

DIPENDENZE

Dipendenza da smartphone

attenzione al rapporto
dei giovani con il web.



Il sindaco di New York dichiara i social media «pericolo per la salute»

**I social media sono come "una tossina ambientale" e
rappresentano "un pericolo per la salute pubblica"**

New York fa da apripista e diventa la prima grande città americana, probabilmente del mondo, a bollare le piattaforme come dannose per la "salute mentale", soprattutto dei giovanissimi.

Nel suo annuale discorso sullo State of the City, il sindaco Eric Adams ha usato parole pesanti. "

Non possiamo stare a guardare e consentire a Big Tech di monetizzare sulla privacy dei nostri figli e mettere a rischio la loro salute mentale", ha tuonato, sottolineando che New York è la prima città degli Stati Uniti a prendere un'iniziativa simile nei confronti dei social media.

"Così come è stato fatto con il tabacco e le pistole, tratteremo i social come un altro pericolo per la salute pubblica e ci assicureremo che le società tecnologiche si assumano la responsabilità dei loro prodotti", ha aggiunto, impegnandosi a "correggere" una crisi che colpisce soprattutto bambini e teenager.

In attesa delle misure da seguire, **le autorità hanno pubblicato un avvertimento in cui si illustrano una serie di misure che gli adulti possono adottare per promuovere un uso salutare dei social.**

Si raccomanda di non consentire l'accesso agli smartphone o ai social almeno fino a 14 anni e delineare un piano di famiglia con regole da adottare e rispettare sull'utilizzo delle piattaforme.

Il 10% degli adolescenti rischia di sviluppare disturbi da social: quali sono e come riconoscerli

Le aziende sono accusate di aver progettato le loro piattaforme social per attrarre, catturare e creare dipendenza. È necessario educare, impostare un limite orario, mettere dei filtri che tutelino i ragazzi, e in generale non far iscrivere i minori di 13 anni sui social.

Lo smartphone sempre in mano, le dita che scrollano, e il mondo scorre incastrato in un formato di 9:16. "Circa 4 adolescenti su 5 utilizzano quotidianamente i social media, 1 su 10 a rischio di sviluppare un uso problematico. In particolare, le ragazze di 13 anni risultano essere più vulnerabili, con il 40% a rischio di sviluppare problematiche legate ai social media", si legge nel Report sulle tecnologie digitali e il loro impatto sugli adolescenti, pubblicato dall'Istituto Superiore di Sanità (Iss) nell'ambito dello studio multicentrico internazionale HBSC (Health Behaviour in School-aged Children).

Lo studio è stato svolto in collaborazione con l'Ufficio regionale per l'Europa dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e mostra come l'esposizione ai social potrebbe alimentare disturbi mentali tra i più giovani. Tra questi astinenza, ansia di accedere, incapacità di gestire il tempo. Non solo, c'è anche il rischio che vengano trascurate altre attività, hobby e passioni, ed esacerbate le tensioni con i genitori.

Chi è più colpito

Il report mostra che le ragazze sono più a rischio rispetto ai maschi, il divario si amplia in tre fasce d'età: 13 anni, 15 anni e 17 anni. Per i ragazzi invece il picco si riscontra intorno agli 11 anni, e poi diminuisce progressivamente fino ai 17. I maschi sono però più esposti ai comportamenti a rischio associati ai videogiochi. Spesso sono un rifugio pericoloso, "usano i videogiochi per scappare da sentimenti negativi", si legge nello studio, e un ragazzo su 5 afferma anche di "sentirsi, spesso o molto spesso, assorbito dai videogiochi".

Sembra invece che non incida in modo determinante lo status socio-economico del nucleo familiare di appartenenza. Secondo lo studio però i disturbi legati ai social potrebbero aumentare per chi ha un minor benessere economico.

Di cosa sono accusati i social

L'impatto sul benessere mentale dei giovani sta diventando un problema per i social. A fine gennaio, Mark Zuckerberg di Meta, Shou Zi Chew di TikTok, Evan Spiegel di Snapchat, Linda Yaccarino di X e Jason Citron di Discord, davanti al Congresso sono stati accusati di mettere in pericolo la sicurezza dei minori sui social. "I vostri prodotti possono uccidere le persone", aveva sottolineato la senatrice repubblicana del South Carolina Lindsey Graham.

Le aziende sono anche accusate di aver progettato le loro piattaforme social per attrarre, catturare e creare dipendenza nei giovani. A metà febbraio la città di New York ha fatto causa a TikTok, Facebook, Instagram, Snapchat e YouTube per danni alla salute mentale di bambini e ragazzi.

"Negli ultimi dieci anni abbiamo visto quanto il mondo online possa esporre i nostri figli a un flusso continuo di contenuti dannosi e alimentare la crisi nazionale della salute mentale dei giovani", ha detto il sindaco di New York Eric Adam promettendo "un'azione coraggiosa" affinché vengano riconosciute "le responsabilità di queste aziende nella crisi" della salute mentale dei giovani.

Come proteggere gli adolescenti

Ci sono dei problemi, ma anche delle soluzioni. “Per prima cosa le campagne di divulgazione, bisogna responsabilizzare i genitori per quanto riguarda i più piccoli e poi parlare direttamente con i ragazzi”, aveva spiegato a Fanpage.it la pediatra Elena Scarpato.

È necessario educare, impostare un limite orario, mettere dei filtri che tutelino i ragazzi, e in generale non far iscrivere i minori di 13 anni sui social. “Spesso sono gli stessi genitori a iscrivere i loro figli, sempre alla ricerca di una sovraesposizione, e manca al momento un’educazione culturale forte”.



Come la dipendenza da Internet altera la chimica del cervello negli adolescenti: i primi segnali

Lo studio ha esaminato l’interazione tra le regioni del cervello nelle persone con dipendenza da Internet. L’obiettivo è dimostrare come il disturbo alteri la connessione tra le reti cerebrali per permettere di trattare in modo efficace i primi sintomi della dipendenza.

Difficoltà a concentrarsi, perdita di memoria, sonno irregolare e cattiva alimentazione. Sono solo alcuni degli effetti della dipendenza da Internet. Secondo un nuovo studio, pubblicato su PLOS Mental Health, gli adolescenti che soffrono del disturbo sperimentano cambiamenti chimici nel cervello che possono impattare a livello comportamentale. I ricercatori infatti hanno rilevato una diminuzione complessiva della connettività funzionale nelle parti del cervello coinvolte nel pensiero attivo, responsabile della memoria e del processo decisionale.

"L'adolescenza è una fase cruciale dello sviluppo durante la quale le persone attraversano cambiamenti significativi nella loro biologia e nella loro personalità. Durante questa fase di crescita il cervello è particolarmente vulnerabile agli impulsi legati alla dipendenza da Internet come l'uso compulsivo, il desiderio di utilizzare la tastiera, il mouse e il consumo di media", ha spiegato Max Chang, autore dello studio e ricercatore presso il Great Ormond Street Institute of Child Health dell'Ucl.

La dipendenza da Internet non è inclusa nel DSM-V, il Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, la classificazione standard dei disturbi mentali utilizzata dai professionisti della salute mentale negli Stati Uniti.

Eppure il fenomeno è in crescita e rischia di compromettere lo sviluppo delle capacità relazionali e sociali dei più giovani. "I sintomi possono avere gravi ripercussioni fisiche e interpersonali e sono spesso collegati alla modificazione dell'umore e all'impulsività. In circostanze gravi le persone possono avvertire forti dolori al corpo o problemi di salute come la sindrome del tunnel carpale, secchezza oculare, e potrebbero anche sviluppare disturbi psichiatrici".

I risultati dello studio

Lo studio ha esaminato l'interazione tra le regioni del cervello nelle persone con dipendenza da Internet. I ricercatori hanno esaminato 12 studi precedenti che hanno coinvolto 237 ragazzi tra i 10 e 19 anni con una diagnosi di dipendenza da Internet tra il 2013 e il 2023. I criteri per la diagnosi clinica di dipendenza da Internet includono "la persistente preoccupazione per Internet, l'astinenza quando non si può usare la rete, le relazioni personali scarificate per trascorrere il proprio tempo libero su Internet", ha sottolineato Chang.

Secondo lo studio gli adolescenti affetti da dipendenza da Internet "potrebbero avere difficoltà a mantenere relazioni e attività sociali, mentire sull'attività online e sperimentare un'alimentazione irregolare e un sonno interrotto". L'obiettivo è dimostrare "come la dipendenza da Internet altera la connessione tra le reti cerebrali nell'adolescenza", per permettere di trattare in modo efficace i primi segni del disturbo. "In questo modo i medici potrebbero prescrivere un trattamento mirato a determinate regioni del cervello o suggerire una psicoterapia o una terapia familiare in base ai sintomi chiave del disturbo".

Come proteggersi dalla dipendenza da Internet

“È importante sottolineare che l'educazione dei genitori sulla dipendenza da Internet è un'altra possibile via di prevenzione dal punto di vista della salute pubblica. I genitori che sono consapevoli dei primi segnali e dell'insorgenza della dipendenza da Internet gestiranno in modo più efficace il tempo trascorso davanti allo schermo, l'impulsività e ridurranno al minimo i fattori di rischio che circondano la dipendenza da Internet”.

Irene Lee, autrice senior della ricerca ha aggiunto: “Non c'è dubbio che Internet presenti alcuni vantaggi. Tuttavia, quando inizia a influenzare la nostra vita quotidiana, diventa un problema. Consigliamo ai giovani di imporre limiti di tempo ragionevoli per il loro utilizzo quotidiano di Internet e di garantire che siano consapevoli delle implicazioni psicologiche e sociali del trascorrere troppo tempo online”.



A cura di Elisabetta Rosso - <https://www.fanpage.it/>

Dipendenza da smartphone, metà dei giovani inglesi vorrebbe tornare a un mondo senza Internet

La ricerca condotta dal British Standards Institution sulla fascia 16-21 anni mostra un forte malessere legato alle attività digitali da cui i ragazzi non sanno come uscire: il 70% ammette di sentirsi peggio dopo aver usato i social, la metà di loro auspica dei «coprifuoco» imposti

La metà dei ragazzi e delle ragazze del Regno Unito vorrebbe un mondo senza Internet. Qui il titolo, dietro c'è una ricerca condotta dal British Standards Institution sulla fascia d'età 16-21 anni che mostra **una generazione incapace di gestire il proprio rapporto con gli schermi e la vita digitale**. Al punto di arrivare ad auspicare il ritorno a un mondo disconnesso, un mondo che non hanno mai vissuto se non nei racconti degli adulti.

Ma torniamo ai dati della ricerca che, come detto, si focalizza sulla fascia d'età di quello che potremmo definire **il secondo impatto con il digitale**: dopo la prima scoperta del telefono personale, arriva una sorta di consapevolezza che però è difficile da gestire. Il 70% degli intervistati ha dichiarato di **sentirsi peggio dopo aver passato del tempo sulle piattaforme social**, il 50% sarebbe **favorevole a un «coprifuoco digitale» imposto** su certi siti e app dopo le 10 di sera. Fino ad arrivare al 46% che vorrebbe essere giovane in un mondo dove non esiste Internet. Un dato desolante anche perché viene come detto da ragazzi e ragazze che questo mondo non l'hanno vissuto e dunque lo auspicano «al buio», come via d'uscita estrema dove non vedono una via d'uscita reale.

Altri dati della ricerca ci raccontano di un malessere che sembra condizionato e inaffrontabile, **proprio come se si trattasse di una droga**, appunto una dipendenza. Difesa strenuamente dalle interferenze dei genitori: il 42% degli intervistati ha ammesso di **mentire sulle proprie attività online**, portate avanti per quattro o più ore al giorno per un quarto dei rispondenti. Un rapporto con il digitale difficile, contrastato, fatto di continui sotterfugi: **il 42% ha mentito sulla propria età reale**, il 40% sostiene di avere più profili sui social – anonimi, di prova, per «spiare» etc. – oltre a quello ufficiale, il 27% di loro ammette di **fingere online di essere una persona diversa** da quella che è realmente. Cattive pratiche cui non si riesce a rinunciare – come il 27% che ammette di aver condiviso la propria posizione con perfetti sconosciuti – e che alla fine fanno dire al 68% degli intervistati di ritenere che **il tempo speso online è dannoso per la propria salute mentale**.

C'è consapevolezza dei rischi e del tempo perduto, ma come abbiamo raccontato, gli algoritmi sono spesso studiati per catturare i ragazzi e le ragazze **e portarli dentro la tana del coniglio**. Dalla quale spesso non riescono a uscire da soli. Servono Patti Digitali condivisi, come quelli che stanno nascendo anche in Italia, leggi adeguate e l'intervento di **reale soluzione da parte delle tech company**. Attività da mettere in atto per rafforzare un desiderio – al momento vago e poco diffuso – da disconnessione. Dopo l'abbuffata, iniziano i primi sintomi di nausea.