

---

# DIPENDENZA DA INTERNET

---

Piccola Guida per  
Insegnanti e Genitori



SAPIENZA  
UNIVERSITÀ DI ROMA

---

# PREMESSA

---

In qualità di educatori e genitori occorre interrogarci sul valore simbolico e affettivo che l'iperconnessione assume per i più giovani e su come il fenomeno definito "**Internet Addiction**" rischi di essere sottovalutato e considerato semplicemente "**una nuova normalità**".

In realtà, un uso eccessivo e sregolato della Rete può rappresentare un rischio concreto che Internet diventi la parte fondamentale e non marginale della vita di molti adolescenti e che questi preferiscano vivere emozioni e relazioni online, anziché in presenza.

In questo caso, la Rete diventa un rifugio per la mente e per il corpo, un mondo che si preferisce a quello reale.





# IL RUOLO DEGLI ADULTI

Certamente il ruolo degli adulti non può e non deve essere quello di demonizzare Internet o di vietarne l'uso, ma quello di accompagnare gli adolescenti nel loro percorso di crescita e conoscenza di se stessi e del mondo, fornendo loro i giusti strumenti per vivere positivamente la permanenza online.

A questo scopo abbiamo redatto e condividiamo questa Mini-guida che raccoglie contenuti informativi e formativi sul fenomeno della Dipendenza da Internet al semplice scopo di orientare e sostenere l'importante ruolo educativo di docenti e genitori.

---

# COSA SI INTENDE PER DIPENDENZA

---

"Alterazione comportamentale del soggetto, di natura fisica o psichica, che indica un attaccamento o una ricerca ossessiva di un oggetto o consumo in grado di appagare, sebbene temporaneamente, l'incessante stimolo e la propensione alla ricerca di un senso di soddisfazione".



Caretti, La Barbera 2009

---

# INTERNET ADDICTION

---

La dipendenza da Internet, o in generale da tecnologie digitali, può essere considerata una malattia della comunicazione emotiva: una dipendenza senza sostanze che porta con sé però effetti collaterali psicologici e sociali simili a quella da sostanze. Per identificare questo disturbo, negli ultimi 15 anni, l'espressione scientificamente condivisa è quella di **Internet addiction Disorder (IAD)**.



Cortoni, 2012



# INTERNET COME UNA DROGA

Così come tutte le droghe anche la dipendenza da Internet aumenta la quantità di **dopamina** nel cervello. A causare una piccola scarica di piacere è il fatto di ricevere gratificazione sociale, ricevendo un "like" o un commento positivo ad una foto condivisa, ad esempio, su Facebook. La dopamina è un neurotrasmettitore che controlla il sistema del piacere associato ad un'esperienza e quello della ricompensa, spingendo a ripetere quelle azioni che generano soddisfazione e appagamento, anche se solo momentaneo.



Riva, 2018

---

## ...MA ANCHE UNA RISORSA!

---

In merito alla necessità di stimolare e promuovere un utilizzo costruttivo di Internet, sia i genitori che i docenti rivestono un ruolo centrale.

Entrambi, in modo diverso, possono incentivare la scoperta delle enormi potenzialità formative e ricreative che la Rete offre e che vanno al di là delle piattaforme social, dei videogiochi o dello streaming.

Se il digitale resta fuori dalla vita scolastica e familiare dei ragazzi, il rischio è che si venga a creare un mondo parallelo nel quale, invece, i ragazzi ne fanno esperienza in maniera spesso del tutto autonoma e solitaria, senza punti di riferimento o guide esperte a supportarli, in grado di far comprendere loro i rischi e le opportunità della Rete.

---

# POSSIBILI ATTIVITÀ

---

Il docente in classe, ad esempio, può proporre delle attività che prevedano l'utilizzo di Internet a scopo didattico. Ecco alcuni spunti:

1. redigere un **blog/diario di classe** per promuovere un utilizzo appropriato di Internet per raccontare e raccontarsi;
2. utilizzare la Rete per discutere in classe fatti di cronaca, aiutando gli alunni a sviluppare il senso critico necessario a riconoscere le **fake news** e saper discernere fonti attendibili e non;
3. promuovere l'utilizzo dei **social** in chiave diversa: si può, ad esempio, proporre di aprire un profilo Instagram condiviso dalla classe per creare un album di foto in occasione di gite/visite guidate ed invitare i ragazzi a commentare i luoghi visitati.



---

# POSSIBILI ATTIVITÀ

---

4. sperimentare nuove strategie d'insegnamento come quella della "**flipped classroom**": un tipo di didattica "capovolta", basata sul "learning by doing" e sul confronto "peer to peer" può essere utile a rendere la lezione più partecipata e ad accompagnarli nell'uso utile delle nuove tecnologie. Dalle interviste condotte nelle scuole è emerso, infatti, un forte livello di noia sviluppato durante le lezioni in classe che porta i ragazzi ad utilizzare lo smartphone per attività di intrattenimento in rete (soprattutto social e videogames). Fornire loro materiale testuale e/o video per apprendere i contenuti teorici della lezione a casa (o farli ricercare in Rete dagli stessi ragazzi sotto la guida del docente) per poi farli lavorare in attività pratiche e laboratoriali in classe, potrebbe essere un'idea utile a "spezzare" la monotonia e a mostrare un uso attivo e vantaggioso dello smartphone o del computer.

# INTERNET ADDICTION: COME SI MANIFESTA?

1. il pensiero ossessivo della connessione e alle attività che si sono svolte e che si svolgeranno online, anche quando non si è connessi;
2. l'aumentare progressivo del tempo di permanenza;
3. il restare connessi più volte di quanto si aveva preventivato, non rispettando il limite auto-imposto;
4. l'ansia, il nervosismo e la forte irritabilità quando si cerca di diminuire o interrompere il tempo di permanenza;
5. il ritiro dalla vita sociale, mettendo in crisi relazioni, studio o lavoro per l'utilizzo sregolato di Internet;
6. mentire alle persone care pur di nascondere la propria dipendenza;
7. utilizzare la Rete come evasione dalla realtà e dai propri problemi.

*I sintomi possono non presentarsi tutti e devono durare da almeno sei mesi.*



K. Young, 1998

# PROBLEMI FISICI ASSOCIATI

- Mal di schiena
- sindrome del tunnel carpale
- dolori muscolari al braccio
- dolori alla circolazione causate dalla troppa sedentarietà
- emicranie
- affaticamento della vista
- aumento di peso
- insonnia, associata al prolungato utilizzo di Internet anche di notte



Tonioni, 2011



---

# I FATTORI DI RISCHIO

---

- **il tempo trascorso online:** anche se non è sufficiente a determinare un rischio di dipendenza e non c'è un tetto massimo stabilito a priori, ma occorre valutare le attività che si svolgono online e quale sia il tempo che si sacrifica (se quello libero o quello destinato a scuola o lavoro);
- **bassa tolleranza della noia** con ricerca continua di nuovi stimoli;
- **bassa autostima;**
- elevati livelli di **timidezza;**
- **disturbi d'ansia e iperattività;**
- **disturbi affettivi;**
- gravi problematiche familiari.



---

# I FATTORI DI RISCHIO

---

Rispetto ai fattori di rischio che vi abbiamo presentato, frutto di una ricognizione scientifica sul tema, è importante però precisare che questi non possono essere considerati validi in assoluto e a priori, poichè l'Internet Addiction è una forma di dipendenza non legata all'utilizzo di una sostanza; di conseguenza questi fattori possono preludere ad altri tipi di problematiche o disagi vissuti dai nostri ragazzi.

Quando si avverte un reale pericolo di dipendenza, Il consiglio è sempre quello di cercare un **dialogo** ed un **confronto** con i propri figli/alunni per cercare di comprendere fino in fondo e senza emettere un giudizio a priori, il perché sentano il desiderio e la necessità di trascorrere tanto tempo online.



---

# I CONSIGLI

---

# COME PREVENIRE

- Dare il buon esempio: molto spesso noi adulti siamo i primi ad utilizzare in maniera ossessiva-compulsiva lo smartphone e la Rete e dobbiamo quindi impegnarci a fornire un modello positivo.
- Mostrarsi interessati e informarsi: per risultare credibili e parlare lo stessa lingua dei nostri ragazzi occorre esplorare e conoscere il mondo di Internet.
- Stabilire delle regole precise: il primo passo è regolare quantità e modalità di navigazione in Rete, incentivando la capacità di autoregolazione grazie all'aiuto di funzioni o app che consentono di monitorare il tempo trascorso online.
- Fornire delle alternative: la permanenza eccessiva su Internet deriva in primis dalla noia, come confermato anche dai risultati della nostra Ricerca; pertanto proporre ai ragazzi delle alternative valide e interessanti rispetto allo streaming, ai videogiochi e/o ai social può essere un modo per incentivarli a fare altro.



# COME PREVENIRE

- Diversi approcci pedagogici come la "Didattica delle Emozioni" e la letteratura scientifica in genere, sottolineano l'importanza di sviluppare fin da subito con i bambini/ragazzi un rapporto empatico che tenda a sintozzarsi con le loro emozioni, bisogni e aspettative, rispondendo adeguatamente alle loro richieste. Al tempo stesso occorre mostrarsi autorevoli e fissare delle regole precise e mai ambigue per trasmettere loro quel grado di sicurezza, ancoraggio e contenimento necessario ad uno sviluppo armonico ed equilibrato del proprio io. Se i ragazzi, infatti, non troveranno risposte affettive e relazionali soddisfacenti in famiglia o a scuola, dovranno cercare fuori altre forme di dipendenza indispensabili a riempire "un vuoto".



Mariani, Schiralli, 2011





*Occorre dunque rilanciare con urgenza a scuola,  
in famiglia, nei centri sportivi, negli oratori e  
nei centri di aggregazione il fattore "E". E come  
empatia, come emozione, come entusiasmo.*

*Come semplicemente Educazione.*

*Per non farli diventare schiavi per tutto il resto  
della loro vita.*

*Per non farli sostare ai margini dell'esistenza.*

*Per far loro sentire l'entusiasmante pulsare  
delle nostre droghe interne".*

U.MARIANI, R.SCHIRALLI

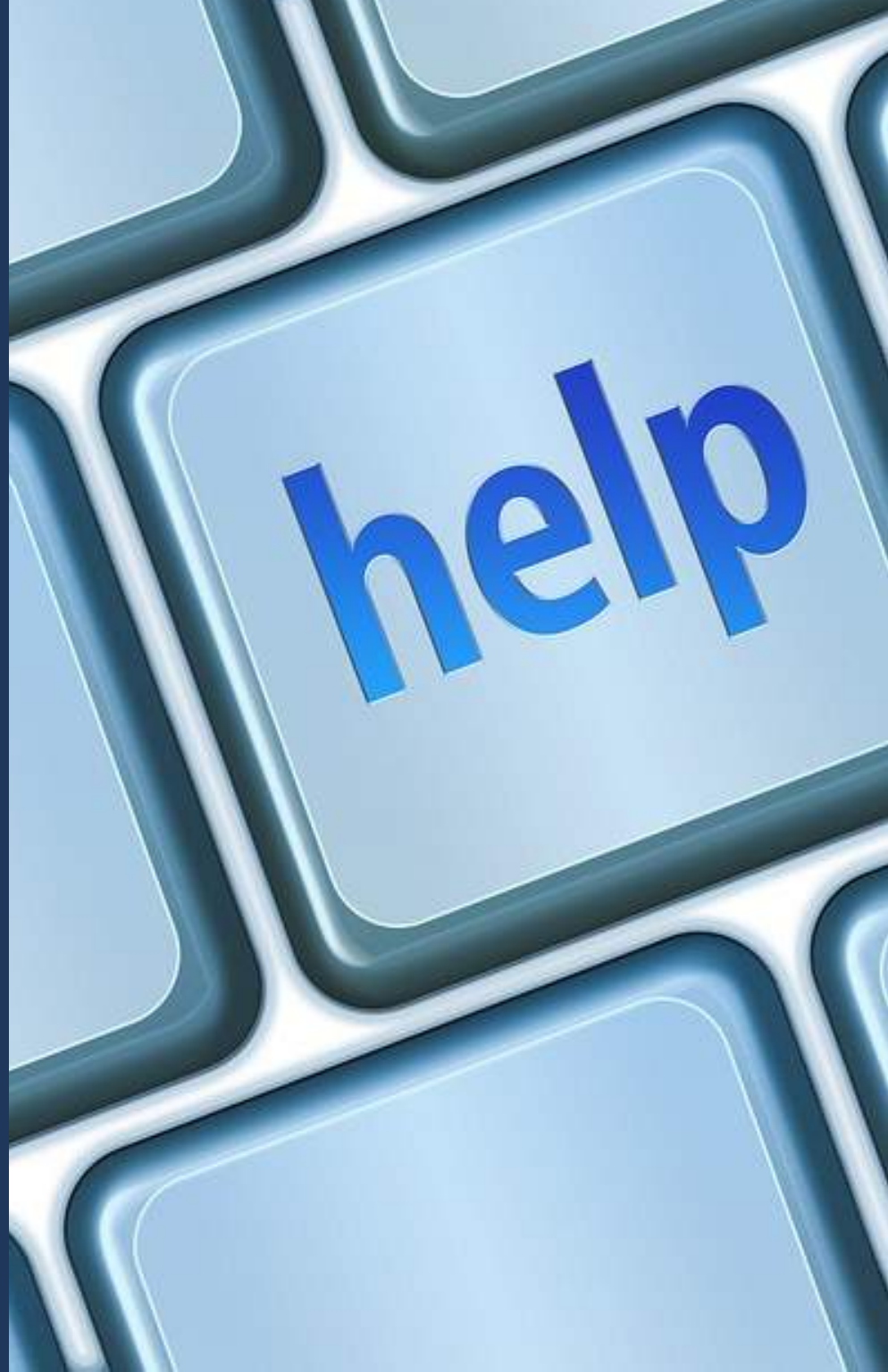
# COME INTERVENIRE

- Non chiudersi mai al dialogo ma cercare di dimostrarsi sempre comprensivi senza per questo perdere autorevolezza o fermezza rispetto alla regole imposte;
- Cercare sempre di "leggere fra le righe", consapevoli che la dipendenza da Internet non è che la punta di un iceberg e che i sintomi non coincidono con la malattia: occorre individuare le ragioni profonde che spingono il ragazzo/a a rifugiarsi nel mondo virtuale;
- Nei casi di dipendenza patologica o qualora altre strategie d'intervento non abbiano avuto successo, è bene rivolgersi ad uno specialista.



# A CHI CHIEDERE AIUTO

- Telefono Azzurro ha attivato una linea di ascolto gratuita e riservata alla quale tutti i minori di 18 anni possono rivolgersi, per parlare con professionisti qualificati e porre loro dubbi, domande o problemi legati all'uso delle nuove tecnologie digitali e alla sicurezza online. È attivo anche un servizio di Chat, disponibile al link: <https://www.azzurro.it/chat/>
- Ambulatorio dell'Area delle Dipendenze da Sostanze e delle Dipendenze comportamentali del Policlinico Gemelli di Roma diretto dal Prof. Tonioni : 06-3015.4122





---

**STRUMENTI UTILI**

---

---

# QUANTO TEMPO TRASCORRO ONLINE?

---

Il primo passo per riuscire ad autoregolarsi ed eventualmente limitarsi nell'utilizzo di Internet è acquisire consapevolezza del tempo trascorso online. In questo senso possono venirci in aiuto delle app specifiche o delle funzionalità già presenti nelle piattaforme social più utilizzate.



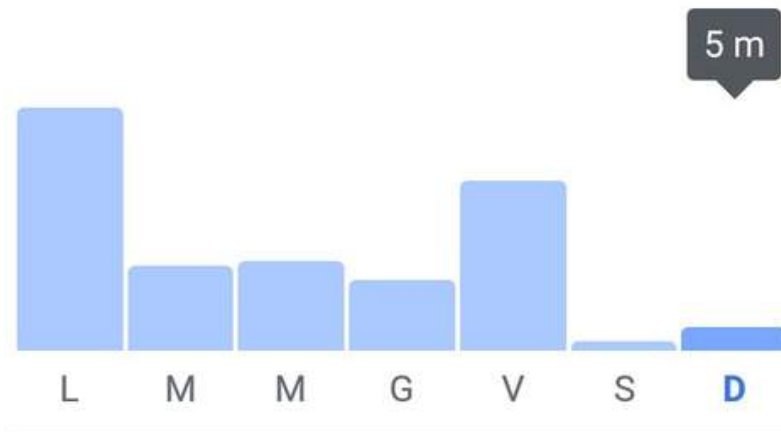
# SU FACEBOOK

← Tempo trascorso su Facebook

## Tempo trascorso nell'app al giorno



Hai trascorso in media **21 minuti al giorno** usando l'app Facebook su questo dispositivo nell'ultima settimana.



Su Facebook dal Menù "Impostazioni e privacy" > "Tempo trascorso online" è possibile - per l'appunto - controllare il tempo trascorso sulla piattaforma. C'è anche la possibilità di impostare un promemoria giornaliero e di essere avvisati una volta raggiunto il limite massimo da voi deciso.

---

# SU INSTAGRAM

---



## Gestisci il tuo tempo

### Imposta un promemoria giornaliero

Ti invieremo un promemoria una volta raggiunto il tempo che hai impostato.



### Impostazioni di notifica

Scegli quali notifiche di Instagram ricevere. Puoi anche disattivare le notifiche push.



Anche su Instagram alla voce "Le mie attività" è possibile scoprire la media giornaliera del tempo trascorso sulla app.

# RESCUE TIME



- applicazione gratuita che permette di monitorare quello che fate quando siete al computer
- tiene traccia di ogni singola attività, indicando il tempo che vi avete dedicato



---

# MODALITÀ NOTTURNA

---



- Un'altra "Utility" che è bene conoscere ed utilizzare è quella che consente di impostare sul proprio smartphone la "modalità notturna". Il display emetterà una luce priva della componente blu che stimola e sveglia il cervello, provocando disturbi al sonno e alla concentrazione.

---

# IL DIARIO

---



- Un'idea utile potrebbe essere quella di tenere un "diario di consumo mediale" annotando ogni giorno il tempo trascorso online, specificando a quale attività ci si è dedicati e per quanto tempo.
- Come in una dieta, possiamo stabilire il nostro fabbisogno giornaliero e sfissare un tetto massimo di ore da trascorrere online, segnando giorno per giorno se abbiamo rispettato l'obiettivo ed eventualmente il motivo per cui non ci siamo riusciti.
- Sarebbe utile in ultimo riflettere sull'attività/ragione che ci ha fatto "sforare".

*Il dipendente da internet  
non utilizza il computer come uno  
strumento capace di ottimizzare le  
attività della vita, del lavoro, della  
scuola, ma come la soluzione a  
problemi spesso seri che, che  
vengono "aggirati" ma non risolti*

FEDERICO TONIONI

---

# BIBLIOGRAFIA

---



- V. Caretti, D. La Barbera, (a cura di), *Le nuove forme di dipendenza: diagnosi e clinica*, Carocci, Roma, 2009
- I. Cortoni, *La dipendenza digitale nel pendolo della socializzazione* a cura di R. Rauty in "Giovani di una società multi-mediale" - Atti del Convegno "Giovani come VII", Salerno, 2012
- M. Lancini (a cura di), *Il ritiro sociale negli adolescenti*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2019
- U. Mariani, R. Schiralli, *Nuovi adolescenti, nuovi disagi*, Arnoldo Mondadori Editore, Milano, 2011
- G. Riva, *La Solitudine dei nativi digitali*, GEDI, Roma, 2018

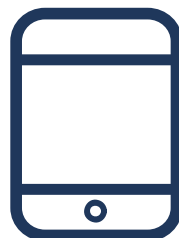
---

# BIBLIOGRAFIA

---



- F. Tonioni, *Quando Internet diventa una droga*, Einaudi, Torino, 2011
- K. Young, *Internet Addiction: the Emergence of New Critical Disorder*, in "Cyber Psychology & Behaviour", 1, pp. 237-244, 1998



---

**GRAZIE PER L'ATTENZIONE**

---



**SAPIENZA**  
UNIVERSITÀ DI ROMA