


Adolescenti

Iperconnessi e (in)felici

Quanto influiscono i social sul benessere dei ragazzi? Si può parlare di dipendenza? Sulla salute mentale dei giovani l'allerta c'è: il web non ha colpe, ma attenzione ai disagi che esprimono in rete.

di Stefania Villa



I giovani stanno troppo al cellulare, ormai sono "social-dipendenti", essere sempre connessi fa male ai ragazzi: sono pensieri che ogni genitore potrebbe aver fatto di fronte a figli che non si staccano da Instagram, Tik Tok, YouTube, WhatsApp e così via. Ma stare troppo sui social può davvero avere effetti negativi sul benessere mentale dei ragazzi? E davvero si può parlare di dipendenza? Ciò che è vero è che sulla salute psichica degli adolescenti c'è un'allerta: secondo gli operatori del settore, negli ultimi due anni c'è stato un aumento di accessi al Pronto Soccorso e ricoveri per disturbi del comportamento alimentare, suicidi, tentati suicidi, episodi di autolesionismo, disturbi del sonno e casi di ritiro sociale; tra gli altri sintomi in aumento, anche irritabilità, rabbia, stanchezza, attacchi di panico (fonte: "Pandemia, neurosviluppo e salute mentale di bambini e ragazzi", Agia - Garante per l'infanzia e l'adolescenza e Iss). Spesso, semplificando, si tende a dare la colpa alla pandemia: in realtà, già da prima si registrava un aumento di questi disturbi, ci spiega l'esperto Matteo Lancini, membro del comitato scientifico dello studio citato, intervistato nel riquadro. La crisi sanitaria ha esacerbato questi disagi, li ha resi numericamente più significativi. E anche i social non possono esserne

intervista

Identificarsi e parlare

I social hanno sostituito cortili e strade, dove una volta si lasciavano liberi gli adolescenti di sperimentare sé stessi. Serve dialogare con i giovani, andando oltre le proprie fragilità.

Come stanno gli adolescenti dopo la pandemia?

«C'è un errore che spesso si fa, mosso da una fragilità adulta: si considera la pandemia la causa di disagio. L'aspetto più preoccupante, invece, è che gli adulti cercano la normalità di prima, a scuola, con internet ecc. Ad esempio, la scuola che riapre e che, dopo aver obbligato i ragazzi a stare a casa davanti allo schermo, ora ritorna all'idea che si debbano spegnere cellulare e internet, piuttosto che integrare queste esperienze, ormai parte della vita di tutti. Questo non solo è follia, ma dimostra quanto gli adulti siano più concentrati a difendere la propria idea educativa che a identificarsi con i giovani e soprattutto con la società che loro stessi hanno creato, in cui la rete è al centro di ogni attività. La salute mentale dei ragazzi dipenderà molto da come scuola, famiglia e politiche giovanili si modificheranno. Queste generazioni hanno già affrontato una crisi economica, il disboscamento del pianeta, la plastificazione dei mari; una cultura adulta poco propensa a identificarsi con loro contribuisce alla loro assenza di prospettive, vero motore dell'attacco al corpo. Il corpo (con i tagli, il ritiro sociale, i disturbi alimentari ndr.) è diventato come il megafono di un dolore che non trova altra espressione. Anche se oggi il vero problema degli adolescenti è crescere nell'epoca della fragilità adulta».

Quali sono le fragilità adulte?

«Ben prima della pandemia abbiamo chiuso i cortili e i giardini, dove una

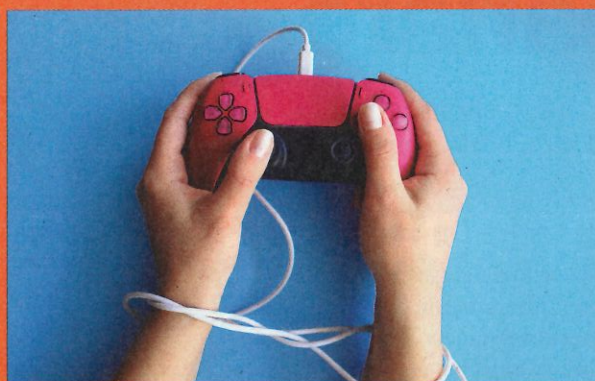


Matteo Lancini
Psicologo e
psicoterapeuta
Presidente della
Fondazione
"Minotauro",
direttore del master
"Prevenzione
e trattamento
delle dipendenze
da internet in
adolescenza",
docente
universitario.

volta il corpo dei ragazzi poteva muoversi liberamente e sperimentarsi. Chiunque non faccia esperienze con i coetanei - fuori dal controllo degli adulti - accumula ritardi evolutivi. Invece gli adulti hanno paura, da anni ormai, con la caduta della comunità educante, con l'informazione che dice sempre che il mondo è pericoloso: e in fondo preferiscono che i figli stiano davanti al cellulare, perché altrimenti dovrebbero lasciarli andare fuori. Il problema non è quanto tempo passano online i ragazzi, ma che non si danno alternative valide. Il corpo dei figli è sotto sequestro, per questo è virtualizzato. Poi diciamo che è colpa di internet. Siamo passati a una società dove il corpo transita attraverso la rete in seguito ai cambiamenti voluti dagli adulti: i giovani si stanno solo adattando e social e videogame rappresentano per loro quegli spazi di autonomia che erano le strade».

Cosa si può fare allora?

«Accettare che noi stessi abbiamo creato una vita dove reale e virtuale si intrecciano e quindi che stare in relazione con i figli significa anche interessarsi alle scelte che fanno in internet. E poi non aver paura di chiedergli se stanno male. Dietro la colpa che si dà a internet si cela tutta la paura dei genitori di chiedere ai figli come stanno; chiedete se soffrono, se hanno paura della vita, della morte, se temono di deludervi. Così i ragazzi - che non vedono l'ora - parlano, altrimenti non lo faranno mai, per non deludervi e perché vi vedono troppo fragili per ascoltare la verità». **S.V.**



Videogame dipendenza

Ufficialmente "disorder" Nel caso del videogaming c'è un allerta. L'Oms ha inserito il disturbo da dipendenza da videogiochi o gaming disorder nell'Icd (International classification of diseases), il manuale ufficiale che classifica le malattie: si identifica con la difficoltà di controllo e un coinvolgimento persistente nell'attività di videogaming, che ha priorità rispetto a tutti gli altri interessi e attività. Secondo una ricerca di Cnr, Università di Padova e Flinders University (Australia), il 23% dei ragazzi italiani, per contesto sociale e familiare, è ad alto rischio di uso eccessivo di videogiochi, cioè tale da mettere a repentaglio la salute e favorire l'allontanamento dalla scuola e dagli affetti.

Quando allertarsi? Il gioco solitario, senza contatto con gli altri per tante ore, è più problematico di quello in relazione, che si può fare in presenza od online. L'allerta deve scattare quando le esperienze attraverso l'avatar sono le nicchie che l'adolescente riesce a fare con il suo corpo. Spesso il gaming problematico coincide con il ritiro sociale: i ragazzi si chiudono in casa e giocano soltanto.

Aspetti positivi Anche nel caso dei ritirati sociali che giocano solo ai videogame "non si interviene togliendo internet - spiega lo psicologo Matteo Lancini - anzi internet è la speranza, tant'è vero che alcuni ragazzi costruiscono amicizie vere attraverso il videogaming, si incontrano ai festival di videogiochi e fumetti in giro per l'Italia. Spesso questa diventa una passione, che sostiene lo sviluppo ed è un modo di costruirsi delle competenze".

> considerati la causa, quanto piuttosto uno degli ambienti in cui i giovani possono esprimersi; ad esempio attraverso un'iperconnessione totalizzante, un'iperesposizione che è continua ricerca di popolarità, una prevaricazione insistente, con il cyberbullismo.

I limiti degli studi

A far discutere, recentemente, è stato uno studio interno di Facebook, svelato ai media da una ex dipendente. Secondo questa ricerca l'uso di Instagram - con tutta la sua condivisione di foto e video - peggiora il modo in cui gli adolescenti si sentono rispetto al proprio corpo, favorendo ansia e depressione. In realtà questo studio - che ha misurato solo delle opinioni, oltretutto di un campione di giovani poco rappresentativo - non ha le basi scientifiche per dimostrare una correlazione di questo tipo. Tante le analisi più serie - seppur datate, vista la velocità con cui si sono evolute le cose negli ultimi anni - che hanno tentato di capire se stare troppo tempo sui social fa male al benessere mentale degli adolescenti, incentivando insoddisfazione, senso di inadeguatezza, aggressività... Ma neanche questi studi sono riusciti a giungere a una conclusione: tra le due variabili (tempo sui social e malessere) emerge un'associazione, ma debole, incerta; nel senso che molti studi non trovano una relazione, molti altri sì, ma comunque senza capirne il rapporto causa-effetto: i ragazzi che usano di più i social di conseguenza stanno male? O i ragazzi che stanno male usano di più i social? Se a livello generale non risulta una forte relazione fra i due aspetti, a livello individuale, invece, emerge che alcuni soggetti più vulnerabili potrebbero subire maggiormente effetti negativi dovuti all'utilizzo intenso dei social. La correlazione più evidente che risulta è quella con i disturbi del sonno: chi usa tanto i social e di notte, prima di andare a letto, ha più problemi a dormire. E l'insonnia è una probabile causa di umore depresso.

Dipendenti dai social?

Quanto alla questione "dipendenza" da web e social, in realtà, la ricerca non è mai riuscita a darne una definizione: è dipendente chi sta sui social più di "X" ore al giorno? Chi non riesce a non guardare il cellulare per più di "X" minuti? Sono criteri che la comunità scientifica non riesce a individuare. Ma, poi, avrà ancora senso concentrarsi così tanto sulla questione tempo? «Ormai si vive online o meglio "on-life" - dice Matteo Lancini - non c'è più una distinzione netta tra vita reale e virtuale, le due esperienze si sono talmente intrecciate da essere inscindibili. E questo lo sperimentiamo ogni giorno tutti, non solo gli adolescenti». Il problema non è tanto il tempo che si passa sui social, ma come li si utilizza, cosa si fa online e come questo si integra con la vita quotidiana. «Quando parliamo della relazione che i ragazzi hanno con internet e i social - spiega l'esperto - parliamo della relazione che hanno con la vita e di come l'esperienza online si intreccia con quella reale nel loro processo di crescita, nella realizzazione dei loro compiti evolutivi (es. costruzione dell'identità, accettazione delle mutazioni del corpo ndr.) e del loro futuro». Infatti, se da un lato social e web possono essere uno spazio di esperienze positive, che permette di abbattere la solitudine, esprimere idee, affermare la propria identità, acquisire competenze e persino crearsi una professione, dall'altro possono essere uno spazio in cui i disagi degli adolescenti si manifestano.

Ritiro sociale e iperesposizione

Sono due le modalità di utilizzo della rete e dei social che segnalano un disagio negli adolescenti. «Da un lato c'è chi si ritira dalla vita - spiega Lancini - Non significa che è internet ad averlo chiuso in casa, quanto che il ragazzo vive una sofferenza, si rifugia in casa e a volte utilizza internet in modo esagerato e ha una vita solo su internet. O addirittura neanche quello; i ritirati sociali (o hikikomori) più gravi, infatti, non

Il disagio si esprime in vari modi online, tra ritiro sociale e iperesposizione

usano neanche il web. E anche questo è un segnale di disagio. D'altro canto, c'è chi usa i social in una modalità di sovraesposizione, cioè chi reagisce alle difficoltà - non sparendo come nel caso dei ritirati sociali - ma esagerando con forme di sovraesposizione e anche di prevaricazione online».

Nella pratica si tratta di ragazzi che fanno un uso smodato di selfie oppure protagonisti di atti di cyberbullismo (cioè di messaggi e comportamenti online ostili e aggressivi nei confronti di coetanei). In questo contesto si inseriscono anche le risse di massa organizzate sui social a favore di fotocamera: «È una ricerca della popolarità e del successo sociale a tutti i costi - continua Lancini - indipendentemente da quanto fai male all'altro. Ma anche indipendentemente da quanto rischi tu». Come nel caso del selfie estremo, in cui si è disposti anche a farsi del male pur di farsi uno scatto che avrà sicuramente tanti like; oppure delle challenge, le sfide da filmare e postare, a volte innocue e divertenti ma a volte anche pericolose (come quelle che prevedono sofferenze fisiche a cui resistere per vincere).

Infine, un altro segnale che anche i genitori dovrebbero considerare - consiglia l'esperto - è il passaggio da un uso relazionale di rete e social, basato cioè su una condivisione che consente di mantenere il contatto con la realtà, a un uso solitario, definito anche "information overload", sovraccarico informativo; quando, cioè, si continuano a cercare informazioni passando ininterrottamente da un sito all'altro, da un profilo all'altro, in modo quasi compulsivo.

Consigli per gli adulti

L'uso problematico della rete da parte degli adolescenti non è la norma. Ma se dovete notare i segnali di cui abbiamo parlato, la soluzione non è sequestrare il cellulare: internet e i social sono ormai parte integrante delle nostre vite, si rischierebbe persino l'effetto opposto. Piuttosto parlate, chiedete ai figli cosa fanno online, monitoratelo se ancora piccoli, ma in modo condiviso, non investigativo. Esistono app per il "parental control" che consentono questo monitoraggio o strumenti degli stessi social utili per difendersi da eventuali pericoli (ad esempio la sezione Sicurezza-Suggerimenti per i genitori su help.instagram.com). Informatevi in prima persona (vedi link in basso) e spiegate i rischi della rete, cercate di capire se dietro un cattivo utilizzo dei social c'è qualcosa di più, eventualmente rivolgetevi a un esperto. E, in generale, facilitate le esperienze in cui i ragazzi possano sperimentare attraverso il corpo spazi lontani dal controllo adulto, fondamentali per la crescita di ogni adolescente (vedi intervista). ❤️



Vivi internet, al meglio

Privacy, gentilezza online, fake news: tanti contenuti per aiutare figli e nipoti a navigare sul web consapevolmente.

www.altroconsumo.it/vivinternet