

IL MESSAGGERO – 23 febbraio 2019

# Il Messaggero.it

## Adolescenti-web, arriva il corso (gratuito) anti-dipendenza



Un adolescente su cinque ha un rapporto problematico con il web, secondo una ricerca della Fondazione Policlinico Universitario Gemelli – Università Cattolica del Sacro Cuore. All'indomani del Giornata mondiale della S-conneSSIONE, che si celebra ogni anno il 22 febbraio, Consulcesi Club è tornato sul fenomeno dipendenza da internet. Come distinguere l'adolescente appassionato di nuove tecnologie da chi ha sviluppato una vera e propria web-addiction? Attraverso il corso FAD (Formazione a Distanza) del provider ECM 2506 Sanità in-Formazione "Internet e adolescenti: I.A.D. e cyberbullismo", fruibile gratuitamente anche da parte di pazienti, insegnanti e genitori su <http://www.sconnessiday.it>, è possibile scoprire i campanelli d'allarme dell'internet-dipendenza. Responsabile scientifico del corso, lo psichiatra David Martinelli, del Centro Pediatrico Interdipartimentale Psicopatologia da Web presso la Fondazione Policlinico Gemelli di Roma.

### CAMPANELLI D'ALLARME

Il tempo trascorso in rete è sicuramente un elemento fondamentale per ravvisare un uso eccessivo del web. Tuttavia, è importante considerare come queste ore si inseriscano nell'organizzazione generale della giornata, quanto tempo libero ha l'adolescente. Un significativo segnale d'allarme è l'alterazione del ritmo sonno-veglia. Oltre a valutare il rendimento scolastico, è necessario prestare dovuta attenzione ai rapporti con i compagni ma soprattutto a quale investimento emotivo e di energie viene fatto nell'ambito dello studio e delle relazioni interpersonali. È importante il numero di relazioni reali di amicizia ma anche la qualità e la profondità di questi rapporti, gli interessi condivisi, il tempo trascorso insieme e il livello di confidenza. Bisogna, inoltre, interrogarsi su quanto siano vari e profondi, e in che relazione siano tra loro, gli interessi nella vita reale dell'adolescente, in modo da capire se siano solo l'emanazione di quelli coltivati in rete. Una dimensione che appare spesso appiattita, considerata come un elemento poco significativo per la propria vita.

Attenzione a quanto l'adolescente è presente in casa, alla sua partecipazione attiva alla vita familiare. È importante anche valutare il tipo di relazioni familiari, per capire se siano strutturate come esperienze

realmente comunitarie o se i rapporti avvengano prevalentemente tra singoli membri. Se costretto ad interrompere la connessione internet, l'adolescente può incorrere in manifestazioni di rabbia esplosive ed incontrollate, sia verso gli oggetti che verso le persone. Per questo è sconsigliato interrompere bruscamente il collegamento al web mentre è necessario instaurare un dialogo che porti gradualmente ad una contrattazione sul tempo da trascorrere online. È attiva la Pagina Facebook <https://www.facebook.com/SconnessiDay/> con infografiche e materiali video per sollecitare giovani e adulti a "sconnettersi" da tutti i device almeno un'ora al giorno, dalle 20.30 alle 21.30, per tornare a vivere le relazioni reali e a comunicare davvero.