

**“UN PATENTINO PER
LO SMARTPHONE”**

**Isolamento sociale e
dipendenza,
uso eccessivo
del digitale**



**Barbara Simonelli
Simona Fassina
Silvana Lerda**

**Unità di Psicoterapia e
Centro per la Prevenzione ed il Trattamento
dei Disturbi della Personalità
dell'Adolescenza e dell'Età Adulta – ASL TO4
Referente *Dott.ssa Silvana LERDA***



**S.C. Salute Mentale Chivasso – ASL TO4
Direttore *Dott. Massimo ROSA***



L'era digitale: NATIVI DIGITALI e IMMIGRATI DIGITALI



NATIVI DIGITALI vs. IMMIGRATI DIGITALI

Nativo digitale (*digital native*) è stata coniata da **Mark Prensky** nel 2001.

Il termine è stato oggetto di diverse critiche soprattutto perché nessuna delle proposte di Prensky è stata supportata da dati scientifici. **Nella sua prima stesura il termine identifica una persona che è cresciuta con le tecnologie digitali** come computer, internet, cellulari, MP3, facendo riferimento alle persone nate (negli USA) dopo il 1985 come nuovo gruppo di studenti che accede al sistema dell'educazione.

Per contro chi non è nativo digitale ma utilizza le tecnologie sarebbe un immigrato digitale.

Negli anni successivi, per rispondere alle diverse critiche che mettevano in evidenza il fatto che i più giovani non presentavano tutti diffuse competenze digitali, lo stesso Prensky ha proposto il concetto di *saggezza digitale* e ultimamente quello di *residente digitale e visitatore digitale*.

I «digital immigrants» entrano in contatto con i media DOPO la fase dello sviluppo cognitivo (dopo i 20 anni).

<https://www.youtube.com/watch?v=1kxN9O2ndiM>

<https://www.youtube.com/watch?v=O15WN35k5jY>



L'era digitale: NATIVI DIGITALI e IMMIGRATI DIGITALI



Apprendere «Serial task–Just in case» o «Multitask–Just in time»

Digital Immigrants

- ✓ Informazioni «lente»
- ✓ Singletaskers
- ✓ Ricerca lineare, logica, sequenziale
- ✓ Controllo delle fonti
- ✓ Lavoro «on my own»
- ✓ Ricerca «just in Case»
- ✓ Disponibilità a investire per dopo
- ✓ Lavoro «in profondità»
- ✓ Dimestichezza con testo analogico
- ✓ Elaborazione personale
- ✓ Connessione temporanea
- ✓ Dispositivi «non sincronizzati»
- ✓ Memorizzazione dei contenuti
- ✓ Utilizzo per scopi enciclopedici
- ✓ Modello «Knowledge in Hand»

Digital Natives

- ✓ Informazioni «rapide»
- ✓ Multitaskers
- ✓ Ricerca casuale, hypertext
- ✓ Scarso controllo delle fonti
- ✓ Lavoro in Network
- ✓ Ricerca «just in Time»
- ✓ Soddisfazione immediata
- ✓ Lavoro «di superficie» (surfing)
- ✓ Dimestichezza con testo digitale
- ✓ Elaborazione «copy & paste»
- ✓ Connessione continua
- ✓ Dispositivi sempre «sincronizzati»
- ✓ Memorizzazione delle allocazioni
- ✓ Utilizzo per scopi ludici o pratici
- ✓ Modello «Knowledge at Hand»



PROSPETTIVE SULLA ADOLESCENZA: Pietropolli-Charmet



In adolescenza la necessità di nuovi processi di simbolizzazione è dettata dalla **necessità di conquistare il vero Sé**, processo che si attua attraverso la realizzazione dei compiti evolutivi propri di questo periodo.

Teoria dei compiti evolutivi: adolescenza come periodo di ridefinizione e ri-simbolizzazione del sé in cui l'individuo è chiamato a realizzare compiti specifici:

1. **Processo di separazione - individuazione**
2. **Mentalizzazione del corpo**
3. **Definizione e formazione di nuovi valori di riferimento e ideali**
4. **Nascita come soggetto sociale**





PROSPETTIVE SULLA ADOLESCENZA: Pietropolli-Charmet



Le passioni dei nuovi adolescenti (Pietropolli Charmet, 2000)

- **Passione:** coinvolgimento intenso ed incondizionato ma fugace ed evanescente
- **Amplificazione degli affetti**
- **Nuovi adolescenti:** forte narcisismo, sono fragili e sensibili in modo particolare al processo di costruzione dell'identità sociale
- Forte presenza di **depressione e rabbia**
- Le passioni sono importanti e funzionali alla crescita; bisogna saperle riconoscere, vivere, nominare e condividere (competenza emotiva)





PROSPETTIVE SULLA ADOLESCENZA: Pietropolli-Charmet



Le passioni dei nuovi adolescenti (Pietropolli Charmet, 2000)

SPERANZA

- Aspettativa fiduciosa di ciò che può accadere per realizzare i propri desideri. E' un bene essenziale: esprime le buone relazioni che l'adolescente ha con il progetto futuro e la fiducia nelle proprie possibilità di realizzarlo. E' necessario che l'adolescente non si senta in colpa ma adeguato; ciò dipende dalle immagini interne che ha dei propri genitori dalle proprie relazioni sociali, dalla propria identità sessuata
- Attualmente molti adolescenti tendono a rimanere più a lungo in famiglia e quindi a amplificare il proprio ruolo di "figli" per non rischiare di essere mortificati nelle proprie o altrui ambizioni, talvolta troppo elevate



PROSPETTIVE SULLA ADOLESCENZA: Pietropolli-Charmet



Le passioni dei nuovi adolescenti (Pietropolli Charmet, 2000)

TRISTEZZA

- Cause esterne: delusioni scolastiche, relazionali, sentimentali. Non ancora esperti nel dolore e quindi soffrono di più. Se perde qualcosa di significativo perde tutto
- Cause interne: separazioni imposte dalla crescita
- Spesso si esprime in modo del tutto bizzarro (es. imprese rischiose) piuttosto che in maniera depressiva
- Chi è triste non ammette di esserlo. Gli adulti devono saper individuare la tristezza dietro la rabbia, il rifiuto
- Gli adulti stessi spesso non sono in grado di tollerare la tristezza del figlio, quindi non la vedono o notano perché non vogliono/possono farlo. L'infelicità dei figli è infatti vissuta come grave colpa del genitore. Complicità tacita nel camuffare la tristezza



PROSPETTIVE SULLA ADOLESCENZA: Pietropolli-Charmet



Le passioni dei nuovi adolescenti

(Pietropolli Charmet, 2000)

NOIA

- Adolescenti come “funamboli dell’apatia”
- Spesso si passa dall’apatia all’iperattività, inspiegabilmente
- Un po’ di noia è funzionale allo sviluppo. La noia deriva da un momentaneo disinvestimento sulla realtà esterna, è un ripiegarsi su di sé per riscoprire il proprio mondo interiore. Lo sviluppo delle creatività e delle capacità espressive richiede questo stacco. Per staccarsi dai miti dell’infanzia è necessario per l’adolescente diminuire l’importanza di tutto.



PROSPETTIVE SULLA ADOLESCENZA: Pietropolli-Charmet



Le passioni dei nuovi adolescenti (Pietropolli Charmet, 2000)

RABBIA

- Oggi apparentemente l'adolescente è meno ribelle: non c'è più attacco alla tradizione e alle istituzioni ma connivenza. Sono abituati dall'infanzia alla contrattazione del potere decisionale per la soddisfazione dei desideri
- Minore colpevolizzazione degli altri ma maggiore colpevolizzazione di sé stessi e della incapacità di realizzare i propri sogni
- Alcuni rimangono arrabbiati: soprattutto chi è stato umiliato da bambino. Si vendicano identificandosi con l'aggressore. Chi ha subito continue minacce d'abbandono perché era molto sensibile. Chi ha subito maltrattamenti può diventare un adulto maltrattante.
- La vendetta è il modo per non sentire il dolore e la paura. Spesso non aperta rabbia ma stile masochistico che tenda a individuare in ogni ambito o relazione l'imbroglio. Regola della mancanza di fiducia relazionale.
- Spesso coinvolti in risse o cose rischiose per sé e per gli altri.
- Chi ha responsabilità educative è spesso accusato di incompetenza e viene messo di fronte al fallimento



PROSPETTIVE SULLA ADOLESCENZA: Pietropolli-Charmet



Le passioni dei nuovi adolescenti (Pietropolli Charmet, 2000)

PAURA

- Fobie come trasposizione dei conflitti psichici
- Paura di morte del corpo infantile

COLPA e VERGOGNA

- La paura della vergogna porta ad evitare alcune situazioni. Limitazione espressiva dell'adolescente cresciuto su un sistema educativo fondato sulla vergogna
- Molto forte in adolescenza il bisogno di combatterla
- Oggi molto importante per la società basata sull'immagine



PROSPETTIVE SULLA ADOLESCENZA: Pietropolli-Charmet



Le passioni dei nuovi adolescenti

(Pietropolli Charmet, 2000)

NOSTALGIA dell'INFANZIA

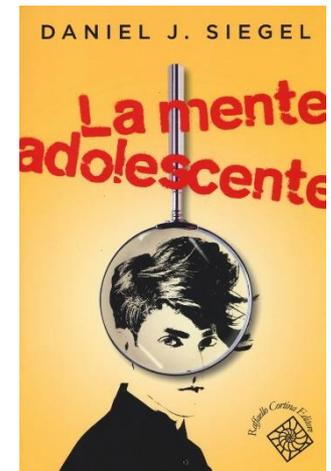
- Oggi l'adolescenza è un fattore di rischio ad es per la tossicodipendenza, devianza o delinquenza, suicidio
- Sociologi: è per i cambiamenti della famiglia e della società
- Psicologi: è il crollo dell'autorità paterna e l'abbandono precoce materno
- Attiene alla difficoltà di accettare la separazione dall'infanzia. L'angoscia prevalente non è sessuale ma depressiva



NUOVE PROSPETTIVE SULLA ADOLESCENZA: Daniel Siegel



«I cambiamenti in circuiti fondamentali del cervello, cambiamenti che determinano la differenza fra l'infanzia e l'adolescenza, ci portano da adolescenti a cercare gratificazioni attraverso la sperimentazione di novità, a relazionarci con i coetanei in modo diverso, a provare emozioni più intense e a mettere in discussione la tradizione per dare vita a nuovi modi di essere nel mondo. Ciascuno di questi cambiamenti è necessario per dare luogo a importanti mutamenti che avvengono nel pensiero, nelle emozioni, nelle interazioni e nell'attività decisionale durante l'adolescenza»





NUOVE PROSPETTIVE SULLA ADOLESCENZA: Daniel Siegel



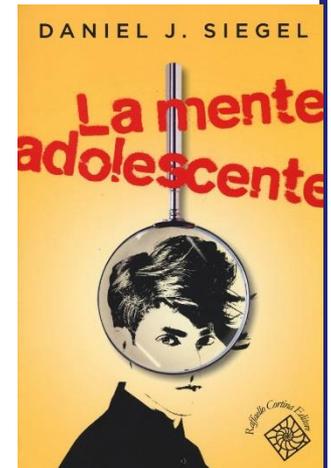
adol **ESSEN** za

ES – Esplorazione creativa – il pensiero concettuale, la capacità di ragionamento astratto e l'ampliamento della consapevolezza consentono di vedere il mondo con occhi diversi

S – Socialità intensa – c'è maggiore coinvolgimento sociale, che porta alla formazione di legami importanti, di relazioni significative e reciprocamente gratificanti

E – «Effervescenza» emotiva – si verificano una accresciuta emotività, un intensificarsi delle emozioni e delle sensazioni interiori

N – Novità – si assiste ad un bisogno costante di ricerca, di creazione di nuove esperienze che coinvolgono totalmente, stimolando sensi, emozioni, pensieri, corpo.



D. Siegel (2013), La mente Adolescente, tr. it. Cortina, 2014, p.22



DIPENDENZA da INTERNET: QUESTIONI APERTE



Dipendenza? Questioni aperte:

Il problema è il comportamento di addiction o sono le potenzialità dello strumento?

Gioco d'azzardo patologico

Acquisti compulsivi

Cyberbullismo

Sexting (sex+texting)





DIPENDENZA da INTERNET: QUESTIONI APERTE



Dipendenza? Questioni aperte:

Dipendiamo da un comportamento o da un oggetto e tutte le sue funzionalità?

<https://www.youtube.com/watch?v=H1AHdAVFA1I>

Quante APP o funzioni sul vostro cellulare?

Posta elettronica, whatsapp, app di viaggio e divertimenti, app per acquisti, cucina, banca, posta, parcheggio, mappe e navigatori, orologio e sveglia, previsioni del tempo, traduttore multilingue, fotocamera e archivio immagini, etc...

Avete mai perso il cellulare? Come ci si sente?

Se lo dimenticate a casa, tornate a prenderlo?

Avete a memoria qualche numero di telefono?

Avete password sul cellulare?





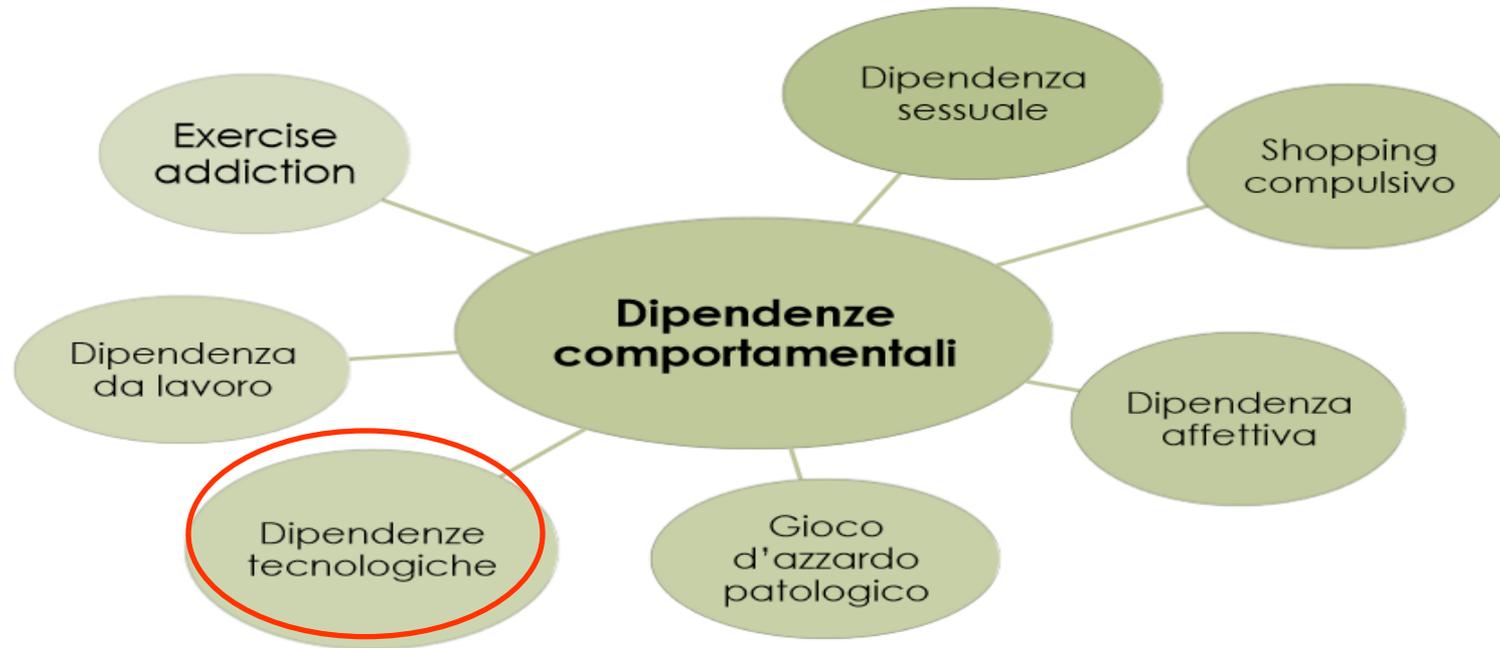
DIPENDENZA da INTERNET: il problema delle classificazioni



- **New Addiction – Jacobs, 1986**
- **New Addiction – Griffith, 1995**
- **Internet Addiction Disorder – Goldberg, 1995**
- **Internet Addiction Disorder – Young, 1998**
- **Cyber Addiction – Orzack e Orzach, 1999**
- **Internet Pathological Usage – Davis, 2001**
- **Unregulated Internet Usage – LaRose, 2003**
- **Internet Problematic Usage – Caplan, 2003**
- **Internet Addiction – Block, 2007**
- **DSM-5, 2014**



NEW ADDICTION GRIFFITH, 1995



DIPENDENZE TECNOLOGICHE: condividono i componenti nucleari delle altre dipendenze, e precisamente: dominanza dell'attività sul pensiero e sui sentimenti, alterazioni del tono dell'umore, tolleranza, sintomi di astinenza, conflitto con chi sta vicino, ricadute quando si tenta di smettere. Sono incluse: televisione, computer, internet, videogiochi, cellulare, chat erotiche



IAD: Internet Addiction Disorder

IVAN GOLDBERG



PATHOLOGICAL COMPUTER USE

Modalità maladattiva dell'utilizzo di Internet che porta a una compromissione o a un disagio clinicamente significativo come manifestato da tre o più delle seguenti condizioni, e ricorrenti entro un periodo di 12 mesi:

- 1) TOLLERANZA**
- 2) RITIRO**
- 3) L'accesso a internet è spesso più frequente o per periodi più lunghi di quanto previsto**
- 4) Vi è un desiderio persistente o tentativi infruttuosi di ridurre o controllare l'uso di internet**
- 5) Una grande quantità di tempo viene spesa in attività correlate all'uso di internet**
- 6) Importanti attività sociali, professionali o ricreative vengono abbandonate o ridotte a causa dell'uso di internet**
- 7) L'uso di internet continua nonostante la consapevolezza di avere un problema fisico, sociale, occupazionale o psicologico persistente o ricorrente che possa essere stato aggravato dall'uso di internet**



INTERNET ADDICTION KIMBERLY YOUNG



INTERNET ADDICTION

- 1) Eccessivo assorbimento
- 2) Bisogno sempre più frequente e per tempi sempre più lunghi
- 3) Ripetuti sforzi di controllare, ridurre o interrompere l'uso
- 4) Nel corso di questi tentativi si presentano irritabilità, irrequietezza
- 5) Connessione per un periodo più lungo di quanto previsto
- 6) Compromissione o rischio di compromettere una relazione significativa, un lavoro, lo studio, a causa di internet
- 7) Menzogne ai famigliari, al terapeuta e ad altri per occultare l'entità del problema
- 8) Uso di internet come modo per sfuggire a problemi, o per alleviare il proprio umore disforico



Comportamenti compulsivi in rete

KIMBERLY YOUNG



- 1) **Cybersex addiction** = uso compulsivo di siti dedicati al sesso virtuale ed alla pornografia
- 2) **Cyber relational addiction** = tendenza ad instaurare relazioni amicali o amorose con persone incontrate on line (chat e newsgroup). Progressivamente, le relazioni virtuali diventano più importanti di quelle reali, ed il soggetto si isola, vivendo in un mondo parallelo, popolato da persone idealizzate. L'anonimato consente inoltre di presentarsi con falsi profili, e personalità 'inventate', sulla base dell'ideale dell'io (come mi piacerebbe essere, e non come sono realmente) o del desiderio altrui
- 3) **Net compulsion** = comportamenti compulsivi su Internet, e che hanno in comune la competizione, il rischio, la soddisfazione del circolo neurobiologico eccitazione – gratificazione: gioco d'azzardo, aste on line (e-Bay), commercio in rete



Comportamenti compulsivi in rete

KIMBERLY YOUNG



- 4) **Computer addiction** = tendenza al coinvolgimento in giochi virtuali, come i MUD (Multi User Dungeon), giochi di ruolo interattivi, in cui il soggetto partecipa con identità reale o fittizia. Il soggetto può vivere in una sorta di doppia dimensione esistenziale, uno sdoppiamento, anche forse legato al bisogno di evadere dalla quotidianità, per trasformarsi in un personaggio ideale su cui proietta parti di sé e desideri
- 5) **Information overload** = la costante ricerca di informazioni tramite la navigazione sul web: le persone sentono il bisogno di avere sempre la possibilità di accedere alle informazioni, con il rischio di trovarsi intrappolati in un'enorme quantità di dati inutili



INTERNET ADDICTION BLOCK

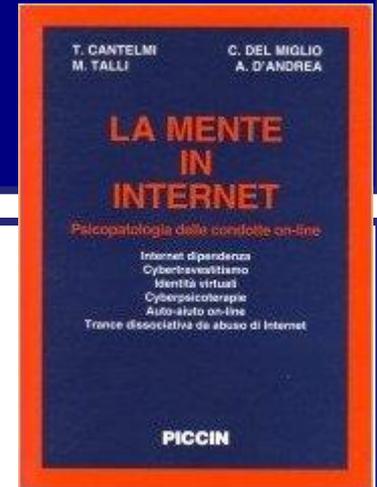


Criteri necessari per poter porre la diagnosi di Internet Addiction

- **Bisogno eccessivo di internet, associato a perdita della cognizione temporale e trascuratezza dei bisogni di base**
- **Ritiro sociale con presenza di sentimenti di rabbia, tensione e/o depressione quando non è possibile accendere il pc**
- **Tolleranza, inclusa la necessità di procurarsi strumenti migliori, connessioni più veloci e più ore di navigazione**
- **Conseguenze negative, compresi conflitti, bugie, tensioni, peggioramento del rendimento scolastico o lavorativo, isolamento sociale, affaticamento**



Lo stereotipo del COMPUTER DIPENDENTE



Lo stereotipo del soggetto internet-dipendente

- Adolescente maschio, con poca o nessuna vita sociale e con poca fiducia in sé stesso, con problemi di identità personale e alti livelli di ansia sociale (Mazalin e Moore, 2004)
- Il computer è utilizzato come un 'amico digitale' che supplisce l'assenza di reali amicizie e relazioni
- La motivazione principale è la necessità di socializzare, di rifugiarsi nella rete per contrastare la depressione e l'isolamento sociale

Sono state identificate 2 tipologie di soggetti internet-dipendenti

1. I soggetti con pregressa vulnerabilità psicopatologica, in cui sono presenti pazienti con disturbi dell'area emotivo-affettiva e/o con tratti personologici di tipo ossessivo-compulsivo e/o con tratti di isolamento e ritiro (ipotesi in ogni caso con maggiori riscontri)
2. Soggetti senza pregressa patologia, per i quali è possibile che le stesse caratteristiche telematiche della rete abbiano il potere di indurre una forma di dipendenza, sostenendo lo sviluppo di aspetti onnipotenti e grandiosi di sé



INTERNET ADDICTION DSM-5

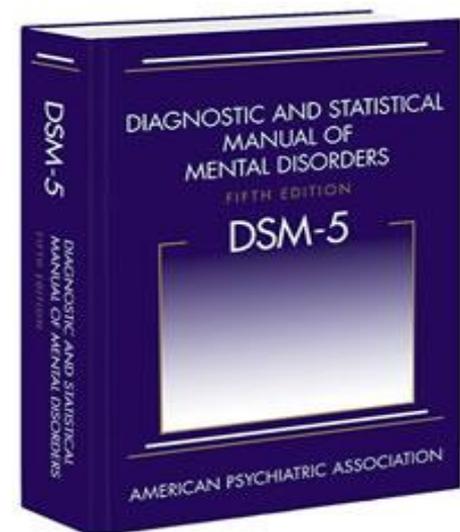


SEZIONE III – CONDIZIONI CHE NECESSITANO DI ULTERIORI STUDI

DISTURBO DA GIOCO SU INTERNET

5 o più sintomi per almeno 12 mesi:

1. Preoccupazione riguardo ai giochi su Internet
2. Sintomi di astinenza
3. Tolleranza
4. Tentativi di limitare il gioco
5. Perdita di interessi ad eccezione dei giochi in Internet
6. Uso continuativo ed eccessivo nonostante la consapevolezza di problemi psicosociali



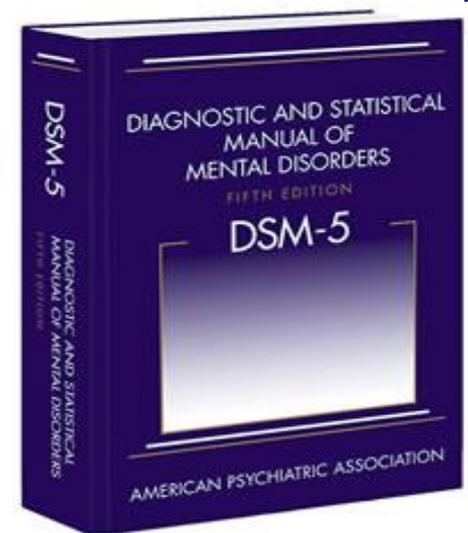


INTERNET ADDICTION DSM-5



Ma avverte:

- Non ci sono evidenze sufficienti per includere IAD nella categoria delle dipendenze senza sostanze
- La letteratura risente della mancanza di una definizione standard
- Nessun tipo di personalità consistentemente associato
- Prevalenza non chiara a causa della varietà di questionari/criteri/soglie
- Alcuni autori descrivono diagnosi associate: DOC, Disturbi depressivi, deficit attenzione/iperattività
- L'uso eccessivo di internet che non coinvolge giochi online non è considerato analogo; ricerche su altri usi necessiterebbero di seguire linee guida simili





DIPENDENZA «da SOCIAL»: una «patologia delle relazioni»?



La «**cyberdipendenza**» non è dunque ancora univocamente considerata come psicopatologia e non è codificata sui manuali diagnostici; alcuni autori (Spitzer) ne segnalano gli aspetti di similarità rispetto alle **dipendenze senza sostanza**: tutti quei comportamenti (come il gioco - gambling -, ad es.) che attivano i **meccanismi cerebrali della ricompensa** possono sottendere fenomeni di assuefazione e craving e quindi determinare dipendenza.

Un altro aspetto psicopatologico da considerare è il meccanismo che sottende le **azioni "compulsive"**: un sintomo, un comportamento che si sostituisce ad una funzione psichica (concetto di meccanismo di difesa: un'angoscia intollerabile è spostata, attenuata, neutralizzata attraverso un'azione gratificante).

Se entriamo nella «**sottocategoria**» delle dipendenze da internet che chiamiamo "**dipendenza da social**", oltre a questi aspetti psicopatologici dobbiamo considerare anche una **disfunzionalità delle relazioni**, che **vengono vissute prevalentemente in forma virtuale, a scapito delle relazioni reali**. Sono numerosi gli studi che correlano l'ansia sociale ad un uso eccessivo di social network.



I RISCHI VIRTUALI



I principali rischi virtuali

- i rischi legati al copyright
- la dipendenza da internet e dai videogiochi
- il download di materiale pornografico e pedopornografico
- i rischi legati all'utilizzo dei Social Network
- la frequentazione di comunità online che enfatizzano l'odio, il razzismo e le condotte autolesive (es siti per anoressiche)
- i principali videogiochi e rischi legati dall'utilizzo di alcuni videogiochi
- il bisogno di filmare e poi pubblicare su Facebook o Youtube comportamenti a rischio o criminali: *pestaggi di compagni di scuola, selfie in luoghi pericolosi, sexting, streap-nomination, nek-nomination, ruleta, knockout game, etc...* (NB: sono disponibili video su Youtube)
- la disponibilità degli adolescenti a farsi sedurre da uomini e donne adulti online (grooming)





COMPORAMNTI DEVIANTI ON LINE



Ministero della Giustizia

Percorsi chiari e precisi: un tuo diritto

Home

Ministro

Ministero

Strumenti

Glossario del cybercrime

https://www.giustizia.it/giustizia/it/contentview.page;jsessionid=gGnFtw99qa9FVQDNx5UbKcjl?contentId=ART1144085&previousPage=mg_2_5_12



L'adolescente RITIRATO



LA SOLITUDINE DI UNA GENERAZIONE IPERCONNESSA

- Utilizzo evolutivo e problematico di Internet (videogiochi, social network)
 - Relazione tra compiti evolutivi adolescenziali, società del narcisismo e Internet (tematiche riguardanti identità e corpo, sovraesposizione mediatica e virtuale come sexting e cyberbullismo, investimento di denaro nel gioco)
 - Bisogno di popolarità, con la ricerca di notorietà che può spingere ad azioni estreme, fino al corteggiamento della morte, il tutto davanti ad un pubblico potenzialmente planetario, garante della spettacolarizzazione massmediatica del gesto
 - Tematiche del ritiro sociale, inteso fino all'estremo del «suicidio sociale» - «autoreclusione volontaria»
-
- Il binomio solitudine – iperconnessione è aperto e controverso
 - Ugualmente il binomio uomo aumentato – diminuito di potenzialità





L'adolescente RITIRATO



LA SOLITUDINE DI UNA GENERAZIONE IPERCONNESSA

- I social network: vivere in casa e abitare in piazza
- I blog: dalla rete contenitore di informazione al soggetto social creativo di comunicazione
- Aree transizionali: dalla Smemoranda ad Instagram
- Selfie e pudore (la rete come contenitore di oggetti-Sé ideali e desiderabili, e sempre disponibili)
- Selfie con amici
- Giochi, Avatar e finzioni – sperimentazione delle autonomie
- Più sexting e meno sesso (contesto narcisistico e precocizzazione – pornografizzazione - cybersex)
- Cyberbullismo
- Gaming e gioco d'azzardo (social gambler, problem gambler, pathological gambler – Lavanco, Varevri 2010)

Tentazioni estreme: morire di popolarità: le social challenge, line, the blue whale





L'adolescente RITIRATO



LA SOLITUDINE DI UNA GENERAZIONE IPERCONNESSA

- I principali fattori che accomunano gli Hikikomori giapponesi e i ritirati sociali italiani sono 3: la fobia scolare, il legame con la madre e l'interesse per il mondo dell'immaginario, sia esso Internet, i Manga o gli Anime (Piotti 2015)
- NEET (15-29 anni) ≠ ritirati sociali. Hanno però in comune: lo stesso movimento difensivo cioè il ritiro dalla scena sociale, precoce abbandono scolastico, mancata visione del futuro.

Ma li differenzia la profonda fragilità narcisistica dei ritirati sociali





L'adolescente RITIRATO



LA SOLITUDINE DI UNA GENERAZIONE IPERCONNESSA

Maia Fantsen (2014) – Il ritiro è inteso in relazione alle attese sociali, in particolare rispetto alla famiglia, alla scuola e al gruppo dei pari

- Ritiro relazionale: legato a una situazione sociale complessa, il ritiro è una forma di protezione contro la violenza del proprio ambiente di crescita sia familiare che sociale
- Ritiro alternativo: modalità di crescita sui generis, evitando coetanei e bypassando l'adolescenza, ma senza rinunciare al compito evolutivo dello sviluppo di una propria identità
- Ritiro dimissionario: i ragazzi cercano di fermare il tempo per sfuggire alle pressioni e aspettative troppo alte del contesto sociale, la vita si congela in un presente senza problemi
- Ritiro di sospensione: il più grave, viene annullata la possibilità di fare scelte e prendere decisioni, di diventare adulti





L'adolescente RITIRATO



LA SOLITUDINE DI UNA GENERAZIONE IPERCONNESSA

Suzuki (2013)

- **Ritiro primario:** la modalità di entrare in ritiro è spesso preceduta da un episodio in cui il soggetto evita di affrontare una prova per proteggere il proprio narcisismo dal timore del fallimento
- **Ritiro secondario:** è un sintomo all'interno di un quadro psicopatologico definito; elementi di ritiro sociale possono essere riscontrate all'interno di diversi quadri psicopatologici (dist. del neurosviluppo, dist. psicotici, quadri ansiosi, fobici, depre ossessivo-compulsivi, post-traumatici, dist. di personalità





L'adolescente RITIRATO



LA SOLITUDINE DI UNA GENERAZIONE IPERCONNESSA

Lancini (2019):

- Ritiro sociale grave
- Ritiro sociale più o meno grave, con uso di Internet solo passivo, con information overload
- Ritiro sociale più o meno grave, con presenza del processo di simbolizzazione di Sé, per esempio nei videogiochi
- Ritiro sociale più o meno grave, con presenza del processo di simbolizzazione di Sé e dell'altro, per esempio nei videogiochi con interazione con un gruppo di giocatori
- Non è Internet la causa del Ritiro Sociale
- Internet è il luogo in cui 'cadono' alcuni ritirati sociali
- Vi può essere una parziale sovrapposizione tra Ritiro sociale e dipendenza da internet
- Per alcuni, Internet è un custode narcisistico





L'adolescente RITIRATO



La fragilità narcisistica in adolescenza può esitare in una scissione tra un'immagine di Sé esasperata, estetizzata, ideale, ed una percezione di Sé fragile e impotente;

il ritiro in una vita virtuale protegge dal rischio di smascheramento e dal sentimento di vergogna; i giovani ritirati sono adolescenti in attesa, pietrificati per la paura di essere svergognati nell'incontro con il reale;

il ritiro come risposta alla difficoltà di mentalizzare il corpo (Pietropoli Charmet), ma anche relazioni virtuali come teatro di prova per le relazioni sociali; la rete come laboratorio di identità (social network, ma anche giochi di ruolo e di simulazione: gli avatar – giocare parti di Sé).

Io sto sempre un casino on-line sul PC e sono sempre in chat vocale su Skype. Avevo anche io un po' di paura prima di cominciare. Mi sono sentito meglio quando mi sono reso conto che tra quelle migliaia di persone, quella gente poteva sentire solo la mia voce e vedeva al massimo un nick e la foto su Skype. Così, in questo modo, puoi chiuderla quando vuoi: se le cose vanno male amen, blocchi il tipo e dimentichi.

Il corpo in una stanza

Adolescenti ritirati che vivono di computer

a cura di
Roberta Spiniello, Antonio Piotti,
Davide Comazzi

Prefazione di Gustavo Pietropoli Charmet



Adolescenza, educazione e affetti
Collana diretta da G. Pietropoli Charmet

FrancoAngeli



L'adolescente RITIRATO

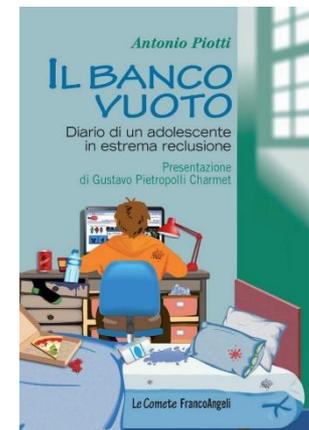


Vita virtuale e vita reale per gli adolescenti sono due insiemi che si intrecciano di continuo arrivando a creare un unico ambiente una sorta di spazio transizionale che rappresenta il nuovo contesto di vita dei giovani.

I nativi digitali stanno solo cercando, alla stessa stregua degli adolescenti di ogni epoca, di diventare grandi e di affrontare i compiti evolutivi utilizzano gli strumenti a loro disposizione. La piattaforma virtuale rappresenta un luogo in più dove potersi sperimentare, non necessariamente un'alternativa alla realtà.

Il ritiro sociale e il super-investimento della rete è la conseguenza di una sofferenza che trova le sue radici in una difficoltà di sviluppo personologico.

La **psicopatologia del ritiro sociale** in adolescenza prende le mosse dal fenomeno giapponese degli Hikikomori e considera gli studi su **fobia scolare** e **fobia sociale**, **fobia dello sguardo** e **fobia del desiderio**, **dismorfofobia**.





L'adolescente RITIRATO



La perdita della progettualità:

NEET: Not in Employment, Education or Training

giovani tra i 15 e i 34 anni che vivono con i genitori, disoccupati, non iscritti a scuola, trascorrono la maggior parte del tempo in rete.

Sono presenti non solo un **aspetto socio-economico**, ma anche una **componente dello sviluppo personologico**, il fallimento di un **compito evolutivo**;

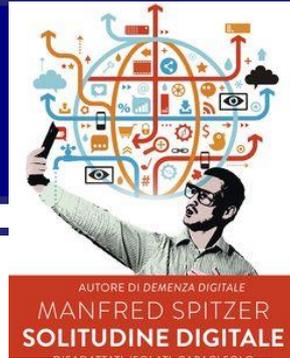
L'assenza di progettualità è collegata ad un **fragilità personologica di tipo narcisistico**: il **ritiro sociale** diviene una risposta all'obbligo di avere successo a tutti i costi

L'adolescente ritirato è un ragazzo che non ha potuto sperimentare la tollerabilità della perdita, che non ha potuto interiorizzare l'esperienza della mancanza, dell'insuccesso.



LA SOLITUDINE DIGITALE

Spitzer, 2016



Solitudine digitale (M. Spitzer)

in media controlliamo lo smartphone ogni 7 minuti...

**Facebook soddisfa
il nostro bisogno di rapporti sociali
come i popcorn soddisfano
il nostro bisogno di cibo:**

una quantità enorme fa un bell'effetto
e ci fa credere di aver placato la fame,
anche se i popcorn sono fatti principalmente
di aria e calorie vuote.

Così come il solo consumo di popcorn
può provocare carenze alimentari,
l'uso intensivo di Facebook può provocare
carenze relazionali

Certo... non solo effetti negativi:
è la dose che fa il veleno...

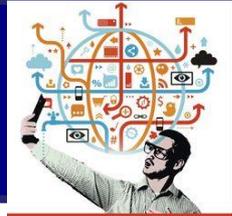


Un uomo su una barca a vela, probabilmente desideroso di esperienze, che aggira la balena appena emersa accanto a lui. « Chi guarda soltanto il proprio smartphone perde metà della vita », ha dichiarato il fotografo Eric J. Smith, autore di questo libro alla costa Californiana.



LA SOLITUDINE DIGITALE

Spitzer, 2016



Ricerche su **stress da smartphone**: lo stress aumenta se le persone vengono separate dallo smartphone.

Ricerche su **stress da Facebook**: indagine sugli agenti stressanti che si presentano durante l'utilizzo di Facebook (contenuti inopportuni, fastidiosi, offensivi; eccessivo attaccamento a Facebook; incremento del confronto sociale; problemi nelle relazioni di coppia): **solo una minoranza degli utilizzatori di Facebook appare consapevole dei potenziali risvolti negativi.**

Ricerca su **correlazioni tra uso di Facebook e ansia sociale**: i bassi utilizzatori sono più estroversi ed empatici degli alti utilizzatori

FoMO: Fear of Missing Out: la paura di essere tagliati fuori da qualcosa; più frequente fra gli alti utilizzatori di Facebook

Ricerche sui **rischi dell'utilizzo degli strumenti digitali nella prima infanzia, sullo sviluppo della sensorialità, di alcune funzioni cognitive e di elaborazione del pensiero (pensare per immagini e non per «testi»)**, dei processi di apprendimento

Ricerche su **correlazioni tra uso eccessivo di videogames e ADHD**

Ricerche su **correlazioni tra sedentarietà e uso del PC**

Ricerche su **correlazioni tra uso dei dispositivi digitali e disturbi del sonno**

Ricerche su **correlazioni tra uso di smartphone e depressione**



NEUROPLASTICITA' CEREBRALE

Spitzer, 2012



- Il cervello umano contiene circa 100 miliardi di cellule nervose
- Ogni cellula può stabilire fino a 10.000 collegamenti con le altre
- Numero totale di sinapsi possibili: ca. 10 alla 15°
- Questo numero è maggiore del numero totale di atomi nell'universo
- **Il cervello è, per ora, la rete più grande esistente nella materia**
- Le sinapsi mutano in continuazione, a seconda dell'uso
- L'attivazione sinaptica determina un aumento della dimensione di rete
- La mancanza di attivazione sinaptica determina atrofia e morte cellulare
- Le sinapsi vengono continuamente costruite, modificate, smantellate



NEUROPLASTICITA' CEREBRALE

Spitzer, 2012



- Il cervello non è un organo statico bensì una specie di cantiere infinito
- Questo 'cantiere continuo' produce costantemente risorse per elaborare le informazioni
- Il cervello, quindi, muta in continuazione: è PLASTICO
- Gli impulsi elettrici trasmessi dalle sinapsi modificano le sinapsi stesse
- In questo modo le sinapsi diventano PIU' EFFICIENTI e PIU' NUMEROSE
- Si formano così veri e propri PERCORSI o TRACCE STRUTTURALI
- **L'orientamento spazio-motorio** aumenta la crescita delle cellule cerebrali dell'IPPOCAMPO (le uniche che effettivamente si rigenerano, nel cervello)



NEUROPLASTICITA' CEREBRALE

Spitzer, 2012



- **Le attività di orientamento spaziale nel mondo esterno collegano insieme la manipolazione attiva degli oggetti, il riconoscimento delle loro forme e delle loro caratteristiche di solidità, staticità e dinamicità e le reazioni del corpo e della mente «somatica» a questi oggetti.**
- **Chi manipola oggetti fa cose come:** scrivere con matita o biro, sottolineare, girare pagine, evidenziare, ricopiare, trascrivere, guidare «a occhio» senza GPS, calcolare a mente (o addirittura con supporti analogici come regolo e abaco), suonare uno strumento musicale, giocare all'aperto, modellare, dipingere, costruire e riparare, cucinare, disegnare solidi e figure geometriche, correre e cose simili...
- **Queste attività creano di continuo nuovi percorsi neuronali (nuove sinapsi), li «solidificano», velocizzando la capacità di ulteriore apprendimento, oltre a mantenere inalterato quello acquisito**



NEUROPLASTICITA' CEREBRALE

Spitzer, 2012



- In poche parole, orientarsi con il corpo significa mettere letteralmente le mani nel mondo esterno e creare tracce neurali che amplificano la ricaduta di informazioni all'interno della rete neurale, sedimentandola, rinforzandola e assicurandone la permanenza (→ **apprendimento**)
- Questa è una differenza fondamentale tra uso «cartaceo» e «digitale»
- Cosa è che «cresce» con l'apprendimento e l'attivazione? Quando le zone cerebrali vengono attivate, a crescere non è il numero dei neuroni bensì **la loro GRANDEZZA e il NUMERO di COLLEGAMENTI con altre cellule nervose** (prolungamenti ramificati più lunghi e complessi).
- Chi ha imparato molto nel corso della vita, sperimentando ed elaborando intensamente le proprie esperienze di apprendimento, possiede molte tracce cerebrali che gli permettono di orientarsi nel mondo efficacemente
- *«I fondamenti dell'apprendimento permanente (Long Life Learning) stanno in una buona istruzione nell'infanzia e nell'adolescenza».*



NEUROPLASTICITA' CEREBRALE

Spitzer, 2012



- La Demenza o morbo di Alzheimer (Alois Alzheimer, 1864-1915, neuropatologo tedesco) consiste, in generale, in un degrado progressivo ma costante delle capacità cognitive di un individuo (di solito adulto e anziano) che riguarda l'orientamento spaziale, temporale, personale, la perdita rilevante di memoria, la perdita di consapevolezza e di controllo delle situazioni, di sé, della propria vita, delle relazioni con gli altri, la caduta in un lento isolamento e in un buio mentale senza tempo
- Nel caso «digitale» (dove la situazione non è certamente questa) si rilevano situazioni di «**declino mentale**» in individui sottoposti fin dall'età evolutiva (partendo da età diverse) a **intensa ed incontrollata esposizione a media digitali di ogni tipo**
- Il termine è stato coniato in Sud Corea, paese con la maggior diffusione del problema
- Questi «inconvenienti» sono stati misurati da diversi studi americani e tedeschi



NEUROPLASTICITA' CEREBRALE

Spitzer, 2012



I danni da esposizione incontrollata

- **Riduzione dello span attentionale** (da 12 min a 5 secondi)
- **Limitazione o assenza di profondità di elaborazione testuale in generale**
- **Calo generale dei risultati nei test cognitivi con campione di controllo**
- **Difficoltà nella capacità di riflessione, di collegamento, di relazione tra oggetti mentali**
- **Aumento della forbice nella «curva di relazione a U»:** a maggiore utilizzo dei media corrisponde direttamente un maggiore calo dei risultati scolastici
- **Regressione media nell'apprendimento (non si resta fermi: si va indietro)**



NEUROPLASTICITA' CEREBRALE

Spitzer, 2012



I danni da esposizione incontrollata

- **Insorgenza del fenomeno del «directed forgetting»:** si dimentica quanto si sa di poter avere facilmente disponibile sulla rete (Google)
- **Tendenza a ricordare il «dove» si trova una informazione ma non il suo contenuto cognitivo (fenomeno connesso con il «directed forgetting»)**
- **Difficoltà nella rimemorazione, causata da isolamento: il contatto diretto tra persone produce invece più materiale da rielaborare e stimola una rielaborazione più profonda ed emotiva rispetto al contatto ridotto e impoverito da uno schermo e una tastiera**
- **Limitazione degli stimoli immediati al cervello e della disponibilità stessa a memorizzare contenuti e mappe mentali**



NEUROPLASTICITA' CEREBRALE

Spitzer, 2012



I danni da esposizione incontrollata, soprattutto rispetto agli action games

- Diminuzione della capacità di immedesimazione negli altri (danni da elevato uso di gioco digitale interattivo (giochi «sparatutto»). Si tratta di un fenomeno connesso all'empatia, attribuita alle funzioni dei «neuroni specchio» (Rizzolatti, Università di Parma, 1995).
- Desensibilizzazione, in seguito ad elevata esposizione a giochi interattivi; si manifesta come un innalzamento rilevante della soglia di reazione alla violenza (in pratica si tende ad accettare livelli sempre più alti di violenza simulata e a trasferire nella realtà gli stessi modelli appresi di comportamento). E' il fenomeno « comfortably numb » (comodamente intontito – «The Wall» dei Pink Floyd, 1979)
- Diminuzione (e non aumento) della capacità di autocontrollo e di mantenimento dell'attenzione visiva, con effetti a lungo termine nella vita professionale successiva, nel tempo libero e nelle relazioni.
- Distrazione costante, collegata a perdita del controllo della propria motricità (tic nervosi, gesti stereotipati, arti in continuo movimento, piccoli gesti di autolesionismo)...



Dipendenza da social: segnali predittivi e fattori di rischio

Lo strumento amplifica le potenzialità ma anche i rischi

Le tecnologie social costituiscono un utile ausilio protesico, per sopperire ad una **funzionalità relazionale** perduta o temporaneamente non disponibile o per ampliare le opportunità di comunicazione; **costituiscono un elemento di rischio se utilizzati in modo strutturale o strutturante di una funzione intrapsichica (particolarmente in età evolutiva).**

La «potenza» dello strumento digitale e la precocità con cui, inevitabilmente, i bambini e i ragazzi ne fanno esperienza, rende necessaria una ancora maggiore attenzione alla nostra funzione di adulti che sappiano **promuovere il legame tra la capacità di essere solo (Winnicott 1965) e la funzione riflessiva (Fonagy) che consente di rappresentare se stessi e il mondo e affrontare i compiti evolutivi adolescenziali.**

**“UN PATENTINO PER
LO SMARTPHONE”**

**Isolamento sociale e
dipendenza,
uso eccessivo
del digitale**



**Barbara Simonelli
Simona Fassina
Silvana Lerda**



S.C. Salute Mentale Chivasso – ASL TO4
Direttore Dott. Massimo ROSA

**GRAZIE PER
L'ATTENZIONE**

**Unità di Psicoterapia e
Centro per la Prevenzione ed il Trattamento
dei Disturbi della Personalità
dell'Adolescenza e dell'Età Adulta – ASL TO4**
Referente Dott.ssa Silvana LERDA