

Università degli studi "G. d'Annunzio" di Chieti-Pescara
Dipartimento di Scienze Psicologiche Umanistiche e del Territorio
Corso di Laurea Magistrale in Psicologia Clinica e della Salute

**Corso di “LA PROMOZIONE DEL BENESSERE TRA MEDIA TRADIZIONALI E NUOVE
TECNOLOGIE”**

Prof. F. Sivilli
Dott.ssa Michela Leone

a.a.16-17



Dipendenza dai new media

Il web rappresenta per i ragazzi di oggi, il metodo più rapido ed efficace per entrare in contatto con una rete sociale con cui confrontarsi ed in cui identificarsi.

Questa rete è illimitata e permette al giovane di ricercare e selezionare l'ambito sociale in cui meglio esprimere la propria identità o l'immagine idealizzata che si vuole mostrare di sé.

Nel moderno mondo adolescenziale e giovanile, più sensibile ed esposto ai cambiamenti, si possono evidenziare diverse nuove espressioni di disagio mentale e comportamentale, che, per la loro diffusione, assumono il ruolo di patologie sociali.

Un numero crescente di adolescenti e di giovani si ritrovano alla ricerca esasperata di stimoli intensi e di sensazioni forti, dettata da una forma di insensibilità alle gratificazioni della vita quotidiana.

Di particolare rilievo, tra le patologie sociali legate alla rete, sono l'uso ossessivo di Internet (definito ***Internet Addiction Disorder* o *IAD***) e la ***Sindrome di Hikikomori*** .

LE DIPENDENZE PATOLOGICHE

Da Dipendenza Patologica, riferita in particolare alla dipendenza da sostanza, alle dipendenze patologiche, che racchiudono un insieme eterogeneo di altre “dipendenze”, che alcuni chiamano:

“Dipendenze senza sostanza” o “Dipendenze comportamentali”

[gioco d’azzardo patologico – shopping compulsivo – dipendenza affettiva – dipendenza sessuale – dipendenza da internet e da lavoro]

La dipendenza coinvolge il rapporto dell’individuo con diversi oggetti e che può riguardare la messa in atto con modalità compulsive e reiterate di comportamenti diversificati

DEPENDENCE/ADDICTION

Dependence richiama più la dipendenza fisica e la sindrome da astinenza (bisogno fisico della sostanza) – Addiction si associa maggiormente al disturbo comportamentale e alla dipendenza psicologica (bisogno psicologico della sostanza)

CONCETTO DI DIPENDENZA

Freud (1915): stato della mente e del corpo che sottende al movimento delle nostre pulsioni verso una meta e che attesta la nostra capacità di legarci agli altri e alle cose

Bowlby (1989): Dipendiamo per poter apprendere, esplorare e successivamente diventare creativi, sentendo di poter contare su una base sicura, prima esterna poi introiettata

QUANDO LA DIPENDENZA DIVENTA PATOLOGICA?

La natura del vincolo che lega una persona ad una sostanza/comportamento ha carattere di **COMPULSIVITA'**



COAZIONE A RIPETERE
Il bisogno è al posto del desiderio
(Freud, 1920)



Influenza sulla vita
dell'individuo



ADDICTION

I.A.D.



INTERNET ADDICTION DISORDER

I. Goldberg (1995): 1° definizione: *“Modalità maladattiva nell'utilizzo di internet che porta ad una compromissione e/o disagio clinicamente significativo”*

▪ **DSM** : Criteri Dipendenza da Sostanze

▪ *3 o più condizioni ricorrenti entro un periodo di 12 mesi:*

- ✓ **TOLLERANZA**: bisogno di aumentare la quantità di tempo di collegamento a Internet e marcata riduzione degli effetti.
- ✓ **SINDROME D'ASTINENZA**: agitazione psicomotoria, ansia, pensieri ossessivi, fantasie su Internet, movimenti involontari di tapping con le dita.
- ✓ **FREQUENZA E TEMPI AUMENTANO PIU' DEL PREVISTO**
- ✓ **DESIDERIO PERSISTENTE O TENTATIVI FALLITI DI CONTROLLO O RIDUZIONE DELL'ATTIVITA'**
- ✓ **USO DI INTERNET INFLUENZA ATTIVITA' SOCIALI, PROFESSIONALI..**
- ✓ **L'USO CONTINUA NONOSTANTE LA CONSAPEVOLEZZA DI AVER SVILUPPATO PROBLEMI FISICI, SOCIALI ...**

K. Young (1996): *«Disturbo nel controllo degli impulsi non altrimenti specificato che non implica l'assunzione di una sostanza.» [DSM IV-TR]*

SOGGETTI DIPENDENTI, IN SEGUITO ALL'ABUSO DELLA RETE,
SUBISCONO PROBLEMI DI VARIA NATURA E IN DIVERSI AMBITI:

- Relazionale e familiare: ci si estrania dalla vita reale fino a trascurare i propri cari
- Lavorativo e Scolastico: disattenzione verso il lavoro e la scuola, compromissione ciclo sonno-veglia, eccessiva stanchezza
- Salute: disturbi del sonno, irregolarità dei pasti, scarsa cura del corpo, mal di schiena, stanchezza agli occhi, mal di testa, sindrome del Tunnel Carpale
- Finanziario: soggetto che partecipa ad aste, commercio on-line e gioco d'azzardo virtuale

LE FASI DI SVILUPPO DELL'INTERNET ADDICTION

K. Young, 1999

- **COINVOLGIMENTO**: si sviluppa a partire dalle prime esperienze di navigazione on line ed è caratterizzato da un senso di curiosità e voglia di sperimentazione che culmina nella scelta di una particolare applicazione o funzione di internet (chat, mail..)
- **SOSTITUZIONE**: l'alto coinvolgimento con internet fa sì che la realtà virtuale sostituisca bisogni non soddisfatti nella vita reale
- **FUGA**: s'instaura la dipendenza. Il soggetto sempre più spesso trascorre il proprio tempo sul web trovando nel mondo di internet una soluzione efficace contro stress, angosce, insicurezze. L'illusione del piacere spinge così l'individuo a passare sempre più tempo in rete.....

Nel 2001 **Davis** puntò l'attenzione sull'analisi delle cognizioni alla base del disturbo ipotizzando l'esistenza di due tipologie di Uso Patologico di Internet:

- **Specifica**: soggetti dipendenti da una attività specifica online (es. gioco d'azzardo) e che verrebbe comunque praticata nella vita “reale” (offline). Internet rappresenta qui un semplice mezzo capace di ridurre le possibili difficoltà e tempi di fruizione.
- **Generalizzata**: uso patologico della rete a volte con fini sociali (es. chat) a volte a-finalistico (es. web-surfing), che di frequente ha le radici in disturbi psicologici preesistenti.

Secondo Davis il disturbo poggia su due tipi di distorsioni cognitive:

- ✓ *Pensieri distorti su di sé*
- ✓ *Pensieri distorti sul mondo*

La persona che usa in maniera patologica internet ha scarsa stima di sé, ciò contribuisce allo spostamento del proprio focus d'attenzione da sé al mondo virtuale, ricercando continui rinforzi positivi e pensando in maniera ossessiva e ripetitiva a tutto quello che accade online.

Le persone agiscono come se non avessero certezze se non quelle che riescono a ricavare dalla rete e dai suoi “abitanti”.

Tali pensieri inducono ad avere alterazioni anche nella visione del mondo che portano spesso a: generalizzare, catastrofizzare e ad avere pensieri dicotomici del tipo tutto o nulla.

(Davis, 2001)

Jerald J. Block (2008, American Journal of Psychiatry):
«*Internet Addiction come un particolare disturbo compulsivo - impulsivo.*»

SINTOMI:

- ***desiderio irrefrenabile di connettersi al web*** (o comunque di stare davanti a un pc) per chattare, giocare, mandare e-mail, frequentare siti porno
- Il soggetto costretto a fare a meno di Internet diventa *irritabile*, *nervoso* e *agitato* e può facilmente cadere in *forme di depressione*: una vera e propria **sindrome da astinenza**
- l'assuefazione a Internet si manifesta nella forma di una progressiva ***permanenza davanti al PC sempre più lunga e ininterrotta*** e nella ricerca di dispositivi hardware e software sempre più potenti e innovativi.

Nel 2008 Block suggerisce come condizioni indispensabili per la diagnosi di dipendenza da internet **quattro elementi**:

- ***Uso eccessivo di Internet***, collegato con la perdita della cognizione temporale o la trascuratezza dei bisogni di base;
- ***Il ritiro Sociale***, con la presenza di sentimenti di rabbia, tensione e/o depressione quando non è possibile accedere al computer;
- ***La tolleranza***, inclusa la necessità di procurarsi un miglior equipaggiamento informatico, ulteriori software e maggior numero di ore di navigazione;
- ***Le conseguenze negative***, comprese discussioni, bugie, peggioramento dei risultati scolastici o professionali. Isolamento sociale e affaticamento.

DSM V (2012)

“Condizioni che necessita di ulteriori studi”

DISTURBO DA GIOCO SU INTERNET

Uso persistente e ricorrente di Internet per partecipare a giochi, spesso con altri giocatori , che porta a compromissione o disagio clinicamente significativi come indicato dalla presenza di 5 o più dei seguenti criteri per un periodo di 12 mesi:

- (A) elevata preoccupazione derivante dall'utilizzo di internet.
- (B) isolamento sociale;
- (C) necessità di spendere maggiore tempo nell'attività on line per avere la medesima sensazione di benessere: tolleranza;
- (D) insuccessi nel tentativo di controllare l'utilizzo di internet;
- (E) continuo utilizzo di internet nonostante le conseguenze negative derivanti dall'uso;
- (F) perdita di altri interessi;
- (G) l'utilizzo di internet permette di regolare l'umore o prevenire un umore depresso;
- (H) perdita di una grande quantità di tempo collegata all'utilizzo di internet;
- (I) perdita o grave trascuratezza di relazioni significative, lavoro, dovute all'utilizzo di internet.

DSM V (2012)

DISTURBO DA GIOCO SU INTERNET

PREVALENZA: probabilmente più elevata nei paesi asiatici e negli adolescenti maschi di 12 - 20 anni (soprattutto Cina e Corea del Sud)

FATTORI DI RISCHIO: fattori ambientali legati alla disponibilità di computer connessi ad Internet; fattori genetici e fisiologici, alto rischio per adolescenti maschi e connesso ad ambiente asiatico e/o background genetico (*ipotesi*)

CONSEGUENZE FUNZIONALI: fallimenti scolastici, perdita del lavoro, rottura del matrimonio, responsabilità familiari trascurate

DIAGNOSI DIFFERENZIALE: l'uso eccessivo di Internet che non coinvolge i giochi online non è considerato analogo allo I.A.D.
(gioco d'azzardo online → gioco d'azzardo patologico)

COMORBILITA': salute trascurata, Disturbo depressivo maggiore, DDAI e DOC.

I 5 TIPI DI DIPENDENZA RICONOSCIUTI:

(Presidenza del Consiglio dei Ministri. Dipartimento Politiche Antidroga, 2014)

✓ CYBERSEXUAL ADDICTION

(sesso virtuale e pornografia)

✓ CYBER-RELATIONAL ADDICTION

(relazioni di amicizia o amorose con persone conosciute in chat)

✓ INFORMATION OVERLOAD

(una ricerca ossessiva di informazioni sul web)

✓ **NET COMPULSION (Giochi Online)**

(coinvolgimento eccessivo e comportamenti compulsivi collegati a varie attività online
gioco d'azzardo, di ruolo, shopping compulsivo)

✓ COMPUTER ADDICTION (Giochi Offline)

(coinvolgimento eccessivo in giochi virtuali
che non prevedono l'interazione tra più
giocatori e non sono giocati in rete)





**SINDROME
HIKIKOMORI**

HIKIKOMORI

SIGNIFICATO: termine giapponese **letteralmente “stare in disparte”** si riferisce a coloro che hanno scelto di **ritirarsi dalla vita sociale**, spesso cercando livelli estremi di isolamento.

Solo una parte delle persone affette dal disturbo passa il proprio tempo connesso ad Internet ma, quando succede, **il tempo di permanenza davanti al computer arriva fino a 10-12 ore giornaliere.**

L'Hikikomori non esce dalla sua stanza né per lavarsi, né per alimentarsi chiedendo che il cibo gli sia lasciato dinanzi alla porta di accesso alla stanza (E. Aguglia et al., 2010).

Di Solito gli hikikomori ha un'**età compresa tra i 19 e i 27 anni**, per oltre il 90% dei casi è di **sex maschile** e di **estrazione sociale solitamente medio-alta** (Saito Tamaki, 1998).

LE CARATTERISTICHE DELLA SINDROME HIKIKOMORI

- **ritiro sociale** da almeno sei mesi: rifiuto delle amicizie, delle attività ludiche (sport e socialità in genere), incapacità di relazionarsi in maniera spontanea, allontanamento dalla vita reale e conseguente fuga nel virtuale.
- **fobia** scolare precedente e ritiro scolastico;
- **ritiro dalle attività lavorative**; possibile presenza di sintomi legati all' **Internet Addiction Disorder**; possibile **inversione dei ritmi circadiani**.



Negli adolescenti affetti da questa psicopatologia la capacità di apprendimento non risulta significativamente alterata: mediamente sono in grado di giungere a profitti scolastici sufficienti.

INSORGENZA DELLO I.A.D.: quali cause?

STUDI DI NEUROBIOLOGIA

Casha and colleagues, 2012

- ✓ Disequilibrio tra il sistema della serotonina e della dopamina, mediatori fondamentali per la regolazione dei comportamenti come la disinibizione comportamentale e il meccanismo di gratificazione
- ✓ La serotonina regola prevalentemente l'inibizione comportamentale e l'aggressività
- ✓ La dopamina è collegata ai meccanismi del piacere/gratificazione e a quei comportamenti di attivazione della curiosità e ricerca delle novità



AMBULATORIO I.A.D., Policlinico «A. Gemelli» di Roma diretto dal Prof. Federico Tonioni

- dal 2009 al 2013 passate più di 600 persone
 - 80% adolescenti (giochi online)
 - 20% adulti (dipendenti gioco d'azzardo e siti porno)
 - Prevalenza *Sesso maschile*
 - Sintomi: *perdita di sonno, concezione distorta e dilatata spazio-tempo, aggressività, disinibizione sessuale*
 - 2 tipologie di Web dipendenti:
 - ✓ adulti dai 30 anni in su
(consapevoli del problema)
 - ✓ adolescenti dai 13 ai 18 anni
(inviati dai genitori)
- 
- hanno tutti una difficoltà in comune: non riescono a vivere le proprie *emozioni* e si rifugiano nel Web.**

PROTOCOLLO DI INTERVENTO

- strutturato in 3 passi:

1. colloquio iniziale

orientato all'analisi di specifiche dimensioni (tempo; scuola-lavoro; rapporti con i compagni o colleghi-amicizie; affettività, innamoramento e sessualità; interessi, famiglia e aggressività).

2. tre incontri successivi

per individuare la psicopatologia sottostante e dare inizio alla terapia.

3. gruppi di riabilitazione

al fine di: riattivare un contatto *dal vivo* con gli altri, condividere esperienze autentiche, senso del limite, capacità di attesa e comunicazione non verbale in maniera protetta.

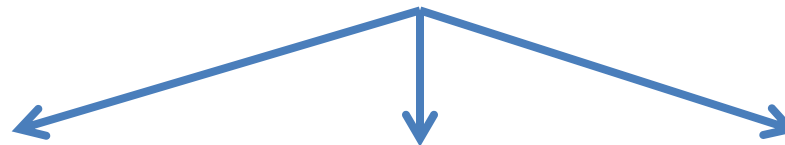
SELF-REPORT I.A.D.

- INTERNET ADDICTION TEST (**IAT**), K.S. Young 1996
- INTERNET – RELATED ADDICTIVE BEHAVIOUR INVENTORY (**IRABI**), Brenner 2007
- PATHOLOGICAL INTERNET USE SCALE (**PIU**), Morahan-Martin e Schumacher 2000;
- INTERNET BEHAVIOUR AND ATTITUDE SCALE (**IBAS**), Morahan-Martin e Schumacher 2000;
- INTERNET RELATED PROBLEM SCALE (**IRPS**), Amstrong et al. 2000
 - ONLINE COGNITIVE SCALE (**OCS**), Davis et al. 2002;
- PROBLEMATIC INTERNET USE QUESTIONNAIRE (**PIUQ**), Thacher e Goolam 2005.

CONCLUSIONI



La dipendenza da Internet va affrontata considerando la dinamica psicologica che caratterizza la relazione tra il soggetto e lo strumento tecnologico all'interno del contesto specifico in cui si manifesta.



SENSIBILIZZAZIONE

PREVENZIONE

TRATTAMENTO