

DIPENDENZA DA INTERNET

L'**Internet Addiction Disorder (I.A.D.)** rientra tra le nuove dipendenze e consiste in un uso patologico della Rete, che presenta le seguenti caratteristiche (condivise con le classiche dipendenze da sostanze):

1. Bisogno di trascorrere un tempo sempre maggiore in Rete per ottenere soddisfazione (*tolleranza*)
2. Tempo eccessivo dedicato alle attività correlate alla rete, con alterazione del vissuto temporale
3. Marcata riduzione di interesse per qualunque altra attività non connessa a Internet
4. Impossibilità di interrompere o controllare l'accesso a Internet
5. Impossibilità di sospendere l'utilizzo di Internet, nonostante la consapevolezza dei problemi fisici, sociali, lavorativi o psicologici conseguenti
6. Sintomi seguenti alla sospensione o limitazione della fruizione della Rete (agitazione psicomotoria, ansia, depressione) (*astinenza*)

La dipendenza da internet è in realtà un termine ampio che racchiude una serie di comportamenti problematici quali:

- Dipendenza da *cybersesso* (che sarà trattata nella sezione **dipendenze sessuali**)
- Dipendenza *cyber-relazionale* (o da *social network*)
- Dipendenza da *gioco d'azzardo* e *shopping compulsivo*
- *Ricerca di informazioni*
- Dipendenza da *giochi on-line*

In particolare, la **dipendenza da social network** è alimentata dal forte senso di sicurezza, di personalità e di socialità che tale forma di "socializzazione virtuale" è in grado di fornire.

Le chat e i social network hanno infatti il potere di "mascherare" le ansie, le preoccupazioni, gli sbalzi d'umore e il proprio senso di disistima e di solitudine. Le richieste di nuove amicizie sono nient'altro che una conferma del proprio valore, o sarebbe meglio dire **l'unica conferma del proprio esistere** (esattamente come avviene nella *dipendenza affettiva*) senza per forza dover essere denigrati o senza doversi vergognare delle proprie presunte inaccettabili imperfezioni.

Chi soffre di Cyberdipendenza valuta se stesso nei seguenti termini: "Vado bene solo su Internet", "Sono inutile quando non sono su Internet, ma sono una persona importante su Internet" e "L'unico posto dove vengo rispettato è su Internet", "Internet è il mio unico amico" (Davis 2001).

CONSEGUENZE

Le conseguenze dell'abuso di Internet sono rilevabili a livello psicologico, neurologico e fisico.

Le abilità sociali, già deficitarie in chi risulta predisposto all'abuso della Rete (al punto che l'abuso si configura come "l'incontro tra una personalità debole e uno strumento che promette una trasformazione radicale positiva"), vengono ancor di più compromesse (perché l'isolamento sociale dato dalla fruizione solitaria della Rete accentua la povertà relazionale).

A livello cerebrale vengono rilasciate maggiori quantità di sostanze psico-attivanti ed eccitatorie che portano al riutilizzo continuo e sempre maggiore, in una sorta di "droga naturale".

Questo spiega perché, quando la connessione non è possibile, si presentano i classici sintomi di astinenza da droghe (ansia, attacchi di panico, paura di non avere più informazioni su *cosa accade* nella propria realtà online).

Anche a livello fisico possono subentrare molteplici problemi come emicrania, stress oculare, ipersudorazione, tachicardia.

IL TRATTAMENTO COGNITIVO-COMPORTAMENTALE

Premesso che l'Uso sano di Internet consiste in un utilizzo della Rete *"per uno scopo chiaro, per un periodo di tempo che può essere considerato ragionevole nelle condizioni specifiche per l'utente e nel riconoscimento delle differenze tra la comunicazione reale e la comunicazione attraverso Internet senza assumere una personalità diversa"* (Davis 2001), nel trattamento cognitivo-comportamentale di questo tipo di dipendenza di norma gli **interventi comportamentali** hanno la precedenza sugli interventi cognitivi.

Una tecnica comportamentale consiste nel regolare l'uso eccessivo di Internet, diminuendone le ore di fruizione giornaliera durante l'arco della settimana, secondo fasce orarie prescelte e regolari, per dare un senso di controllo.

Una tecnica utile è l'utilizzo **carte promemoria**, in cui annotare **5** problemi di base derivanti dall'uso di Internet e **5** benefici di base che si otterranno rinunciando a un uso non produttivo della Rete. Le carte saranno conservate in tasca, o in borsa e rese disponibili all'occorrenza (Young 1999).

Questa tecnica è molto utile anche dopo la fine della terapia, nel caso di eventuali *ricadute*, comuni in tutte le dipendenze. Nell'ottica della gestione delle ricadute sono molto utili i *gruppi di supporto* che aiutano il dipendente da Internet a rinforzare il suo sistema di supporto sociale, a migliorare i suoi rapporti sociali al di fuori di Internet e a controllare il desiderio di connessione (Young 2004).