

Internet e le nuove dipendenze

Con l'espressione *New Addiction*, nuove dipendenze, si intende un nuovo insieme di patologie legate alla dipendenza la cui caratteristica principale è l'oggetto della dipendenza. Se per le dipendenze "classiche" l'oggetto della dipendenza è una sostanza (alcol, droga, sigarette e simili) per le nuove dipendenza si tratta di un comportamento. Il comportamento non è di per sé illecito o illegale o socialmente non accettato, diventa patologico nel momento in cui il soggetto cessa di averne il controllo e assume dimensioni che esulano dalla norma.

L'utilizzo delle nuove tecnologie e di Internet, nello specifico, non è di per sé pericoloso o nocivo, diventa patologico quando il tempo trascorso in questa attività "provoca una compromissione in una o più aree importanti del funzionamento", per usare la terminologia del DSM -IV¹, che significa l'ambito lavorativo per gli adulti e quello scolastico per i giovani. Da un punto di vista etimologico ho trovato una interessante differenza, che forse ha una base culturale: per indicare ciò che genericamente chiamiamo dipendenza, in italiano e in francese si usa il termine tossicomania (*toxicomanie*), termine che fa riferimento alla sostanza tossica; invece in inglese si usa il termine *addiction* (che viene dal latino *addictus*) che rimanda al comportamento attraverso il quale un individuo viene reso schiavo. Nel primo caso l'accento è posto sull'esterno, sulla sostanza, nel secondo sulla persona.

Le teorie che spiegano i meccanismi alla base delle nuove dipendenze sono principalmente tre:

- Alterazione dei meccanismi cerebrali implicati nella gratificazione e nella motivazione (circuiti meso-cortico-lombici). L'alterazione provoca sensazioni sgradevoli: il soggetto tenderà a mettere in atto comportamenti che attivino il sistema di gratificazione (concetto di rinforzo positivo).
- Meccanismo della Sensibilizzazione Incentiva. L'esposizione ripetuta alla sostanza (o al comportamento) determina un'ipersensibilità dei circuiti cerebrali che mediano la funzione incentivo-motivazionale: lo stimolo assume quindi un valore di salienza (il valore attribuito dal soggetto) eccessivo che è alla base della spinta ad assumere la sostanza (o a mettere in atto il comportamento) (in questo meccanismo sono implicati i sistemi dopaminergici).
- Alterazione delle aree corticali. Questo provoca un'alterazione del controllo degli impulsi (aree cortico-frontali), della regolazione delle emozioni (amigdala), e dei circuiti legati

¹ Il DSM-IV-TR è il Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*), quarta edizione rivisitata. Di recente il manuale è stato pubblicato negli Stati Uniti nella sua quinta edizione, la cui traduzione è prevista in Italia per il prossimo Febbraio 2014.

all'apprendimento e alla memoria (ippocampo).

Un'altra teoria, che considera gli aspetti evolutivo-relazionali, spiega i comportamenti di dipendenza come un tentativo disfunzionale di contrastare l'emergere di vissuti traumatici infantili (trascuratezza, abusi): l'oggetto (o il comportamento) che provoca dipendenza fungerebbe da regolatore esterno degli stati affettivi.

Tra le nuove dipendenze, quella a cui anche i media stanno dando maggiore rilevanza, è la Dipendenza da Internet (chiamata anche Dipendenza da tecnologie della comunicazione), descritta a metà degli anni 90 da Kimberly Young negli Stati Uniti: un uso eccessivo della rete, per la maggioranza da parte di donne, che utilizzavano Internet con finalità socializzanti (chat, social network). Venne dimostrato che, contro le 5-6 ore giornaliere di valore critico, il valore per le vittime di *addiction* è di 50-70 ore settimanali.

Gli studi hanno rilevato delle comorbidità (coesistenza di più patologie) con altri disturbi come i disturbi d'ansia, l'ansia relazionale, la depressione, le condotte di evitamento sociale, i disturbi del controllo degli impulsi, gli episodi dissociativi.

I tratti di personalità che più sembrano soggetti a Dipendenza da Internet sono la bassa autostima, l'instabilità emotiva, lo scarso controllo delle emozioni, la tendenza al ritiro sociale, l'incapacità a tollerare le frustrazioni e a rinviare il soddisfacimento del piacere.

Allo stato attuale della ricerca non esistono adeguati rilievi epidemiologici né strumenti clinici di valutazione pienamente affidabili. Né esistono studi sull'efficacia dei farmaci: gli studi sono limitati e non esistono protocolli standardizzati.

In Italia, sia la cura che la ricerca è ancora agli inizi.

Un aspetto molto importante da tenere sempre presente è che la Dipendenza da Internet si instaura molto rapidamente e questo può diventare un elemento di ulteriore pericolo per i più giovani. Per quel che riguarda gli adolescenti, una variante della Dipendenza da Internet è la patologia Hikikomori (dal termine giapponese che significa stare in disparte, isolarsi): colpisce gli adolescenti che tendono a isolarsi in casa, fino a non uscire più dalla loro camera, utilizzando il computer per 10-12 ore al giorno e scambiando i ritmi circadiani (il giorno e la notte). Dalle ricerche dell'Associazione Hikikomori di Milano sembra che in città ci siano circa un migliaio di ragazzi (e di famiglie) che convivono con questa patologia e i dati della Fnomceo (Federazione nazionale dell'Ordine dei Medici) rivelano che in Italia ci sono 240mila ragazzi che passano più di tre ore al giorno davanti al computer.

In conclusione, già nel 1930 lo psicologo Gordon Allport aveva espresso titubanze riguardo gli effetti psicologici di un uso eccessivo della radio e critiche più intense e profonde accompagnarono l'utilizzo della televisione (ricordiamo Popper e il suo "Cattiva maestra

televisione”). Per quel che riguarda l’utilizzo di Internet, ancora non si è espresso nessuno.

Bibliografia:

Caretti, La Barbera, Le nuove dipendenze: diagnosi e clinica, Carocci editore, Roma, 2012

Chiara Iacono

Centro Alaya – Psicologia e cultura

settembre 2013