



**63%**  
Gli italiani  
che hanno  
uno  
smartphone



**62%**  
Gli italiani  
che hanno  
un account  
Facebook



**27**  
Le ore  
passate  
in media  
su internet  
ogni  
settimana



**Inchiesta**

# Tecno dipendenza

Internet, social network, smartphone e tablet: il rischio di non poterne mai fare a meno.

**C**ontrollate la posta elettronica trenta volte al giorno? Vi ritrovate a tarda sera davanti a uno schermo a girovagare ininterrottamente tra siti e social network senza più sapere che ora è? Non siete mai a più di un braccio di distanza dal vostro smartphone? Forse siete a rischio di sviluppare una forma di dipendenza dal web e dalle sue molte malie...

## Malati di internet

I dati della nostra inchiesta parlano chiaro: basandoci sulle risposte date a oltre 3.000 questionari sulle abitudini di consumo di internet, Facebook e smartphone, abbiamo verificato che un quarto circa degli utilizzatori della rete presenta qualche sintomo di dipendenza. La percentuale sale quasi al 50% tra i giovani di età compresa tra 18 e 24 anni. Il con-



**22%**  
ritiene che  
la propria  
vita privata  
dipenda  
molto dal  
cellulare

sumo dei nuovi media è massiccio, reso ubiquo dalla diffusione di tablet e smartphone, che sono sempre con noi e ci permettono di essere sempre connessi. Un quarto del nostro campione passa online almeno 36 ore a settimana, più di 5 ore al giorno; la media raggiunge comunque 27 ore, quindi quasi 4 al dì. Il cellulare è sempre più considerato uno strumento importante: il 22% delle persone ritiene >>

FEDERICO TONIONI

## “Guardarsi negli occhi”



Parla lo psichiatra che ha aperto il primo ambulatorio per la cura delle web-dipendenze all'interno del Policlinico Gemelli di Roma.

### HT Chi sono i vostri pazienti e che sintomi hanno?

Dal 2009 a oggi abbiamo avuto all'incirca 700 persone: il 20% adulti, l'80% dai 12-13 ai 21-23 anni. Sono più uomini. Il sintomo principale nei ragazzini è il ritiro sociale: smettono di andare a scuola, di frequentare gli altri. Così quando i genitori sottraggono loro il pc, cosa da non fare assolutamente mai di colpo, i figli non riescono a realizzare le uniche relazioni per loro possibili, che sono quelle online, e possono diventare aggressivi.

### HT Come si comportano questi ragazzi?

Una conseguenza delle relazioni web-mediate è che i ragazzini non riescono a guardarti negli occhi, fuggono dal rispecchiamento. Due ragazzi reciprocamente visibili via webcam non diventano rossi per l'imbarazzo, la comunicazione emotiva non arriva all'altro, perché la comunicazione non verbale, che è l'essenza, non c'è proprio. È sostituita dalle emoticon, cioè da cose che rappresentano lo stato d'animo ma non lo esprimono realmente.

### HT Cosa trovano in rete?

Nel gioco online i ragazzi presentano un'immagine idealizzata di sé, l'avatar, e lo stesso fanno con il loro profilo sui social network. Una volta creata questa costruzione, si sentono in dovere di attenersi a quell'immagine di sé. Nei giovani la presentazione ideale può innescare la tentazione di non uscire più.

### HT Cosa può fare un genitore?

Quando lasciamo i bambini di fronte al nostro iPhone per soddisfare un capriccio o alla Nintendo fornita per intrattenerli durante un viaggio, li stiamo facendo crescere a stretto contatto con schermi digitali interattivi che li proteggono dalle emozioni. Nell'infanzia è fondamentale il rispecchiamento emotivo: avviene tutte le volte che ci guardiamo negli occhi e pensiamo la stessa cosa. Salda per livelli crescenti la formazione dell'identità: è il motivo per cui i bambini ci chiedono continuamente di guardarli. Hanno bisogno di essere visti, cioè guardati e pensati. Quindi bisogna pensarli prima, più che controllarli dopo.

### HT Come si curano?

I giovanissimi si aiutano creando gruppi basati sulle emozioni e il contatto dal vivo. Facciamo con loro anche colloqui individuali psicodinamici per capire che cosa c'è sotto. La dipendenza è sempre la spia di altri problemi, è una soluzione cercata dalla persona per stare meglio. Negli adolescenti è un processo veloce, li vediamo cambiare nel gruppo. Il primo giorno non si sono mai guardati negli occhi e dopo due o tre settimane li vedi giocare a carte prima della seduta. Negli adulti, in cui le dipendenze sono sostanzialmente da sesso e da gioco d'azzardo, facciamo scalare l'uso, ma ci vuole più tempo e poi bisogna vedere quali sono i benefici della dipendenza, cioè che tipo di gratificazione dà.

» che la propria vita privata dipenda molto dal suo uso, contro il 16% che pensa lo stesso del computer. Una delle prime spie che si sta facendo un uso distorto dei nuovi media consiste nell'accorgersi di rimanere spesso online più a lungo di quanto si intendesse: succede quasi a un terzo di coloro che usano la rete. Il 5% dichiara addirittura di provare spesso a ridurre il tempo passato online ma di non riuscirci.

## Facebook batte tutti

Il 62% delle persone che ha risposto al nostro questionario ha un account Facebook. Per molti italiani, e soprattutto per molti giovani, internet vuol dire prima di tutto social network e il re dei social è senz'altro FB, anche se i giovanissimi tendono a frequentare molto anche altre piattaforme, come Instagram e Whatsapp. Il tempo passato su Facebook è però solo una parte dell'equazione. Si comincia a parlare di sintomi di dipendenza quando una persona ammette di passare molto tempo a pensare a Facebook, e a cosa condividere sulla piattaforma, anche quando non è collegata, oppure diventa irrequieta se le viene proibito di usarlo. La dipendenza riguarda il 3% degli utenti del network, ma sale al 6% nella fascia tra i 18 e i 34 anni. A questi vanno poi aggiunti coloro che sono a rischio di sviluppare dipendenza, cioè il 7% (l'11% tra i giovani). Quali sono le conseguenze? La nostra inchiesta svela che passare molto tempo online o sui social network è associato a una peggiore qualità della vita e a maggiori livelli di ansia e depressione, anche se in realtà non è facile stabilire quale sia la causa e quale l'effetto.

## Piange il telefono

Gli italiani sono sempre stati in ritardo sull'adozione delle nuove tecnologie rispetto al resto dei Pa- »

**La dipendenza da Facebook tocca il 6% degli iscritti tra i 18 e i 34 anni**

## I NUMERI DEL FENOMENO

I dati sul livello di dipendenza da internet degli italiani si basano sulle risposte di un campione di 3.013 risposte. Gli interpellati hanno un'età compresa tra 18 e 64 anni e le risposte sono giunte tra marzo e aprile 2014. Ecco alcuni dei dati più significativi.





**INTERNET**

**29%**

di utenti si accorge di rimanere spesso online più di quanto vorrebbe

**25%**

di utenti presenta qualche sintomo di dipendenza

**16%**

pensa che la propria vita privata dipenda molto dall'uso del pc

**5%**

degli utenti prova spesso a ridurre il tempo online ma non ci riesce

**SMARTPHONE**

**58%**

di utenti lo tiene con sé e acceso in ogni momento e ovunque vada

**41%**

di utenti lo sente suonare (o vibrare) anche quando non è così

**41%**

di utenti lo ha utilizzato pur sapendo che era pericoloso (durante la guida)

**8%**

di utenti ha quasi provocato un incidente a causa del suo utilizzo

**PORNOGRAFIA**

**30%**

di utenti internet ha cercato online contenuti sessuali

**18%**

di fruitori di contenuti per adulti ritiene che il sesso su internet abbia a volte interferito con la propria vita privata

**5%**

di utenti internet è a rischio dipendenza da contenuti pornografici online (18% tra i maschi tra 18 e 24 anni fruitori di contenuti sessuali)



## QUANTO SEI A RISCHIO DIPENDENZA?

Eccoti una serie di domande. Rispondi dando un punteggio da 0 a 5 (0=mai/non si applica alla mia situazione; 1=raramente; 2=qualche volta; 3=frequentemente; 4=spesso; 5=sempre), somma i punteggi e capisci quanto sei dipendente dal web.

Ti accorgi di rimanere online più a lungo di quanto intendevi?



Trascuri faccende/lavori domestici per passare più tempo online?



Preferisci l'eccitazione data da internet all'intimità con il partner?



Ti capita di stabilire nuovi rapporti con altri utenti di internet?



Accade che le persone nella tua vita si lamentino con te della quantità di tempo che passi online?



Lo studio o i tuoi voti a scuola risentono della quantità di tempo che passi online?



Controlli l'email prima di qualcos'altro che devi fare?



Le tue prestazioni o la produttività sul lavoro sono influenzate negativamente da internet?



Ti capita di metterti sulla difensiva o di negare quando qualcuno ti chiede cosa fai online?



Blocchi pensieri negativi legati alla tua vita con pensieri consolatori su internet?



Ti ritrovi a pensare a quando andrai di nuovo online?



Hai paura che la vita senza internet sarebbe noiosa, vuota e senza gioia?



Ti capita di scattare, alzare la voce o rispondere male se qualcuno ti disturba mentre sei online?



Perdi il sonno per stare online a tarda notte?



Continui a pensare a internet o immagini di essere su internet, quando non sei online?



Ti capita di dirti "ancora qualche minuto", quando sei online?



Tenti di ridurre la quantità di tempo che passi online e non ci riesci?



Tenti di nascondere quanto tempo sei stato online?



Scegli di trascorrere più tempo online anziché uscire con altri?



Ti senti depresso, di malumore o nervoso quando non sei online e questo stato d'animo passa quando sei di nuovo online?



<20 = dipendenza nulla    20-49 = qualche sintomo    50-79 = dipendenza moderata    80-100 = dipendenza grave

>>

esi industrializzati, ma sulla diffusione dei cellulari non abbiamo mai avuto rivali, fin dai tempi in cui avevano ancora dimensioni da citofono. Gli smartphone, quando sono apparsi sul mercato a partire dal 2008, sono stati accolti dagli italiani con pari entusiasmo: nel nostro campione i proprietari di telefoni intelligenti sono il 63%. L'utilizzo che se ne fa è proporzionale alla quantità di attività che lo strumento consente. Così oltre

la metà di chi lo possiede tiene lo smartphone con sé, acceso, ovunque vada, e il 41% lo utilizza anche in situazioni in cui sa che è pericoloso, per esempio alla guida della propria auto.

### Risolvere il problema

Le persone che hanno provato a risolvere un problema di comportamento legato all'utilizzo eccessivo di internet oppure dello smartphone sono complessiva-

mente il 3% del nostro campione. Tra coloro che hanno un problema serio di dipendenza da internet, però, meno di un terzo prova in qualche modo a risolverlo. Nella maggior parte dei casi (60%) si è trattato di adattamenti dello stile di vita, tra i quali, per esempio, lo svolgimento costante di un'attività fisica. Chi ci ha provato è in genere soddisfatto del risultato ottenuto: la soddisfazione espressa in media è di 7,5 su 10. ✪