poiché sebbene non esistano criteri diagnostici chiari per definire lo shopping compulsivo online, la maggior parte degli esperti concorda nel definirla come una dipendenza comportamentale in cui un individuo forma un attaccamento eccessivamente forte allo shopping su Internet nonostante i conseguenti

potenziali problemi finanziari, sociali ed emotivi. Un elemento chiave nella dipendenza dallo shopping online è l'incapacità di regolare e controllare il proprio comportamento di acquisto online nonostante i danni ad esso associati.

Gioco d'azzardo online

Matteo, 21 anni, ha iniziato a giocare a poker online per divertirsi, ma col tempo ha sviluppato una vera dipendenza. Ogni sera passa ore sui siti di gambling, puntando somme sempre più alte nel tentativo di recuperare le perdite. A volte usa anche il denaro che i suoi genitori gli danno per l'università. Dopo una "grande vincita", si sente invincibile e continua a giocare, ma perde tutto poco dopo. Nonostante provi vergogna per il suo comportamento, non riesce a smettere, e questa abitudine gli ha già causato problemi economici e litigi in famiglia.

Questo è un esempio di segnali che andrebbero approfonditi per il Disturbo da Gioco d'azzardo online. Il disturbo da gioco d'azzardo è diagnosticabile con il supporto dei principali manuali per gli esperti che si chiamano DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition) e ICD-11 (undicesima edizione dell'ICD-International Classification of Diseases).

Smartphone Addiction

Secondo Statista nel 2022, circa l'83,72% della popolazione mondiale, oltre 6 miliardi di persone, utilizza uno smartphone, con i giovani come utenti più comuni.

Hai mai sentito il bisogno di controllare il telefono senza un motivo preciso? È un segnale da non sottovalutare che potrebbe essere significativo di una dipendenza dai device.

La dipendenza da smartphone (Smartphone Addiction) è "caratterizzata principalmente da preoccupazioni, usi o comportamenti eccessivi o scarsamente controllati riguardo all'uso degli smartphone, al punto che la persona può trascurare altri ambiti della vita".

Tra i fattori che possono innescare la dipendenza da smartphone degli adolescenti sono citati più spesso dagli esperti i problemi familiari, e in particolare le ragazze sembrano mostrare più difficoltà nella gestione di questo device. Inoltre, la dipendenza da smartphone causa sintomi depressivi, problemi di sonno e un calo del rendimento scolastico negli adolescenti.

FOMO (Fear of Missing Out)

Ti è mai capitato di scorrere i social sentendo che tutti si stanno divertendo più di te? La Fear of Missing Out, o FoMO, è la paura di sentirsi esclusi da esperienze divertenti o interessanti che gli altri stanno vivendo. In pratica, è quella sensazione che ti prende quando vedi i tuoi amici che postano foto di una festa su Instagram e pensi: "Tutti si stanno divertendo senza di me". Questo può farti sentire ansioso o triste e spingerti a controllare continuamente i social media per essere sicuro di non perderti nulla.

Se ti capita di sentirti sopraffatto/a da questa sensazione ricorda che i social mostrano solo una versione "perfetta" della realtà e prova a dedicare tempo a coltivare interessi offline.

Nomofobia

Immagina di essere in un autobus e renderti conto di aver lasciato il telefono sul tavolo a casa. Invece di pensare alla giornata che hai davanti, cominci a sentirti agitato/a e a pensare: "E se mi perdo un messaggio importante?" oppure "E se qualcuno non riesce a raggiungermi?". Ti

senti quasi “disconnesso/a dal mondo”, anche se non c’è una vera emergenza. La nomofobia (abbreviazione di no-mobile-phone-phobia) è la paura intensa e irrazionale di rimanere senza il proprio telefono cellulare o di non avere accesso alla connessione. È quel panico che ti prende quando ti accorgi di aver dimenticato il telefono a casa, quando la batteria è scarica o quando non c’è connessione a Internet. Per alcune persone, questa paura può essere così forte da causare ansia, stress e difficoltà a concentrarsi su altre attività.

2.2 E poi ci sono i fenomeni correlati...

Se non siamo consapevoli delle azioni che compiamo attraverso Internet e delle conseguenze che queste potrebbero avere, potremmo incorrere in comportamenti rischiosi per noi stessi e/o per gli altri. Questi comportamenti possono sembrare innocui o divertenti all’inizio, ma comportano gravi rischi personali e sociali.

- Ogni azione online lascia una traccia (digital footprint).
- La sicurezza e la dignità di ogni persona sono priorità assolute.
- Bisogna sempre riflettere prima di inviare o pubblicare qualcosa online.

Cyberbullismo

L’avvento di Internet ha avuto un enorme impatto sul modo in cui le persone affrontano le loro relazioni, ampliando in modo esponenziale le possibilità di socializzazione, di informazione ecc. tuttavia, ha portato con sé anche effetti negativi, tra cui il cyberbullismo.

Al momento, non esiste una definizione unificata di cyberbullismo. Nella comunità scientifica 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.

In generale, la vittima si trova generalmente a dover fare i conti con pesanti vessazioni ed intimidazioni telematiche, attacchi verso i propri profili virtuali e prese in giro sul proprio aspetto fisico e/o caratteriale. Coloro che lo attuano sono solitamente convinti del fatto di agire in una dimensione più libera che garantisce loro protezione ed anonimato. Il cyberbullismo si manifesta in comportamenti diversi:

Hatespeech: si riferisce a qualsiasi comunicazione, orale, scritta o comportamentale, che denigra, discrimina o incita all’ostilità o alla violenza contro una persona o un gruppo sulla base di caratteristiche quali etnia, religione, nazionalità, orientamento sessuale, disabilità, genere o altre identità protette. Questo tipo di linguaggio contribuisce alla marginalizzazione, promuove conflitti e causa effetti deleteri sul benessere psicologico delle vittime. Le piattaforme digitali, in particolare i social media, amplificano il fenomeno dell’hate speech grazie all’anonimato e alla velocità di diffusione.

Flaming: si riferisce all’invio di messaggi aggressivi o insultanti tramite email, chat, forum, social media o piattaforme di messaggistica istantanea. Gli obiettivi sono spesso offendere, provocare o ferire emotivamente il destinatario, spesso in modo pubblico per amplificare il danno.

Cyberharassment (Molestie Online): quando gli insulti e gli attacchi si prolungano nel tempo o diventano estremamente personali e mirati, si rientra nelle molestie online. L'intento è non solo ferire ma anche screditare o danneggiare la reputazione della vittima, usando mezzi come la diffusione di pettegolezzi o false informazioni.

Impersonation (Impersonificazione): si verifica quando una persona si fa passare per qualcun altro, utilizzando un profilo falso o un nome falso per inviare messaggi o pubblicare contenuti su social media, email o altre piattaforme online. Questo comportamento può includere l'invio di messaggi offensivi, ingannevoli o dannosi per l'immagine della persona impersonata.

Catfishing: è un tipo di impersonificazione in cui una persona crea un falso profilo online, spesso con l'intento di ingannare, manipolare emotivamente o truffare un'altra persona. Questo fenomeno è tipicamente associato a situazioni in cui la vittima è ingannata in una relazione online, ma può anche estendersi all'uso di fiducia per poi diffondere informazioni private o diffamatorie.

Cyberstalking: riguarda l'atto di escludere deliberatamente una persona da un gruppo online per provocare in essa un sentimento di emarginazione; utilizzare molestie e denigrazioni ripetute e minacciose mirate a incutere paura;

Doxing: riguarda la diffusione pubblica via internet di dati personali e sensibili.

Questi fenomeni possono avere un impatto terribile sulla salute psico-fisica degli adolescenti, nei casi più gravi, possono portare a stati d'ansia, depressione e tendenze suicide; senza considerare che alcuni adolescenti potrebbero intraprendere azioni violente per vendicarsi.

I numeri provenienti da sette paesi in Europa indicano che la percentuale di bambini che hanno subito bullismo online, in una fascia d'età compresa fra gli 11 ed i 16 anni, è aumentata dal 7% del 2010 al 12% del 2014 (UNESCO, 2019).

Dal 2002 negli Stati Uniti il Cyberbullying Research Center ha raccolto dati da oltre 25.000 studenti evidenziando, nel 2018, un tasso di vittimizzazione pari al 33,8%. Questo importante lavoro ha messo in evidenza la natura e la grande diffusione del cyberbullismo tra gli adolescenti. Tuttavia, è meno chiaro se il cyberbullismo si verifichi tra diverse fasce di età, se ci sono ulteriori differenze etniche e di genere.

Cyberbullismo e Gaming

Una relazione sulla quale gli esperti si stanno focalizzando è la relazione tra il cyberbullismo e i giochi online, che sono diventati una delle attività ricreative più popolari tra i giovani.

Diversi studi hanno identificato un'associazione tra l'aumento del tempo trascorso a giocare ai videogiochi e la vittimizzazione scolastica/cyberbullismo tra i giovani. Questi studi hanno ipotizzato che i videogiochi possano essere usati come una forma di regolazione delle emozioni e di fuga per alcuni giovani che sperimentano più frequentemente la vittimizzazione del bullismo. Inoltre, altre ricerche hanno scoperto un'associazione tra l'uso frequente di videogiochi e un aumento della perpetrazione del cyberbullismo (o dell'essere sia vittima che perpetratore di bullismo), all'interno e all'esterno degli ambienti di gioco online. Nello specifico, alcuni studi hanno dimostrato la relazione positiva tra il comportamento di videogioco problematico e la vittimizzazione del bullismo.

È possibile che la relazione tra vittimizzazione del bullismo e il comportamento problematico di videogiochi sia mediata dalla presenza di difficoltà psicologiche, poiché è stato riscontrato che problemi di esternalizzazione e interiorizzazione mediano pienamente la relazione tra la vittimizzazione del bullismo e una serie di altri comportamenti di dipendenza, tra cui l'alcol, cannabis, uso di sigarette e gioco d'azzardo.

Nel 2020 l'American Psychological Association ha pubblicato un report nel quale parlava degli effetti negativi sui ragazzi dei videogiochi violenti e se alcuni studi suggeriscono una connessione abbastanza chiara tra videogiochi violenti e comportamenti aggressivi.

Social challenges: tra divertimento e rischio

Le social challenges, o sfide online, sono una moda molto popolare tra i giovani, alimentata dai social media e dalla possibilità di attirare l'attenzione. Alcune sfide sono divertenti e creative, mentre altre possono essere molto pericolose, coinvolgendo atti dannosi per il corpo. Le social challenges sono una forma di socializzazione moderna, ma è importante distinguere tra sfide divertenti e attività pericolose, valutando sempre le conseguenze delle proprie azioni.

Avrai sentito parlare di alcune di esse, come per esempio la Blue Whale Challenge: sfida estrema e dannosa che ha fatto scalpore in passato; la Sfida del sale e del ghiaccio: mettere sale e ghiaccio sulla pelle e resistere al bruciore simile al congelamento; la Sfida della cannella: mangiare un cucchiaino di cannella in polvere senza bere. Può causare problemi respiratori seri; il Gioco del soffocamento: stringersi il collo per ottenere una sensazione di euforia che può portare a perdita di coscienza o, nei casi peggiori, alla morte.

Le social challenge vengono solitamente registrate in video e condivise sui social media tramite app come TikTok e Snapchat. Questa dinamica le rende virali molto velocemente. Perché i giovani partecipano alle social challenges? Tra i motivi riportati più frequentemente c'è l'appartenenza a una comunità, infatti, partecipare permette di connettersi con gli altri e sentirsi inclusi.

Alcuni adolescenti veicolano l'espressione di se stessi attraverso le sfide social e le usano per mettersi alla prova o mostrare le proprie capacità oppure utilizzano le sfide per attirare l'attenzione perché, soprattutto quelle pericolose, possono essere un modo per distinguersi e ottenere visibilità. Un altro motivo citato spesso è "perché lo fanno tutti", ci si può sentire costretti a partecipare perché è forte la pressione del gruppo dei pari.

Trai i rischi più comuni delle sfide online, gli esperti citano più spesso:

- **Dipendenza dai social media:** ottenere "mi piace" e commenti positivi può spingere a fare sempre più sfide.
- **Comportamenti impulsivi:** gli adolescenti spesso agiscono senza pensare alle conseguenze, attratti dalla sfida e dal rischio.
- **Opposizione alle regole:** partecipare alle sfide può essere una forma di ribellione contro le regole imposte dai genitori.
- **Ricerca di approvazione:** voler piacere a tutti sui social può portare a sentirsi insoddisfatti o a mettersi in pericolo.

Sexting

Il sexting, termine che unisce la parola sesso e sms, è l'invio messaggi elettronici con delle allusioni a sfondo erotico. Uno scambio fra utenti che avviene principalmente attraverso telefoni cellulari, ma anche tramite e-mail o webcam. Per alcune persone è un modo per esplorare la sessualità, l'altrui fiducia, i confini di un gioco virtuale e l'intimità. Tuttavia, in alcuni casi, il sexting viene utilizzato per prevaricare, ricattare o sfruttare. I "sexts" possono includere parole, foto o video come:

- un messaggio o un post scritto con un linguaggio sessuale
- foto/video nudi o seminudi
- foto/video di atti sessuali
- foto/video catturati dallo schermo registrati dalla webcam
- chat dal vivo con qualcuno in webcam che attua atti sessuali

A livello statistico non è quantificabile l'esatta prevalenza dei soggetti che si dedicano al sexting. Ciò potrebbe essere determinato dalla privacy che ammantava di un'aurea di riservatezza questi comportamenti, dai rapidi progressi della tecnologia o dalla mancanza di una definizione esaustiva che spieghi alcuni fattori, come il picco dello sviluppo sessuale o l'impulsività. I giovani, in quanto popolazione maggiormente vulnerabile, hanno una scarsa consapevolezza circa i rischi e le conseguenze derivanti dal sexting, come la vergogna e il senso di colpa, gli approcci sessuali precoci, il bullismo, l'incarcerazione, l'abuso di sostanze psicoattive, la depressione e il suicidio.

Morphing

Il morphing è una tecnica che permette di trattare le immagini con un elaboratore, mutandole gradualmente da una forma iniziale ad una di arrivo, con un effetto di trasformazione del tutto credibile e naturale. Prima del morphing digitale, venivano utilizzate diverse tecniche simili ad una dissolvenza abbinata (un cambiamento graduale tra due immagini senza deformare le forme). Si sta diffondendo tra i giovani il fenomeno di utilizzare le APP di morphing dal proprio smartphone per modificare significativamente i tratti del volto e per alcuni sta diventando un comportamento problematico, anche se è difficile rintracciare studi scientifici in grado di condividere risultati robusti e affidabili.

Gli algoritmi per lo sviluppo di questo effetto continuano a migliorare ed oggi con poche istruzioni da parte dell'utente i programmi possono trasformare automaticamente le fotografie in ciò che si desidera. Avere a disposizione degli strumenti in grado di stravolgere con facilità e rapidità le sembianze di una persona significa dover cominciare ad avere a che fare con un nuovo livello di realtà percepita, aprendo la discussione sulle eventuali differenze tra identità reale e identità virtuale e al di là delle implicazioni pratiche, questo fenomeno può essere il primo passo verso dei veri e propri furti di identità. La possibilità di giocare con corpi e immagini a nostra insaputa trasforma utenti anonimi in minacce sparse per tutto il globo.

La tendenza al ritiro sociale

L'Hikikomori è un tipo di isolamento sociale estremo che riguarda principalmente ragazzi e giovani adulti. Chi vive questa condizione si rinchiusa nella propria stanza, non esce mai e non parla con nessuno, nemmeno con la famiglia. Passano la maggior parte del loro tempo su Inter-

net, ma non si relazionano con gli altri. Di solito, non vogliono avere contatti con nessuno per mesi, o addirittura anni.

Non tutti quelli che si isolano hanno lo stesso problema: alcuni sono semplicemente introversi, mentre altri hanno disturbi psichiatrici che li spingono a rifugiarsi in casa. I ricercatori hanno cercato di capire se ci sono due tipi di Hikikomori: uno che non ha altre malattie, e uno che invece ha anche disturbi psichiatrici. Però, non è facile fare questa distinzione.

Le persone che si isolano possono farlo per diverse ragioni, per esempio a causa di un atteggiamento troppo protettivo dei genitori, o perché si sentono sotto pressione per avere successo a scuola o nella vita e hanno paura di commettere errori, ma questi motivi sono ancora poco chiari. Gli esperti hanno definito dei criteri per riconoscere l'Hikikomori: il ragazzo o la ragazza deve restare a casa senza uscire per almeno 6 mesi, e il ritiro deve causare problemi nelle sue attività quotidiane, come a scuola o con gli amici.

La ricerca mostra che l'Hikikomori è un fenomeno più comune di quanto si pensi. In Giappone, ad esempio, è stato scoperto che tra l'1% e il 2% delle persone hanno questa condizione. Tuttavia, ci sono più casi tra i giovani, soprattutto tra i 20 e i 30 anni. Anche in altri Paesi, come Hong Kong, Corea, Francia, e Stati Uniti, il numero di persone che vivono con l'Hikikomori sembra essere abbastanza alto, anche se ci sono pochi dati sulle altre nazioni.

Il disturbo può essere causato da una combinazione di fattori biologici e sociali, come difficoltà a relazionarsi con gli altri, problemi familiari o difficoltà a integrarsi nel contesto sociale e scolastico. È importante quindi capire presto se qualcuno sta vivendo questa condizione per aiutarlo ad uscire dall'isolamento e a tornare a vivere in modo più sereno e in contatto con gli altri.

2.3 Il sistema della ricompensa

Nella specie umana, il cervello si è evoluto sviluppando una corteccia cerebrale molto estesa in grado di modulare risposte complesse come, per esempio, il rispetto delle regole per una convivenza civile. Tuttavia, è la parte più "antica" e primitiva del nostro cervello, quella che regola istinti ed emozioni, ad essere conservata in tutti i mammiferi perché altamente funzionale alla sopravvivenza: essa è infatti deputata a soddisfare precocemente bisogni essenziali dell'individuo come appunto nutrirsi o dormire. Il piacere percepito nell'assecondare i bisogni primari ed espletare le funzioni a cui ci spingono, ci incoraggia a ripetere tali azioni. Questo meccanismo è regolato dal cosiddetto sistema della ricompensa, ovvero un gruppo di strutture neurali nel cervello responsabili della motivazione, dell'apprendimento associativo e delle emozioni piacevoli che ripagano con il piacere l'azione portata a termine.

Il sistema della ricompensa comprende aree "profonde" del cervello come l'area tegmentale ventrale (AVT) e lo striato ventrale (di cui fa parte il nucleo accumbens, NA), e aree più "superficiali" come la corteccia prefrontale. In questo sistema, il ruolo principale nel generare la sensazione di gratificazione è svolto dai neuroni dopaminergici, cioè dai neuroni che rilasciano la dopamina.

Normalmente, uno stimolo gratificante naturale attiva una sequenza comportamentale ben precisa:

1. aumento dell'attenzione;
2. desiderio di consumare, portare a termine una attività;
3. consumo;
4. piacere;
5. desiderio di reiterare il comportamento gratificante.

Questa sequenza di azioni è finemente regolata perché, anche, il piacere, quando diventa ricerca ossessiva fine a sé stessa, è controproducente alla sopravvivenza della specie. Così, quando il comportamento che genera piacere viene ripetuto “compulsivamente”, i livelli di soddisfazione tendono a diminuire. Per fare un esempio concreto, basti pensare al proprio piatto preferito: se ce ne venissero proposte quattro porzioni in un unico pasto, alla fine non avremmo più “voglia” di gustarlo; allo stesso modo, se quel piatto ci venisse riproposto tutti i giorni a tutti i pasti, finiremmo per non desiderarlo più. Può accadere per una serie di fattori legati anche all'ambiente che ci circonda, che questo meccanismo di regolazione si “inceppi” e finisca con il non funzionare più: il desiderio di attuare quel comportamento è costante, diventa ossessione e infine, appunto, dipendenza.

Le dipendenze comportamentali (o behavioral addictions) si riferiscono a una categoria di disturbi caratterizzati da un coinvolgimento eccessivo e compulsivo in comportamenti gratificanti non correlati all'uso di sostanze, che provocano significativi problemi psicologici, sociali e funzionali. Analogamente alle dipendenze da sostanze, le dipendenze comportamentali sono associate a meccanismi di ricompensa neuronale e includono sintomi come perdita di controllo, desiderio intenso (craving) e continuità del comportamento nonostante conseguenze negative.

(Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2010). *Introduction to behavioral addictions. The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233-241. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491884>).

2.4 I fattori individuali

Non è stato trovato un disturbo di personalità specifico che si associ consistentemente alla dipendenza da Internet, ma diversi studi indicano che chi ha questa dipendenza spesso soffre anche di disturbi come ansia, depressione o problemi di controllo degli impulsi. In generale, la dipendenza da Internet tende a manifestarsi più frequentemente in persone con bassa autostima, difficoltà a socializzare e una forte sensibilità verso i rapporti interpersonali, oltre a tendenze ossessive o comportamenti compulsivi. Persone che tendono a ritirarsi socialmente sono particolarmente vulnerabili, perché utilizzano Internet come una sorta di “fuga” per evitare di affrontare problemi personali.

Inoltre, l'ansia e la depressione sono spesso cause che spingono le persone a cercare sollievo su Internet. Anche coloro che sono timidi o si vergognano facilmente possono essere più inclini a sviluppare una dipendenza da Internet. Le persone che hanno una visione negativa di sé o dubitano delle proprie capacità possono essere più a rischio di dipendere da Internet, in quanto cercano conferme attraverso interazioni online, che sembrano meno minacciose rispetto a quelle faccia a faccia.

2.5 I fattori ambientali

Oltre a questi fattori individuali, ci sono anche fattori ambientali che facilitano lo sviluppo della dipendenza da Internet. Ad esempio, situazioni di vita difficili possono spingere una persona a usare Internet come via di fuga. Anche l'anonimato online, che permette alle persone di assumere identità diverse da quelle reali, può alimentare il problema. Inoltre, l'uso prolungato di Internet è rinforzato dalla gratificazione che viene da attività come giochi online, pornografia o chat, che aumentano l'umore della persona.

L'accesso facile e costante a Internet, grazie a computer e dispositivi mobili, contribuisce a rinforzare ulteriormente la dipendenza. La ricerca di ricompense attraverso Internet segue una dinamica che può essere paragonata a quella del "rinforzo variabile", una teoria che suggerisce che l'imprevedibilità dei premi ricevuti quando si usa Internet (come like sui social, successi nei giochi, ecc.) renda l'attività ancora più coinvolgente e difficile da interrompere. Dopo aver descritto sinteticamente i fattori coinvolti nello sviluppo della dipendenza, vorrei condividere con te alcune informazioni sulla diffusione dei fenomeni di dipendenza legati all'uso di Internet.

2.6 I numeri

ALCUNI DATI SULL'USO DELLE TECNOLOGIE DIGITALI NEI PAESI U.E.

Il documento di policy relativo all'area tematica delle Tecnologie digitali⁴ evidenzia alcuni dati importanti sulle condizioni di infanzia e adolescenza nei Paesi U.E, in particolare relativi alle disuguaglianze nell'accesso, ai vantaggi e gli svantaggi dell'essere connessi, al legame tra uso di internet e livello di soddisfazione per la propria. **Nel 2006 più della metà** della popolazione dell'UE aveva già accesso a Internet. **Nel 2019 l'83%** delle persone ha accesso a Internet. Le tecnologie digitali espongono a rischio per sicurezza e benessere, se non utilizzate in modo adeguato all'età.



Di seguito alcuni dati sui rischi principali connessi alle nuove tecnologie, messi in luce da sondaggi realizzati nei Paesi dell'Unione Europea:

Cyberbullismo (dati sondaggio EU Kids Online⁵ del 2020, in 13 Paesi U.E.)

- Il **10%** di persone minorenni tra i 9 e i 16 anni che utilizza Internet ha dichiarato di aver subito **bullismo online** almeno una volta al mese nell'anno precedente.
- Circa **1/5** riferisce di essere "molto sconvolto" dall'esperienza.
- Bullismo online e offline hanno % simili (è leggermente maggiore la diffusione di bullismo offline).

Esposizione a contenuti dannosi (dati EU Kids Online, 2020)

- Tra l'8% e il 17% di bambini, bambine e adolescenti da 12 a 16 anni ha visto contenuti dannosi online.
- Il 17% è stato esposto a messaggi di odio che attaccano determinati gruppi o individui.

Forme di uso improprio dei dati (dati EU Kids Online, 2020)

- Circa il 14% di bambini, bambine e adolescenti tra 9 e 16 anni è stato esposto a forme di uso improprio dei dati, ad esempio virus o spyware.

Richieste sessuali indesiderate (dati EU Kids Online, 2020)

- il **4% in media** di adolescenti tra 12 e 16 anni ha ricevuto richieste almeno una volta al mese, il **13%** alcune volte nell'ultimo anno.
- Vi è una maggiore esposizione delle ragazze (19%) rispetto ai ragazzi (14%).

Tempo trascorso online (dati sondaggio PISA⁶, 2022)

- Ciò che bambini e adolescenti fanno online è più importante per i loro risultati scolastici, rispetto al tempo trascorso online.

Impatto sulla salute mentale (dati PISA, 2022)

- **I dati mostrano una complessità:** persone adolescenti (età 15 anni) che trascorrono fino a 2 ore su Internet hanno una **soddisfazione di vita** maggiore, sia rispetto a adolescenti che lo usano più di 6 ore, sia rispetto a chi non lo usa (il non utilizzo di tecnologie digitali può inoltre esporre a esclusione sociale).

Uso eccessivo del digitale (Dati EU Kids Online 2020)

- Sebbene siano presenti e confermati rischi per la salute mentale, stime di uso eccessivo tra minorenni in 15 Paesi U.E. mostrano che non più del 2% circa mostra un uso eccessivo, e meno dell'1% nella maggior parte dei Paesi U.E.

In Italia, il Centro Nazionale Dipendenze e Doping dell'Istituto Superiore di Sanità è tra gli enti che ha dedicato molta attenzione negli ultimi anni ai comportamenti legati all'uso delle tecnologie attuando azioni di informazione, formazione e ricerca su questi fenomeni soprattutto nel mondo degli adolescenti.

4. <https://www.unicef.org/eu/media/2586/file/Digital%20technologies%20policy%20brief.pdf>

5. <https://www.eukidsonline.ch/files/Eu-kids-online-2020-international-report.pdf>

6. https://www.oecd.org/en/publications/pisa-2022-results-volume-i_53f23881-en.html

Da questo interesse e grazie soprattutto al supporto del Dipartimento delle Politiche Antidroga della Presidenza del Consiglio dei Ministri è nato lo studio epidemiologico Dipendenze comportamentali nella Generazione Z. Questo studio è stato svolto tra il 2022 e il 2023 coinvolgendo 8.000 studentesse e studenti italiani di età compresa tra gli 11 e i 17 anni e ha restituito numeri interessanti.

SOCIAL MEDIA ADDICTION

Tra gli studenti e le studentesse di 11-17 anni, il 2,5% (circa 99.600 ragazzi e ragazze) ha avuto comportamenti a rischio legati all'uso di social media nell'ultimo anno.

Nello specifico, nella fascia di età 11-13 anni, la prevalenza di Social Media Addiction è pari al 2,2% (37.594 studenti e studentesse), mentre in quella di 14-17 anni è pari al 2,7% (62.038 studenti e studentesse).

Le ragazze hanno percentuali più alte di comportamenti a rischio rispetto ai ragazzi in entrambe le fasce di età: il 3,1% (circa 26.000) tra 11-13 anni e il 5,1% (circa 56.000) tra 14-17 anni. Al contrario, i ragazzi sono sotto la media nazionale, con l'1,2% (circa 11.000) nella fascia 11-13 anni e lo 0,7% (circa 8.000) nella fascia 14-17 anni.

Caratterizzazione degli studenti 11-13 anni

Chi è più a **rischio di diventare dipendente dai social media** (SMA, Social Media Addiction) tende a essere coinvolto in comportamenti problematici su Internet, come:

- Fare doxing (condivisione di informazioni personali altrui senza permesso), 39,8%.
- Essere vittima di doxing, 47%.
- Partecipare a sfide pericolose online, 19,3%.

Oltre a questi comportamenti, chi presenta un rischio di SMA mostra anche **difficoltà personali e sociali**, come:

- Ansia e depressione: oltre il 60% di chi rischia SMA ha livelli moderati o gravi di ansia sociale e depressione.
- Impulsività elevata: più del 90%.
- Abitudini non salutari:
- Fumare o usare sigarette elettroniche (più del 30% rispetto al 7,9% di chi non è a rischio).
- Bere alcolici: il 30% consuma bevande alcoliche (contro il 13,4% dei coetanei non a rischio), e il 12% si è ubriacato almeno una volta nell'ultimo mese.

Anche il **benessere fisico e sociale** ne risente:

- Sonno: quasi la metà dorme meno di 6 ore per notte, e molti hanno difficoltà ad addormentarsi.
- Sport e alimentazione: chi è a rischio SMA fa meno sport, mangia meno frutta e verdura e dedica meno tempo a volontariato.
- Relazioni: oltre il 75% dichiara di avere problemi con i genitori, e quasi il 17% ottiene voti più bassi rispetto ai compagni di classe.

Questi dati dimostrano che la dipendenza dai social non solo influenza il modo in cui ci comportiamo online, ma ha anche un impatto importante su salute, scuola e relazioni.

Caratterizzazione degli studenti 14-17 anni

Anche tra i ragazzi e le ragazze di 14-17 anni, chi è a rischio di dipendenza dai social media (SMA) si comporta in modo più problematico rispetto a chi non ha questo rischio. Ecco cosa succede:

Online:

- Praticano doxing (43,9%) o ne sono vittime (52,9%).
- Partecipano a sfide online pericolose (10,8%).
- Fanno sexting: il 43,3% invia messaggi a sfondo erotico, e il 68,2% li riceve.
- Fanno morphing (modificano immagini altrui per prenderle in giro o offenderle): il 51%.

Ansia, depressione e impulsività:

Oltre il 70% prova un'ansia sociale moderata o grave e più dell'80% ha depressione moderata o grave. Questi ragazzi tendono anche ad essere più impulsivi e ad avere difficoltà a gestire le proprie emozioni.

Consumi a rischio:

- Tabacco e nicotina: quasi il 70% fuma (sigarette tradizionali, elettroniche o tabacco riscaldato).
- Alcol: oltre il 68% beve alcolici, e più del 34% si è ubriacato nell'ultimo mese.
- Alcuni consumano ansiolitici (8,9%) o sostanze come cannabis (36,9%) e energy drink alcolici (44,6%).

Stile di vita:

- Il sonno è un grosso problema: l'85% dorme male.
- Questi ragazzi fanno meno sport agonistico (19,7%) e mangiano meno sano, con poca frutta e verdura (33,1%).

Scuola e famiglia:

- Quasi il 27% è stato bocciato o ha voti bassi rispetto ai compagni.
- Più del 71% ha relazioni difficili con i genitori.

La dipendenza dai social non solo influenza come ti comporti online, ma si collega anche a problemi personali, sociali e di salute. Prendersi delle pause e avere uno stile di vita sano può aiutarti a sentirti meglio e a ridurre questi rischi.

INTERNET GAMING DISORDER

L'Internet Gaming Disorder (IGD) è un problema che colpisce una parte degli adolescenti che giocano ai videogiochi online. Nell'ultimo anno, il 12% degli studenti tra 11 e 17 anni (circa 478.000 ragazzi e ragazze) è a rischio di IGD, ma ci sono delle differenze per età, genere e area geografica:

Per età:

- 11-13 anni: il rischio è maggiore, con il 14,3% a rischio.
- 14-17 anni: diminuisce al 10,2%, con una riduzione maggiore a 17 anni (solo il 6,5%).

Per genere:

- Ragazzi: rischio più alto (18% tra gli 11-13 anni; 13,8% tra i 14-17 anni).
- Ragazze: rischio più basso (10,8% tra gli 11-13 anni; 5,5% tra i 14-17 anni).

- Per zona geografica:
- 11-13 anni: rischio più alto nelle Isole (18,1%) e al Centro Italia (17,4%).
- 14-17 anni: rischio maggiore ancora al Centro (13%) e nelle Isole (11%).

Per tipo di scuola:

- Gli studenti delle scuole tecniche sono i più colpiti (13,2%), seguiti dai licei artistici (12,7%), dagli istituti professionali (11,1%) e dai licei classici e scientifici (7,6%).

Il rischio di IGD è più alto nei ragazzi più giovani, soprattutto tra gli 11 e i 13 anni, nei maschi e in alcune zone d'Italia. È importante imparare a bilanciare il tempo dedicato ai videogiochi con altre attività, come lo studio, lo sport e le uscite con gli amici.

Caratterizzazione degli studenti 11-13 anni

Ecco alcune informazioni principali sui giovani gamers di età compresa tra gli 11 e i 13 anni. Chi è più a rischio?

- Maschi (64,8%) più delle femmine (32,6%).
- Non ci sono differenze significative tra diverse fasce di età.
- Più della metà dei ragazzi con IGD vive nel Centro-Sud Italia.

Comportamenti legati all'uso di Internet**Tra chi ha un rischio di IGD:**

- 25,8% ha praticato il doxing (diffusione di dati privati di altri).
- 36,6% ha subito atti di doxing.
- Il rischio di partecipare a social challenge pericolose è triplo rispetto a chi non è a rischio.

Sintomi emotivi

- Oltre il 40% presenta ansia sociale, moderata o grave.
- Più del 50% ha sintomi di depressione (moderata o grave).
- 75% mostra alta impulsività (molto più frequente rispetto al 41,5% di chi non ha IGD).
- Solo 1 ragazzo su 5 (21%) con IGD non mostra ansia o depressione.

Stili di vita

- 14,2% ha consumato tabacco o nicotina negli ultimi 30 giorni (soprattutto sigarette elettroniche, 11%).
- 22,3% ha bevuto alcol e il 5,3% si è ubriacato.
- Dormono male: il 30,6% dorme meno di 6 ore a notte e quasi il 25% impiega più di 45 minuti per addormentarsi.
- Leggono meno libri (8,1% contro 13,9% di chi non ha IGD).
- Mangiano meno frutta e verdura quotidianamente (40,7% contro 46,2%).

Rapporto con genitori e scuola

- 12% ha un rendimento scolastico più basso della media.
- 58,6% dichiara di avere difficoltà nel rapporto con i genitori.

L'IGD non è solo un problema legato ai videogiochi, ma riguarda anche emozioni, abitudini e relazioni. Bilanciare il tempo davanti allo schermo con altre attività (sport, amici, lettura) può aiutarti a stare meglio e migliorare il tuo benessere.

Caratterizzazione studenti 14-17 anni

Ecco alcune informazioni principali sui giovani gamers di età compresa i 14 e i 17 anni.

Chi è più a rischio?

- I maschi sono più colpiti (67,4%) rispetto alle femmine (26,6%).
- Riguarda di più i sedicenni (31,2%) e i quindicenni (27,8%) rispetto ai diciassettenni (15,9%).
- Le prevalenze sono maggiori nel Nord-est e cambiano a seconda del tipo di scuola.

Comportamenti legati a Internet

- Il 32,6% ha praticato doxing (condivisione di dati personali di altri).
- Il 42,4% ha subito doxing.
- Social challenge pericolose: meno diffuse rispetto agli 11-13enni, ma chi ha IGD è più coinvolto rispetto ai coetanei non a rischio (10,7% contro 4,4%).
- Sexting: il 29,1% ha inviato messaggi espliciti, mentre il 49,7% ne ha ricevuti.

Sintomi emotivi

- Ansia sociale: moderata per il 31,7%, grave per il 23,4%.
- Depressione: moderata per il 27,6%, moderatamente grave/grave per il 34,4%.
- Impulsività: colpisce il 65,1% dei ragazzi a rischio.

Stili di vita e abitudini

- Alcol: il 22,1% si è ubriacato nell'ultimo mese; il 7% ha assunto ansiolitici.
- Sonno: il 71,5% ha una qualità del sonno scadente.
- Sport e alimentazione: chi ha IGD pratica meno sport agonistico (29,4%) e consuma meno frutta e verdura quotidianamente (32,4%).

Rapporto con scuola e famiglia

- 22,3% ha un rendimento scolastico sotto la media o è stato bocciato.
- 64,9% dichiara difficoltà nei rapporti con i genitori.

TENDENZA ALL'ISOLAMENTO SOCIALE

Il ritiro sociale negli adolescenti è un fenomeno crescente che ha rilevanti implicazioni per il benessere psicologico e sociale dei giovani. La tendenza al ritiro, infatti, può essere un indicatore di ansia, depressione e altri disturbi psicologici, e può influire negativamente sul rendimento scolastico e sulle interazioni sociali.

La prevalenza della tendenza al ritiro sociale tra gli studenti di 11-17 anni (negli ultimi sei mesi) è dell'1,6% della popolazione scolastica, corrispondente a circa 65.967 studenti.

- Fascia di età 11-13 anni: La prevalenza è dell'1,8% (30.175 studenti), con una maggiore incidenza tra le ragazze (1,9%) rispetto ai ragazzi (1,4%).
- Fascia di età 14-17 anni: La prevalenza scende leggermente all'1,6% (35.792 studenti), ma continua a mostrare differenze di genere, con il 2,4% di ragazze rispetto allo 0,7% di ragazzi.

Differenze per Genere, Età e Area Geografica

- Genere: Le ragazze presentano prevalenze maggiori di tendenza al ritiro sociale rispetto ai ragazzi. In particolare, nella fascia di età 11-13 anni, le ragazze sono il 63,9% dei casi di

isolamento sociale, mentre i ragazzi rappresentano il 36,1%. La stessa tendenza si riscontra nella fascia di età 14-17 anni, dove le ragazze sono il 66,1% degli studenti che mostrano segnali di ritiro sociale.

- Età: Nella fascia di età 11-13 anni, la prevalenza del ritiro sociale è più alta tra i 13enni (2,6%), mentre nei 14-17enni è più bassa tra i 17enni (0,6%).
- Area Geografica: Tra gli studenti di 11-13 anni, le prevalenze sono particolarmente elevate nel Sud Italia (8,7%). Tra i 14-17enni, le percentuali più alte di ritiro sociale si registrano nel Sud (1,9%), seguito dal Centro (1,7%).

Comportamenti Correlati al Ritiro Sociale

Comportamenti Relativi a Internet

Tra gli studenti con tendenze al ritiro sociale, si osservano comportamenti online problematici, come il doxing e la partecipazione a social challenge.

- Doxing: Tra gli studenti di 11-13 anni che mostrano segni di ritiro sociale, il 32,8% ha praticato doxing, mentre tra quelli che non manifestano segni di ritiro sociale il 14,2% lo ha fatto. Inoltre, il 52,5% degli isolati socialmente ha subito doxing, rispetto al 21,6% di chi non è isolato.
- Social Challenge Pericolose: Tra gli studenti 11-13enni che mostrano tendenze al ritiro sociale, il 23% ha partecipato a challenge pericolose, contro il 7,3% di coloro che non mostrano segnali di isolamento sociale.

Salute Mentale e Psicosociale

Gli adolescenti con tendenze al ritiro sociale presentano frequentemente problemi di salute mentale, come ansia sociale, depressione e alta impulsività.

- Ansia Sociale: Nella fascia di età 11-13 anni, il 24,6% di chi ha una tendenza al ritiro sociale mostra segni di ansia sociale moderata, con il 47,5% che ha segnali di ansia grave. Nella fascia 14-17 anni, il 29,5% di chi è isolato presenta ansia sociale moderata, e il 46,4% ha ansia grave o molto grave.
- Depressione: Il 18% degli adolescenti con tendenze al ritiro sociale nella fascia 11-13 anni presenta segni di depressione moderata, e il 63,9% segnala depressione grave. Nella fascia 14-17 anni, il 71,4% degli isolati socialmente presenta depressione grave o moderatamente grave.
- Impulsività: Tra gli 11-13enni, il 75,4% di chi mostra segnali di isolamento ha alta impulsività. Nella fascia 14-17 anni, questa percentuale sale al 68,8%.

Stili di Vita e Comportamenti a Rischio

Gli studenti con segni di ritiro sociale tendono a esibire comportamenti a rischio, inclusi l'uso di sostanze e una scarsa qualità del sonno.

- Uso di sostanze: Tra gli 11-13enni, il 24,6% degli isolati socialmente ha consumato tabacco e/o alcol, con il 36,1% che ha dichiarato di essersi ubriacato. Tra i 14-17enni, la percentuale sale al 54,5% per il consumo di prodotti a base di tabacco e alcol, con il 36,6% che ha riportato episodi di ubriachezza.
- Qualità del Sonno: Il 60,7% degli studenti 11-13enni con tendenze al ritiro sociale ha dichiarato di dormire meno di 6 ore a notte, e il 47,5% impiega più di 45 minuti per addormentarsi. Tra gli studenti 14-17enni, l'87,5% con ritiro sociale ha indicato una qualità del sonno scarsa.

Implicazioni Scolastiche e Relazioni Familiari

Gli studenti con tendenze al ritiro sociale mostrano difficoltà sia nei rapporti scolastici che familiari.

- **Rendimento scolastico:** Tra gli 11-13enni, il 23% di quelli isolati socialmente ha un rendimento inferiore alla media, contro il 6,4% di chi non ha segni di ritiro sociale. Nella fascia di età 14-17 anni, il 21,4% degli isolati ha avuto un rendimento inferiore rispetto al 13,9% dei non isolati.
- **Rapporto con i genitori:** Tra gli studenti 11-13enni, il 72,1% con tendenze al ritiro sociale ha un rapporto difficile con i genitori o ha perso i contatti, contro il 40,8% di chi non è isolato. Nella fascia 14-17 anni, il 77,7% di chi mostra segnali di ritiro ha dichiarato di avere un rapporto difficile con i genitori.

2.7 Il parere degli esperti

Le **linee guida della Società Italiana di Pediatria (SIP)**, forniscono una panoramica sui principali rischi legati all'uso della tecnologia in età pediatrica, suddivisi per aree di impatto.

1. Rischi per la salute fisica

- **Disturbi del sonno:** L'uso di dispositivi elettronici prima di andare a dormire, soprattutto quelli con schermi retroilluminati, può alterare la produzione di melatonina, causando difficoltà ad addormentarsi e sonno di scarsa qualità.
- **Problemi visivi:** L'esposizione prolungata agli schermi può provocare affaticamento visivo, secchezza oculare e, in alcuni casi, favorire l'insorgenza della miopia.
- **Ridotta attività fisica:** L'eccessivo tempo trascorso davanti agli schermi può ridurre il movimento e favorire sedentarietà, aumentando il rischio di sovrappeso e obesità.
- **Posture scorrette:** L'uso prolungato di smartphone e tablet può causare dolori muscolo-scheletrici, in particolare al collo e alla schiena.

2. Impatti sullo sviluppo cognitivo e comportamentale

- **Ritardi nello sviluppo del linguaggio:** Nei bambini piccoli, il tempo trascorso con dispositivi digitali può ridurre le interazioni verbali con genitori e caregiver, ritardando lo sviluppo linguistico.
- **Distrazione e calo della concentrazione:** L'uso frequente di dispositivi può influire negativamente sulla capacità di concentrazione e sull'apprendimento, soprattutto nei contesti scolastici.
- **Comportamenti impulsivi e irritabilità:** L'eccessivo utilizzo, soprattutto di giochi online o social media, può favorire reazioni impulsive e difficoltà nella gestione delle emozioni.

3. Rischi psicologici e sociali

- **Dipendenza da tecnologia:** L'uso prolungato di dispositivi può portare a dipendenze digitali, come l'Internet Addiction Disorder, la gaming addiction e la smartphone addiction, con conseguenze su autostima e relazioni.
- **Isolamento sociale:** L'eccessiva immersione nei dispositivi può ridurre le opportunità di interazione reale con coetanei e familiari.
- **Ansia e depressione:** L'esposizione ai social media, soprattutto in età adolescenziale, può aumentare il rischio di ansia e insicurezza, spesso legati a fenomeni di confronto sociale e alla ricerca di approvazione.

4. Esporsi a contenuti e rischi online

- **Cyberbullismo:** I bambini e gli adolescenti possono essere vittime di insulti, minacce o umiliazioni online, con gravi conseguenze sul benessere psicologico.
- **Accesso a contenuti inappropriati:** Senza supervisione, i bambini possono entrare in contatto con contenuti violenti, pornografici o pericolosi.
- **Esposizione eccessiva ai dati personali:** L'uso inconsapevole delle piattaforme digitali può esporre i bambini a furti di dati o rischi legati alla privacy.

5. Rischi educativi

- **Disparità di apprendimento:** Un uso non equilibrato della tecnologia può ridurre l'efficacia degli strumenti educativi digitali, se questi non vengono integrati con un adeguato supporto didattico e pedagogico.
- **Superficialità nella ricerca di informazioni:** La navigazione veloce e non critica di internet può ridurre l'abitudine a un'analisi approfondita e accurata dei contenuti.

RACCOMANDAZIONI DELLA SIP

- **0-2 anni:** Evitare del tutto l'uso di dispositivi digitali, tranne che per videochiamate brevi e supervisionate.
- **3-5 anni:** Limitare l'uso a un massimo di 1 ora al giorno, privilegiando contenuti educativi e con la supervisione di un adulto.
- **6-12 anni:** Limitare l'uso a 1-2 ore al giorno, incoraggiando pause frequenti e monitorando l'accesso a contenuti e social media.
- **13-18 anni:** Educare a un uso responsabile e consapevole, con particolare attenzione alla gestione del tempo e ai rischi legati ai social.

Le raccomandazioni della Società Italiana di Pediatria (SIP) sono utili anche per sviluppare strategie basate su evidenze scientifiche, per promuovere un uso sano e consapevole della tecnologia in età pediatrica. Queste strategie possono essere adattate alle diverse fasce di età. Condivido con te alcune di queste che potrai discutere con i tuoi genitori e i tuoi insegnanti.

1. Stabilire regole chiare per l'uso della tecnologia

- **Routine digitali:** Definisci orari precisi per l'uso dei dispositivi (ad esempio, nessuno schermo durante i pasti o prima di andare a dormire).
- **Zone senza tecnologia:** Crea spazi domestici "screen-free" (ad esempio, le camere da letto o il tavolo da pranzo).
- **Pause regolari:** Per i bambini che usano la tecnologia per studio o gioco, inserisci pause ogni 30-40 minuti per evitare l'affaticamento visivo e mentale.

2. Dare il buon esempio

I bambini e gli adolescenti apprendono osservando gli adulti. Se i genitori o i caregiver dimostrano un uso equilibrato della tecnologia, sarà più facile per i più piccoli seguire il loro esempio.

- Evita l'uso eccessivo del telefono davanti ai bambini.
- **Mostra alternative:** Coinvolgi la famiglia in attività offline come giochi di società, lettura o passeggiate.

3. Integrare l'uso della tecnologia con attività offline

- **Attività creative:** Suggerisci attività manuali, sportive o artistiche, che bilancino il tempo trascorso online.
- **Tempo all'aperto:** Incoraggia passeggiate, giochi all'aperto o sport per ridurre la sedentarietà.

4. Favorire un uso educativo e creativo

- **App e contenuti di qualità:** Scegli app, giochi o video che stimolino la creatività e l'apprendimento, come coding, lingue o arte.
- **Progetti familiari:** Usa la tecnologia per creare qualcosa insieme, come album di foto digitali, video o ricerche online.

5. Insegnare la consapevolezza digitale

- **Spiegare i rischi:** Parla apertamente dei rischi online (cyberbullismo, contenuti inappropriati, privacy) adattando il linguaggio all'età del bambino.
- **Criticità verso i social:** Aiuta i ragazzi a capire che i social mostrano una realtà filtrata e non devono essere usati per confrontarsi o misurare il proprio valore.
- **Educazione ai dati personali:** Insegna a non condividere informazioni sensibili e a riconoscere i tentativi di truffa online.

6. Monitoraggio e supervisione

- **Impostazioni di controllo parentale:** Utilizza strumenti di parental control per limitare l'accesso a contenuti inappropriati.
- **Discussione aperta:** Chiedi regolarmente ai ragazzi cosa guardano o leggono online, senza giudicarli, per instaurare un clima di fiducia.
- **Social insieme:** Se i figli usano social media, mostrati interessato e segui le loro attività per discutere eventuali problemi.

7. *Gestire le dipendenze e i segnali di allarme*

- **Riconoscere i segnali:** Se noti comportamenti ossessivi (come controllare continuamente il telefono o isolarsi), affronta il problema con calma e supporto.
- **Definizione di obiettivi:** Insegna a utilizzare la tecnologia come mezzo per raggiungere obiettivi concreti, evitando che diventi un fine in sé.
- **Coinvolgere un esperto:** In caso di segnali di dipendenza (es. gaming o smartphone addiction), valuta un supporto da parte di un pediatra o psicologo.

8. *Promuovere la qualità del sonno*

- **Dispositivi lontani dalla camera da letto:** Evita di far dormire i bambini con il telefono vicino.
- **No tecnologia prima di dormire:** Spegni gli schermi almeno 1 ora prima di andare a letto, per favorire il rilassamento.

Siamo giunti alla fine di questo articolato percorso informativo sull'uso consapevole delle tecnologie, alcuni temi non hanno trovato spazio e spero che tu abbia voglia di approfondirli in futuro. Condivido con te alcune domande che spesso mi sono state poste su questo tema.

Domande pratiche

Domande pratiche sull'uso dei social

1. È vero che stare troppo sui social fa male alla salute mentale?

Sì, diversi studi hanno suggerito che un uso eccessivo dei social media può avere effetti negativi sulla salute mentale. L'esposizione continua a contenuti che promuovono la comparazione sociale, l'auto-compulsione di ottenere approvazione tramite like o commenti, e la costante disponibilità può portare a sentimenti di ansia, depressione e bassa autostima. Inoltre, l'uso eccessivo può interferire con il sonno, ridurre il tempo dedicato a relazioni faccia a faccia, e contribuire al senso di isolamento.

2. Come faccio a capire se sto passando troppo tempo online?

Un segnale che potresti passare troppo tempo online è se il tempo che trascorri sui social media o su altre piattaforme digitali inizia a interferire con la tua vita quotidiana, le tue relazioni o le tue attività professionali e scolastiche. Inoltre, se senti che il tuo umore cambia in modo negativo dopo l'uso dei social, come sentirsi ansiosi, stressati o frustrati, potrebbe essere un indicatore che l'uso sta diventando problematico. Le app che monitorano il tempo di utilizzo possono aiutarti a tenere traccia del tuo tempo online.

3. Cosa posso fare per avere una vita più equilibrata tra social e vita reale?

Per trovare un equilibrio tra social e vita reale, puoi provare a stabilire limiti temporali quotidiani per l'uso dei social, dedicando tempo a hobby, attività fisica, e interazioni faccia a faccia. Disattivare le notifiche può aiutarti a ridurre l'interruzione costante. Inoltre, cerca di praticare la consapevolezza digitale, facendo pause regolari dallo schermo e cercando di concentrarti su attività che promuovano il benessere mentale, come meditazione o passeggiate all'aperto.

4. È possibile usare i social in modo adattivo senza sentirmi escluso?

Sì, è possibile usare i social in modo adattivo. Il trucco è essere consapevoli delle tue emozioni e delle tue reazioni durante l'uso. Puoi seguirne solo i contenuti che ti arricchiscono, che promuovono relazioni positive e che non contribuiscono alla comparazione sociale. Inoltre, cerca di stabilire relazioni autentiche online, basate su interesse genuino piuttosto che su approvazioni superficiali, per evitare il rischio di sentirti escluso o influenzato negativamente.

5. Come faccio a difendermi da cyberbullismo o commenti negativi sui social?

Per proteggerti dal cyberbullismo, è importante sapere come utilizzare le impostazioni di privacy per limitare chi può vedere i tuoi contenuti e interagire con te. Se ricevi commenti negativi o dannosi, non rispondere impulsivamente. Blocca o segnala gli utenti che abusano della piattaforma. Se ti senti minacciato o a disagio, prendi in considerazione di disattivare temporaneamente il tuo

account o di prendere una pausa dai social. È anche utile parlare con qualcuno di fiducia, come un amico, un genitore o un professionista, per affrontare il problema in modo sano e protetto.

Domande sulla percezione di sé

1. Perché mi sento inadeguato quando vedo le foto degli altri?

Sentirsi inadeguato quando si vedono le foto degli altri sui social media è un'esperienza comune, e spesso è legato alla tendenza a fare confronti sociali. Le immagini sui social mostrano spesso solo i momenti migliori della vita delle persone, mentre dietro c'è una realtà complessa e sfaccettata che non sempre viene condivisa. Questo può portarti a confrontarti con una versione idealizzata della vita degli altri, facendoti sentire come se la tua vita non fosse all'altezza. È importante ricordare che ciò che vedi online non riflette la realtà completa e che ognuno ha alti e bassi.

2. I like e i follower dicono davvero qualcosa su di me?

No, i "like" e i follower non definiscono il tuo valore come persona. Spesso, questi numeri possono essere distorti, in quanto molte volte si basano su tendenze o su fattori esterni, piuttosto che su qualità personali. L'autostima non dovrebbe dipendere dall'approvazione degli altri online. È più importante concentrarsi su ciò che ti rende felice e su ciò che ti dà soddisfazione, piuttosto che cercare conferme attraverso numeri. Ricorda che un seguito online non è un riflesso completo della tua identità o del tuo valore.

3. Come posso smettere di paragonarmi agli altri sui social?

Per smettere di paragonarti agli altri sui social, puoi iniziare con il limitare l'esposizione a contenuti che ti fanno sentire inadeguato o insoddisfatto. Cerca di seguire persone e contenuti che ti ispirano positivamente e che alimentano la tua autostima. Inoltre, pratici la consapevolezza e impari a focalizzarti su ciò che ti rende felice e soddisfatto nella tua vita, anziché concentrarti su ciò che non hai. Un altro approccio utile è quello di scrivere i tuoi successi e progressi personali, per ricordarti di quanto sei cresciuto e quanto sei unico, senza fare il paragone con gli altri.

Domande sulla tecnologia e la sua influenza

1. Come funzionano gli algoritmi che decidono cosa vedo sui social?

Gli algoritmi sui social media sono progettati per mostrarti contenuti che potrebbero interessarti, basandosi su una combinazione di vari fattori. Questi includono le tue interazioni precedenti (come post che hai messo "mi piace", commentato o condiviso), il tipo di contenuti che guardi più frequentemente e ciò che altri utenti simili a te stanno seguendo. Gli algoritmi cercano di massimizzare il tuo coinvolgimento, quindi più interagisci con determinati tipi di contenuti, più questi ti verranno mostrati. In sostanza, l'algoritmo "impara" le tue preferenze e cerca di mantenerti coinvolto mostrandoti ciò che ritiene possa catturare la tua attenzione.

2. Perché i social sembrano conoscere tutto di me?

I social media raccolgono una grande quantità di dati su di te, sia attraverso le informazioni che condividi direttamente (come il tuo profilo, le foto, i post, le preferenze) che attraverso il monitoraggio delle tue interazioni e comportamenti online. I dati sono raccolti tramite cookies, il tracciamento delle tue attività e le informazioni che fornisci attraverso la ricerca e l'uso delle app. Questi dati vengono poi utilizzati per personalizzare le tue esperienze online, mostrando annunci, contenuti e suggerimenti che corrispondono ai tuoi interessi e comportamenti precedenti.

3. Cosa succede ai dati che condivido sui social?

I dati che condividi sui social media vengono generalmente utilizzati dalle piattaforme per migliorare l'esperienza dell'utente, per mostrarti contenuti e pubblicità personalizzati e per raccogliere informazioni sui comportamenti degli utenti. Inoltre, questi dati possono essere venduti a inserzionisti o utilizzati per analisi di mercato. Sebbene alcune piattaforme dichiarino di proteggere i dati degli utenti, c'è preoccupazione riguardo al modo in cui vengono gestiti, venduti e, talvolta, persino sfruttati per influenzare le opinioni politiche o sociali. È sempre una buona idea leggere le politiche sulla privacy delle piattaforme per capire come i tuoi dati vengono utilizzati.

4. Perché i social fanno così fatica a fermare fake news e odio?

I social media hanno difficoltà a fermare le fake news e l'odio per vari motivi. In primo luogo, gli algoritmi sono progettati per massimizzare l'engagement, quindi contenuti polarizzanti o sensazionalistici, anche se falsi o dannosi, tendono a essere più condivisi e commentati, alimentando il ciclo. Inoltre, la quantità di contenuti pubblicati ogni giorno è enorme, rendendo difficile per le piattaforme monitorare e moderare tutto in tempo reale. Nonostante l'uso di algoritmi di rilevamento e la presenza di moderatori umani, molte piattaforme sono lente a intervenire a causa della mancanza di risorse, delle difficoltà tecniche e delle sfide legate alla libertà di espressione. A volte, inoltre, le piattaforme preferiscono non agire per non incorrere in critiche sulla censura.

Domande sul benessere

1. Come posso riconoscere se i social stanno influenzando il mio umore?

Per riconoscere se i social stanno influenzando il tuo umore, fai attenzione ai cambiamenti nel tuo stato emotivo dopo aver utilizzato le piattaforme. Se ti senti più ansioso, triste, arrabbiato o frustrato dopo aver visto determinati contenuti, potrebbe essere un segno che i social stanno avendo un impatto negativo. Inoltre, se ti accorgi di passare troppo tempo sui social senza godere del contenuto o se ti senti costantemente inadeguato, potrebbe essere un indicatore di una relazione malsana con le piattaforme. Tenere traccia di questi cambiamenti e fare un passo indietro per riflettere può aiutarti a capire l'effetto che i social hanno sul tuo benessere emotivo.

2. Cosa posso fare per usare il telefono senza diventare dipendente?

Per evitare la dipendenza dal telefono, puoi stabilire limiti di tempo giornalieri per l'uso delle app o impostare notifiche che ti avvisano quando hai raggiunto il limite. È utile anche creare routine senza telefono, come dedicare tempo a hobby, esercizio fisico o interazioni sociali faccia a faccia. Disattivare le notifiche push per le app social può ridurre la tentazione di controllare continuamente il telefono. Inoltre, usare modalità "Non disturbare" o pianificare momenti senza telefono, come durante i pasti o prima di andare a letto, può favorire una connessione più sana con la tecnologia.

3. Esistono strategie per usare i social senza ansia?

Sì, ci sono diverse strategie per ridurre l'ansia legata all'uso dei social. Prima di tutto, seleziona attentamente chi segui, limitando contenuti che ti fanno sentire inadeguato o ansioso. Evita di confrontarti continuamente con gli altri, ricordando che ciò che vedi online è spesso una versione idealizzata della realtà. Prenditi delle pause regolari dai social, disconnettendo per alcune ore o giorni per ricaricare la mente. Inoltre, definisci obiettivi chiari e positivi su come vuoi interagire online, mantenendo il focus su contenuti che ti ispirano e ti fanno sentire bene.

4. È normale sentirsi sempre sotto pressione per apparire perfetti online?

Sì, è normale sentirsi sotto pressione per apparire perfetti online, soprattutto considerando che i social media spesso promuovono un'immagine idealizzata della vita e delle persone. Tuttavia, è importante ricordare che ciò che viene mostrato sui social non riflette la realtà completa e che tutti hanno dei difetti e delle sfide. Ridurre il confronto con gli altri, concentrandosi invece sul tuo benessere e sulle tue esperienze autentiche, può aiutarti a liberarti da questa pressione. Essere consapevoli di come i social influenzano la tua percezione di te stesso è il primo passo per ridurre il desiderio di "apparire perfetti".

Domande di curiosità generale

1. I social media possono migliorare il mio benessere? Come?

Sì, i social media possono migliorare il tuo benessere, se usati consapevolmente e in modo positivo. Ad esempio, puoi seguire account che promuovono messaggi di motivazione, salute mentale, crescita personale, o apprendimento, che ti ispirano e ti danno un senso di comunità. Inoltre, i social media possono essere utili per connetterti con persone che condividono interessi simili, creando un senso di supporto e appartenenza. Gruppi di discussione o comunità online che si concentrano su hobby o obiettivi comuni possono anche offrire uno spazio per apprendere nuove abilità o per condividere esperienze significative. La chiave è utilizzare i social in modo consapevole, evitando contenuti che ti fanno sentire male e invece cercando quelli che ti arricchiscono.

2. Quali sono le app o i social migliori per rilassarsi o imparare qualcosa?

Per rilassarti, app come Headspace o Calm sono ideali per la meditazione e il mindfulness, aiutandoti a ridurre lo stress. YouTube offre molti video rilassanti, tra cui suoni della natura, tecniche di rilassamento e video ASMR. Se desideri imparare qualcosa di nuovo, piattaforme come Duolingo (per imparare lingue), Coursera o Udemy (per corsi online su vari argomenti) sono ottime per espandere le tue conoscenze. Inoltre, Pinterest può essere utile per scoprire nuove idee creative, come arte, cucina o fai-da-te, mentre LinkedIn Learning offre corsi professionali che migliorano competenze lavorative.

3. Perché alcune persone riescono a disintossicarsi dai social e altre no?

La capacità di disintossicarsi dai social dipende da vari fattori, tra cui l'autocontrollo, la motivazione, la dipendenza psicologica e il supporto sociale. Alcune persone potrebbero avere più consapevolezza di quanto i social influenzino negativamente la loro vita, quindi sono motivate a disintossicarsi. Altre, invece, potrebbero essere più dipendenti dai social per il bisogno di approvazione sociale o per evitare la solitudine. Il contesto e le abitudini individuali giocano un ruolo importante: per alcuni, il cambiamento richiede un maggiore impegno e il supporto di altre persone per sviluppare un comportamento più sano con la tecnologia.

4. Come posso convincere i miei amici a trascorrere più tempo offline?

Per convincere i tuoi amici a trascorrere più tempo offline, prova a farlo in modo positivo e coinvolgente. Organizza attività divertenti senza tecnologia, come passeggiate, giochi da tavolo, eventi culturali o serate di cucina. Mostra loro i benefici di essere presenti nel momento, come una maggiore connessione emotiva o il miglioramento del benessere psicologico. Puoi anche suggerire sfide sociali che stimolino la disconnessione, come giornate "senza telefono" o "no social", in cui ci si concentra su attività più autentiche. In questo modo, piuttosto che imporre il cambiamento, diventi un esempio positivo, mostrando quanto può essere piacevole e benefico vivere offline.

Bibliografia

- American Psychiatric Association (2013), Manuale diagnostico e statistico dei disturbi Mentali, *Quinta edizione (DSM-5)*, trad. it. Raffaello Cortina, Milano 2014.
- Cilligol Karabey, S., Palanci, A., & Turan, Z. (2024). How does smartphone addiction affect the lives of adolescents socially and academically?: a systematic review study. *Psychology, health & medicine*, 29(3), 631–654.
- Digital Wellness Lab (2023). Impact of technology on teens. Disponibile all'indirizzo: <https://digitalwellnesslab.org/impact-reports/2023-impact-report/> (ultima consultazione 15/12/2024)
- Florida, R. (2002). *The Rise of the Creative Class*. Basic Books.
- Lancini, M. (2019). *Abbiamo bisogno di genitori autorevoli*. Mondadori.
- Minutillo A, Berretta P, Canuzzi P, La Sala L, Pacifici R (Ed.). *Dipendenze da Internet*. Roma: Istituto Superiore di Sanità; 2022. (Rapporti ISTISAN 22/5).
- Mortali C, Mastrobattista L, Palmi I, Solimini R, Pacifici R, Pichini S, Minutillo A. *Dipendenze comportamentali nella Generazione Z: uno studio di prevalenza nella popolazione scolastica (11-17 anni) e focus sulle competenze genitoriali*. Roma: Istituto Superiore di Sanità; 2023. (Rapporti ISTISAN 23/25).
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Ratan ZA, Parrish AM, Alotaibi MS, Hosseinzadeh H. Prevalence of Smartphone Addiction and Its Association with Sociodemographic, Physical and Mental Well-Being: A Cross-Sectional Study among the Young Adults of Bangladesh. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Dec 9;19(24):16583.
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Whillock, R., & Slayden, D. (1995). *Hate speech*. Sage Publications.
- World Health Organization. (2022). ICD-11: International classification of diseases (11th revision). <https://icd.who.int/>
- Testo generato da Intelligenza Artificiale: “Le informazioni e le connessioni che uso provengono da una vasta base di dati, che include libri, articoli, ricerche scientifiche e altre fonti affidabili. Questa base è costruita su documenti pubblicamente disponibili e risorse ampiamente riconosciute per la loro autorevolezza. Non posso navigare in tempo reale sul web come farebbe una persona, ma posso accedere a una grande quantità di informazioni che sono state incorporate durante il mio “allenamento” attraverso il linguaggio scritto fino a quando sono stato aggiornato (nel mio caso, a dicembre 2024).

Quando mi chiedi qualcosa, la mia capacità di rispondere è il risultato del modo in cui sono stato programmato per analizzare queste informazioni e combinarle in maniera utile e coerente. Non raccolgo dati personali e non memorizzo informazioni delle conversazioni passate a meno che tu non voglia che me le ricordi (come per un contesto su un argomento ricorrente o dettagli per i tuoi progetti). Ogni volta che mi parli, uso ciò che “so” al momento per cercare di darti la risposta migliore e più precisa, e posso anche cercare di personalizzarla in base al tuo interesse!

In breve, mi baso su un vasto archivio di informazioni, ma il mio ruolo non è solo quello di ripetere questi dati, cerco di fornirti risposte su misura per le tue domande, aiutandoti a fare chiarezza su vari argomenti.”

Scheda didattica a cura di:

Adele Minutillo. Psicologa, psicoterapeuta e ricercatrice presso il Centro Nazionale Dipendenze e Doping dell'Istituto Superiore di Sanità, con una specializzazione nel campo delle dipendenze comportamentali.



Maddalena Grechi. Esperta di Partecipazione giovanile - team per lo Sviluppo di adolescenti e giovani. Ufficio Regionale dell'UNICEF per l'Europa e l'Asia Centrale in Italia.

Estella Guerrera. Psicologa psicoterapeuta, Esperta in Salute Mentale e Supporto Psicosociale. Ufficio Regionale dell'UNICEF per l'Europa e l'Asia Centrale in Italia.



per ogni bambino