Tecnologia: dipendenza da smartphone e computer

di **Amministratore Sito**

27 Settembre 2017 – 12:05



Al giorno d'oggi, dispositivi come il **computer** e lo **smartphone** sono ormai parte integrante della vita quotidiana, al punto che è quasi impossibile farne a meno: ciò accade sia nel mondo del lavoro, che per tutte quelle operazioni che riguardano lo svago ed il divertimento.

Acquistiamo prodotti e servizi in Rete, cerchiamo un impiego grazie agli annunci sul web, comunichiamo con amici e colleghi tramite e-mail, Skype e **social network** e, addirittura, espandiamo il giro delle nostre conoscenze con i siti di appuntamenti e le chat online.

Tuttavia, secondo gli esperti, questo attaccamento alla tecnologia può sfociare in una vera e propria patologia, una dipendenza a tutti gli effetti che, per molti versi, non è affatto diversa da quella per l'alcol, per lo shopping compulsivo, per il tabacco o per le sostanze stupefacenti.

I docenti, ad esempio, faticano a comunicare con i propri allievi, spesso distratti da giochi ed applicazioni sul telefonino, mentre psicologi e psicoterapeuti parlano di utilizzo smodato dei nuovi dispositivi elettronici: quali sono i "campanelli di allarme" che ci permettono di separare un uso massiccio, ma pur sempre "normale", da un attaccamento morboso e pericoloso?

In effetti, è difficile rispondere a questa domanda, perché non basta considerare meramente il numero complessivo di ore trascorse in Rete, bensì occorre valutare, in senso globale, il rapporto con le nuove tecnologie: ad esempio, l'impiegato di un ufficio è portato ad utilizzare il **computer** per lunghi periodi durante il giorno, ma non per questo si parla di attaccamento o dipendenza, mentre, nel caso di un giovane che trascura gli

studi, lo sport, le amicizie e la vita sentimentale per giocare ai videogiochi o guardare pornografia su Internet, il discorso è ben differente.

È proprio su quest'ultimo aspetto che insistono gli esperti: l'utilizzo del web diventa eccessivo, quando tende a soppiantare la vita "normale". In altre parole, quando i ragazzi finiscono per avere un basso rendimento scolastico o per allontanare amici e familiari, è segno che qualcosa non va.

Cosa fare in questi casi? C'è chi parla di una vera e propria emergenza, ed infatti, negli ultimi anni, sono sorti tantissimi centri specializzati e gruppi di ascolto, che puntano a sensibilizzare sull'argomento, già a partire dalle scuole, e a "salvare" i soggetti in difficoltà, attraverso particolari psicoterapie, sedute singole e collettive e, nei casi più gravi, comunità di recupero.

Sono sempre di più, in tal senso, le famiglie che scelgono di rivolgersi al cosiddetto **cyber-psicologo**, una figura qualificata che si occupa proprio delle problematiche legate alla dipendenza dal web e che aiuta giovani e meno giovani a reinserirsi gradualmente nella società.

Un aspetto che merita una certa considerazione, poi, è quello della **cyber-dipendenza** dal **gioco d'azzardo** virtuale: con il fiorire dei **casinò digitali** e degli innumerevoli siti web dedicati alle **scommesse** e ai **videopoker**, infatti, ci sono utenti che hanno sviluppato un legame patologico con questo affascinante mondo, invogliati dalle vincite, dall'adrenalina e dal divertimento.

Per ovviare a questo fenomeno, i siti web del settore – secondo quanto previsto dalla Legge – hanno inserito una pagina dedicata al gioco responsabile nei casino online, che contiene informazioni dettagliate su come giocare senza esagerare e, soprattutto, una serie di indirizzi utili e numeri di telefono delle associazioni che offrono aiuto agli utenti in difficoltà.