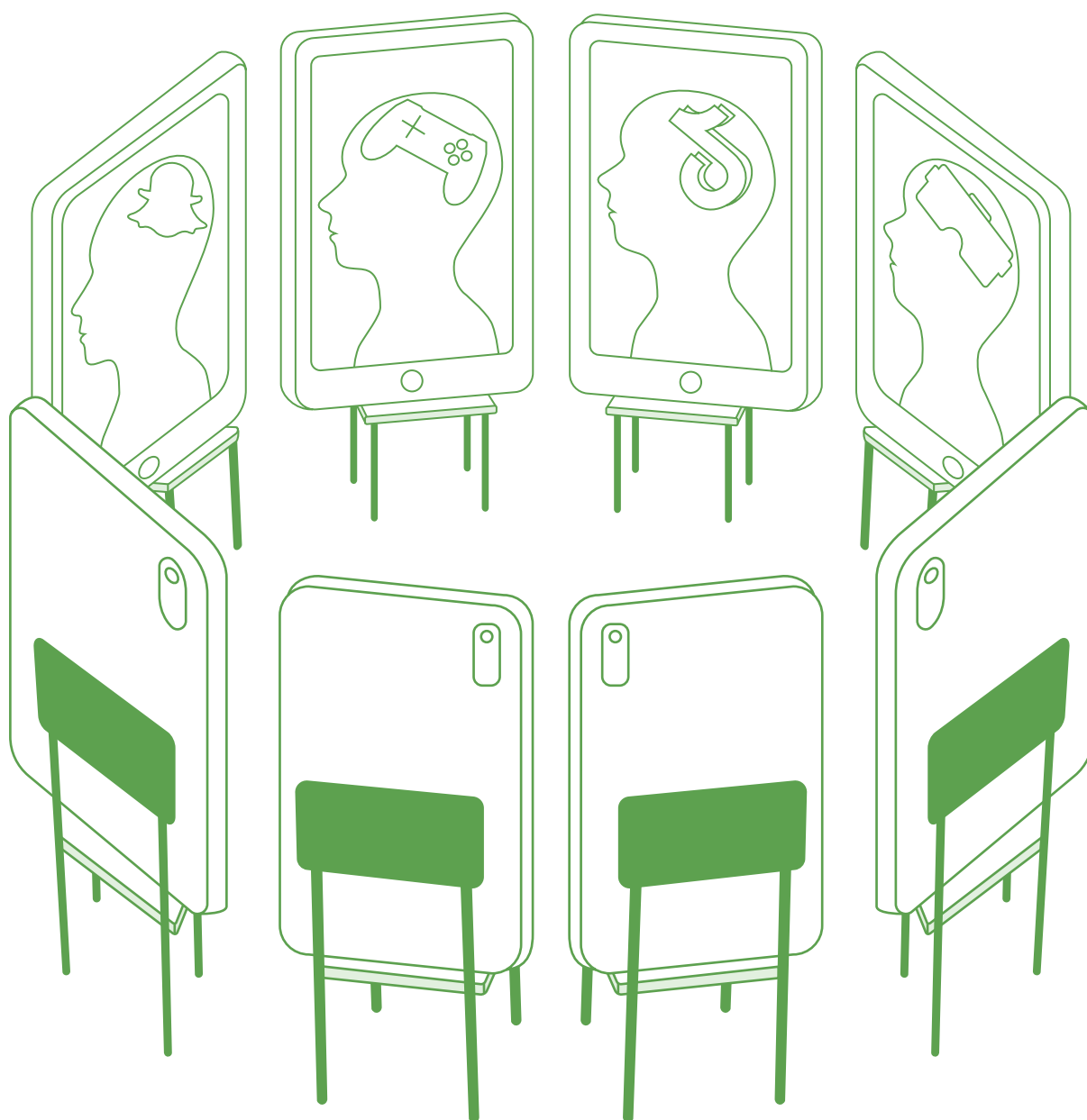


Dipendenza da Internet: è possibile curarla online?

Intervista con **Franz Eidenbenz**
Hans-Jürgen Rumpf

Di Stefan Pabst, Think Tank W.I.R.E.



Le dipendenze da Internet sono in aumento da anni e le persone colpite sono sempre più giovani. Inoltre, si prevede che l'attrattiva delle applicazioni digitali aumenterà ulteriormente, il che rafforza il rischio di una dipendenza. In questo contesto, le offerte di terapia digitale permettono oggi di raggiungere più facilmente un maggior numero di persone. Gli psicologi Franz Eidenbenz e Hans-Jürgen Rumpf vedono la chiave del successo in un trattamento professionale che tiene conto anche di altri disturbi psichici, e sostengono un ampio uso di strumenti digitali con limiti chiaramente definiti.

Il fatto che i dispositivi e le applicazioni digitali siano ormai onnipresenti fa sì che per le persone sia difficile controllare il loro consumo. Quando si parla di dipendenza digitale e cosa si intende esattamente?

Rumpf: Ci sono tre criteri che caratterizzano questo disturbo: deve innanzitutto esserci una perdita di controllo. Le persone non hanno più la facoltà di decidere liberamente quando e per quanto tempo essere online. Usano Internet eccessivamente, quindi anche quando è inappropriato. Il secondo criterio è la priorità, ovvero Internet diventa la cosa più importante nella loro vita. Il lavoro, gli hobby, gli amici, lo sport e tutto il resto passano in secondo piano rispetto al gioco o ad altre attività su Internet. Il terzo criterio: la persona continua a usare Internet pur sperimentando conseguenze dannose. Prendiamo come esempio una persona che non riesce a completare la sua formazione, perché continua a trascorrere troppo tempo a giocare al computer. Per evitare la stigmatizzazione di persone che giocano molto, ma che non sono dipendenti, è stata aggiunta un'ulteriore caratteristica: la compromissione funzionale nella vita quotidiana. Si tratta di riconoscere se il comportamento interferisce fondamentalmente in modo distruttivo con il proprio modo di gestire la vita.

Nella sua definizione, lei pone l'accento sul gioco, ovvero sui giochi al computer. Perché?

Rumpf: L'ICD-11 è l'11a versione della Classificazione statistica internazionale delle malattie e dei problemi sanitari correlati (ICD: International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems). ed è entrata in vigore il 1° gennaio 2022. Nell'ICD 11, il «Gaming disorder», ovvero la dipendenza dal gioco è stato incluso per la prima volta come malattia. Alcuni esperti raccomandano di includere nel «gaming disorder» altre specifiche dipendenze comportamentali come quella dalle rete sociali, la pornografia online e lo shopping online. Tutti questi disturbi legati a Internet non sono esplicitamente esclusi nell'ICD-11, ma la ricerca in questo ambito non è ancora abbastanza avanzata.

La tematica ha acquisito maggiore visibilità nell'opinione pubblica. Come si sono sviluppate le dipendenze digitali negli ultimi anni?

Eidenbenz: Il problema è sempre più diffuso. I genitori, gli insegnanti e i ragazzi stessi si vedono sempre più spesso confrontati con questo problema. È perfettamente normale che oggi ci siano conflitti all'interno delle famiglie sulla durata di utilizzo delle applicazioni digitali. La questione decisiva è se si tratta di un utilizzo patologico. I giovani spesso credono che il loro comportamento sia normale e giusto, anche quando hanno superato già da tempo la soglia che porta alla dipendenza. I genitori spesso vogliono sapere da quante ore al giorno si può parlare di una dipendenza. In linea di principio, tuttavia, non è possibile dare una definizione in base alla durata d'utilizzo. Il numero di ore può essere un indizio, ma non un criterio di dipendenza. Molto più importante è chiedersi quale funzione ha l'uso. Si tratta di un complemento o di un'estensione della vita reale? O piuttosto compensazione o repressione delle difficoltà personali?

Qual è il rapporto tra l'età delle persone e il rischio di ripercussioni negative?

Rumpf: Oggi siamo in grado di dimostrare un chiaro aumento dell'uso problematico tra i giovani dai 12 ai 17 anni, con le ragazze particolarmente colpite. Stiamo parlando di 2-3 volte il numero di casi rispetto a 5 anni fa. La curva coincide con la crescente penetrazione dei dispositivi mobili nella vita quotidiana e la loro crescente performance. È importante sottolineare che ci dovrebbero essere limiti rigorosi all'uso per i bambini piccoli fino ai 3 anni, ovvero nessun uso o al massimo pochi minuti. Da un lato, si tratta di limitare il sovraccarico sensoriale per i bambini. Dall'altro, ridurre il rischio che i bambini sviluppino degli schemi comportamentali. Si parla di regolazione disfunzionale delle emozioni quando i bambini imparano a gestire le loro emozioni negative con uno smartphone. Così vengono poste le basi per i disturbi da dipendenza.

Eidenbenz: Nel nostro studio vediamo ragazzi sempre più giovani che usano eccessivamente lo smartphone. Qualche anno fa si trattava per lo più di clienti tra i 16-20 anni, ma oggi sono maggiormente 10-14enni. Nel caso dei ragazzi più giovani, l'uso degli smartphone viene incoraggiato dai genitori stessi. E se non vengono prima fissate delle regole, la maggior parte di essi non sa cosa aspettarsi. Sia i genitori che i bambini si sentono più sicuri con il dispositivo, che è spesso usato come un oggetto digitale di transizione. Come l'orsacchiotto, aiuta a non sentirsi soli. Ma si trascura il fatto che è difficile controllare il proprio consumo e che le applicazioni digitali stanno diventando sempre più tossiche, nel senso specifico della dipendenza. I prodotti vengono ottimizzati sulla base di enormi quantità di dati cosicché comportano un crescente potenziale di dipendenza e tentazione a investire sempre più tempo e denaro.

Come ha influito la pandemia sulla dinamica?

Eidenbenz: Sappiamo che soprattutto durante i lockdown, il tempo trascorso online è aumentato considerevolmente, e questo per tutte le persone. Tuttavia, non sappiamo ancora se questo aumento è stato una reazione ragionevole per sentirsi meno soli e rimanere in contatto con altre persone o se il numero di utenti dipendenti aumenterà. Saremo in grado di valutarlo seriamente solo se le persone rimarranno incollate ai dispositivi anche quando tutte le altre offerte della vita reale saranno di nuovo disponibili.

La pandemia per molte persone è anche una sfida psicologica ed emotiva. Quali sono i legami tra la dipendenza da Internet e altre condizioni mediche?

Rumpf: Ci sono in effetti spesso correlazioni tra la dipendenza da Internet e altre malattie o disturbi psicologici, come la depressione e il DDAI. Ma constatiamo anche che possono verificarsi disturbi secondari nel corso di un disturbo dell'uso di Internet. I ragazzi che frequentano assiduamente le reti sociali tendono a confrontare il loro valore con quello degli altri, anche se ormai si sa che il modo in cui ci si presenta online di solito non corrisponde alla realtà. La propria svalutazione può portare a depressione, senso di inferiorità e persino pensieri suicidi. Ogni medaglia ha due lati. Un giovane particolarmente timido riesce a interagire più facilmente con gli altri su Internet. Oppure sviluppa un disturbo a causa della dipendenza da Internet.

Eidenbenz: Internet ha un effetto amplificante, sia dal punto di vista positivo che negativo. Per esempio, non dovremmo più considerare i «gamer» come un fenomeno marginale, ma come un evento culturale che sta già facendo concorrenza allo sport vero e proprio. Abbiamo bisogno di una nuova cultura per poter gestire questo fenomeno in modo adeguato. Non dobbiamo assolutamente criticarlo o demonizzarlo. Altrimenti falliremo a realizzare l'obiettivo di garantire una gestione ragionevole, controllata e sana.

Si può partire dal presupposto che lo sviluppo delle applicazioni digitali continuerà senza sosta. Aumenteranno anche i rischi di dipendenza da Internet?

Rumpf: L'attrattiva delle applicazioni rimarrà alta o addirittura crescerà. E non dobbiamo dimenticare che aumentare la durata di utilizzo è un obiettivo centrale dei produttori delle applicazioni. È così che viene misurato il successo. Ecco perché nello sviluppo di giochi di successo come Fortnite sono stati coinvolti degli psicologi, che in questo caso specifico sono tra l'altro stati accusati.¹ Ma c'è un barlume di speranza: le corporazioni tecnologiche possono, grazie ai loro dati, fornire teoricamente una base per poter intervenire per tempo nel caso di persone a rischio. Tuttavia, resta da vedere se questa possibilità verrà mai realmente sfruttata per la tutela degli utenti.

Eidenbenz: Il problema delle dipendenze digitali continuerà ad aumentare. Ciò nonostante, un semplice fatto lascia sperare: i giovani che hanno la possibilità di scegliere tra il riconoscimento nel mondo virtuale e quello nel mondo analogo, preferirebbero quello reale. In situazioni di crisi, tuttavia, la semplicità e la rapida disponibilità delle offerte digitali sono un'ulteriore tentazione per ottenere successo e attenzione. Va comunque detto che le tentazioni rischiose sono sempre esistite e i giovani sono sempre sopravvissuti. Non ci resta che aspettare e vedere cosa porterà il futuro. L'obiettivo è quello di trovare un sano equilibrio tra le possibilità virtuali e l'esperienza reale e sensoriale.

I contenuti proposti sui social media sono caratterizzati da una spirale di radicalizzazione. Ciò che si vede diventa più estremo per tenere i ragazzi incollati agli schermi e ai dispositivi. Come influisce questo sul rischio di dipendenza?

Rumpf: Qui dobbiamo distinguere tra camere d'eco e bolle di filtraggio nelle reti sociali. Le camere d'eco esistevano già prima di Internet. Le persone che la pensano allo stesso modo formano sempre una camera d'eco durante un'interazione sociale. Al contrario, le bolle di filtraggio fanno in modo che gli argomenti vengano proattivamente e costantemente offerti in base al comportamento precedente di un utente. C'è quindi il pericolo che il pensiero radicale o la negazione di fatti ovvi vengano presi come verità. Così nascono gruppi emarginati. Per esempio quelli di persone affette da malattie progressivamente distruttive, come i disturbi alimentari. Nelle sale virtuali troviamo oggi offerte di allenamento per perdere ancora più peso o addirittura scout personali che sostengono le persone nella riduzione del peso. Così si perde di vista la molteplicità della vita e il correttivo sociale.

Quale ruolo hanno le offerte digitali nel trattamento delle dipendenze digitali?

Rumpf: In linea di massima lo stesso ruolo come per la cura di altre malattie. La cura della depressione con strumenti digitali è, per esempio, non solo possibile, ma addirittura promettente. Pertanto, e non solo a causa delle esperienze raccolte durante la pandemia, possiamo parlare di un successo nel caso delle terapie miste, ovvero la combinazione di approcci terapeutici digitali e analogici. Il valore aggiunto decisivo è che le offerte digitali hanno una maggiore portata. Più persone hanno così l'opportunità di affrontare la loro malattia. Il fatto che venga usato lo stesso mezzo di cui la persona è dipendente è irrilevante. Le offerte di e-health non creano dipendenza. L'essenziale è il contenuto delle offerte e non la forma. Dopotutto, anche gli alcolisti dovrebbero bere acqua e non smettere del tutto di assumere liquidi.

1: Vedasi anche: <https://www.sueddeutsche.de/leben/fortnite-computerspiel-gericht-1.4635286>

Eidenbenz: Con le informazioni digitali e le terapie basate sugli utenti, raggiungiamo più persone e gruppi target diversi rispetto alle terapie convenzionali. Se il cliente si è già isolato e l'obiettivo del trattamento è l'interazione sociale, un approccio misto può essere più utile in quanto si tratta di un modo più semplice per iniziare, e allo stesso tempo beneficiare di un accompagnamento personale. Può anche essere il punto di partenza per un trattamento di persona, con l'obiettivo di affrontare le cause più profonde, come difficoltà relazionali e conflitti familiari. Se vengono coinvolti altri membri della famiglia, si può evitare la stigmatizzazione del bambino e utilizzare le risorse del collettivo per ottenere un cambiamento.

Come riconoscere offerte digitali efficaci?

Rumpf: Oggi, vediamo il maggior potenziale nei cosiddetti approcci «stepped care», ovvero formati con diversi livelli di cura a seconda del grado di stress individuale. Dopo un'analisi iniziale dell'uso individuale di Internet, un'applicazione è in grado di fornire agli utenti suggerimenti automatici per cambiamenti comportamentali. Se non dovesse esserci un miglioramento entro quattro settimane, il secondo livello prevede una breve sessione di consulenza al telefono che si basa su colloqui motivazionali. Il terzo livello è la terapia di gruppo online, che dura oltre 15 settimane. Tutte le offerte possono essere eseguite con soluzioni e-Health.

Perché e a che punto le forme digitali di terapia dovrebbero essere integrate dai formati analogici? Quali sono i limiti specifici degli strumenti digitali?

Rumpf: Per l'individuazione precoce di forme lievi di dipendenza, un'app può ottenere già molto. Ma più è pronunciato il disturbo, meno le applicazioni automatizzate sono in grado di affrontare la complessità del problema. L'interazione tra analisi, empatia e sviluppo della fiducia è la chiave per una terapia individuale ed efficace. E questa dinamica è realizzabile oggi solo attraverso lo scambio interpersonale.

Eidenbenz: Esatto, alle persone affette da dipendenza da Internet spesso mancano esperienze di relazioni positive. Per ottenere una guarigione in questo ambito, a partire da un determinato punto della terapia è essenziale che vengano fatte esperienze correttive in un ambiente reale.

Per avviare un cambiamento nell'approccio della società alla dipendenza da Internet, è necessario che avvenga un dibattito pubblico e una sensibilizzazione. Il problema sta ricevendo l'attenzione necessaria?

Rumpf: L'argomento è moderno e viene trattato sia dal pubblico professionale che dalla stampa. Al momento, però, si sta insinuando un processo di assuefazione e con esso sta diminuendo l'attenzione. La ricerca ha fatto progressi in questo campo ed è ormai accettato che si parli di malattie piuttosto che di fenomeni temporanei. Questo ci dà una buona base per il lavoro futuro.

Eidenbenz: I rischi della dipendenza digitale vengono sottovalutati. Pertanto, è necessario che vengano consolidati approcci preventivi e la discussione sui nuovi rischi di dipendenza. In tale contesto, è importante distinguere tra una dipendenza da strumenti digitali utili ed efficienti, paragonabile all'uso di carta e penna, e un uso patologico e assuefacente che può portare all'isolamento e alla depressione. Tutto sommato, parto del presupposto che la prossima generazione imparerà ad affrontare le nuove opportunità con un sano equilibrio e non se la caverà certo peggio delle generazioni precedenti.



Franz Eidenbenz è uno psicologo specializzato in psicoterapia. Lavora in uno studio privato come terapeuta per coppie e famiglie e supervisore, ed è docente in diverse scuole universitarie e università. Nel 2011, ha fondato a Zurigo il centro ambulatoriale RADIX per la dipendenza da gioco e altre dipendenze comportamentali. Questo si è specializzato nella prevenzione e nel trattamento delle dipendenze comportamentali. Nel gennaio 2021, ha pubblicato il libro «Digital-Life-Balance, Bewusst und selbstbestimmt dem Online Sog begegnen» (Equilibrio nella vita digitale, affrontare in modo consapevole e autodeterminato il vortice digitale). In questo spiega come può crearsi un comportamento d'uso problematico e come si possono riconoscerne presto i segni in se stessi o nelle persone vicine e come tornare a un comportamento mediatico e a una vita quotidiana equilibrati.

<http://www.spielsucht-radix.ch>



Dr. Hans-Jürgen Rumpf Dopo aver studiato psicologia, Hans-Jürgen Rumpf ha lavorato come psicologo clinico nella ricerca neurologica. All'Università di Lubeca è poi passato al campo della psichiatria, dove si è concentrato sull'epidemiologia analitica dei disturbi legati all'abuso di sostanze, ai disturbi da gioco d'azzardo e quelli legati a Internet, nonché ai disturbi psichiatrici in generale. Dal 2014, è anche un esperto per l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ed ha collaborato allo sviluppo dell'ICD-11 per i disturbi legati all'abuso di sostanze e dipendenze comportamentali.

<https://www.scavis.net>