



IAD: Smart guide

TRATTAMENTI



CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING

Si ringrazia:



Centro nazionale per la prevenzione
e il Controllo delle Malattie



Il documento è stato creato nell'ambito del progetto "Rete senza fili. Salute e Internet Addiction Disorder (IAD): tante connessioni possibili" realizzato con il supporto tecnico e finanziario del Ministero della Salute – CCM.

Grafica ed Editing: Asia Cione, Ufficio Stampa, ISS

Introduzione

In letteratura ci sono alcune evidenze che descrivono, tra i trattamenti efficaci, le terapie comportamentali e cognitive le quali aiutano a modificare i comportamenti e i pensieri dannosi connessi all'uso compulsivo di Internet.

Diversi studi suggeriscono che il disturbo da dipendenza da Internet sia una "malattia di moda" con buone probabilità che si risolva spontaneamente attraverso, per esempio, l'utilizzo di un comportamento autocorrettivo.

I comportamenti correttivi includono software che controllano l'uso di Internet e i tipi di siti che possono essere visitati, partendo dal presupposto che nella nostra società la pratica dell'astinenza totale dal computer non è un metodo di correzione efficace.

Anche l'attività fisica è efficace nell'aumentare i livelli di serotonina e nella diminuzione della dipendenza da Internet.

Uso dei farmaci

Altre ricerche si concentrano sulla farmacoterapia, sostenendo che alcuni medicinali sono efficaci nel trattamento del disturbo da dipendenza da Internet, perché se si soffre di questa condizione, è probabile che si soffra anche di una condizione sottostante di ansia e depressione.

I ricercatori hanno dimostrato che farmaci per la cura dell'ansia e gli antidepressivi possono avere effetto sulla quantità di tempo trascorso su Internet, in alcuni casi diminuendo i tassi da 35+ ore a settimana a 16 ore a settimana.

Sono stati impiegate diverse classi di farmaci quali gli stabilizzatori dell'umore e i modulatori glutamatergici e antagonisti degli oppioidi che, in combinazioni personalizzate, hanno mostrato una buona efficacia nella riduzione della sintomatologia e nel controllo del craving.

Gli antidepressivi di tipo SSRI sono stati usati con buoni risultati, questo a causa della frequente comorbidità dell'IAD con depressione e ansia.

Approccio multimodale

Nella maggior parte dei casi è suggerito un approccio multimodale, inquadrando la terapia farmacologica in una cornice psicoterapeutica, considerando che le patologie legate all'utilizzo di internet possono venire suddivise in due tipologie: quella basata sul piacere e quelle basate su un meccanismo di tipo ossessivo-compulsivo.

Il paziente attraverso stratagemmi terapeutici viene inconsapevolmente condotto a vivere esperienze emozionali che sbloccano la sua rigidità e lo indirizzano verso una nuova visione della realtà.

Nelle patologie incentrate sul piacere, le manovre vertono a far interrompere il rituale piacevole di cui il soggetto non riesce a fare a meno. Per questo, al fine di impossessarsi del sintomo e agire sulla piacevolezza del rituale, si prescrive il rituale stesso, ma cambiandone la struttura (il giocatore può puntare ogni giorno una piccola somma prestabilita anche se non avesse deciso di farlo).

Una seconda possibilità di intervento molto efficace è l'inserire nel virtuale un po' di realtà. La partecipazione attiva di un familiare alla navigazione online è un esempio che permette al reale di contrastare la piacevolezza del virtuale.

Approccio multimodale

Nel caso in cui sia presente un meccanismo di tipo ossessivo-compulsivo si seguirà una logica differente. In questo caso il soggetto è vittima delle sue strategie di controllo.

La prescrizione principale è in tale caso quella di eseguire il rituale in modo più gravoso, confinandolo in un determinato spazio e tempo. Si tratta quindi di opporre al rituale un contro-rituale che ne riduca l'effetto.

Nel caso in cui la dipendenza abbia coinvolto negativamente la famiglia, può essere introdotta la terapia familiare. In questo caso, la terapia permette alla famiglia di essere co-protagonista del cambiamento e supportare la motivazione del soggetto ad affrontare e risolvere la dipendenza.

I gruppi di supporto sono una valida alternativa terapeutica soprattutto in quelle situazioni in cui la dipendenza da internet sia stata prodotta da mancanza di supporto all'interno della rete sociale di appartenenza.

Terapia Cognitivo Comportamentale

In generale, la terapia cognitivo comportamentale (Cognitive Behavioural Therapy; CBT) aiuta a modificare i pensieri e comportamenti compulsivi negativi destrutturando le distorsioni cognitive sostituendole con pensieri costruttivi per l'individuo.

Il modello di Davis costituisce il punto di riferimento per la CBT nel trattamento dell'IAD. L'utilizzo della CBT è giustificato dai buoni risultati che si sono ottenuti con questa psicoterapia nel trattamento dei disturbi del controllo degli impulsi, del disturbo da gioco d'azzardo, dello shopping compulsivo, della bulimia nervosa e del disturbo da binge eating.

Young ha individuato alcune strategie di trattamento per analogia con quelle con cui si affrontano le dipendenze da sostanze. Inizialmente, viene proposta una riorganizzazione del tempo trascorso in rete prevedendo l'utilizzo di fattori esterni per bloccare l'attività online.

Per esempio, sapendo di dover andare al lavoro alle 8, si prescrive di connettersi in rete alle 7, lasciando così al soggetto poco tempo disponibile per navigare. Altra strategia è quella di dare al soggetto come obiettivo un numero massimo di ore di connessione giornaliera da controllare tramite un diario, fissando con una sveglia vicina al PC l'orario limite di connessione per avere uno stimolo esterno che favorisce il rispetto della prescrizione.

Terapia Cognitivo Comportamentale

Si può poi indicare al soggetto di sostituire l'attività online che più lo vede coinvolto con un'altra attività, sempre online, che non lo ha ancora condotto ad una vera e propria dipendenza.

Il focus della CBT è portare alla luce le distorsioni cognitive del soggetto durante l'esposizione allo stimolo, provarle, esasperarle per destrutturarle e, infine, lavorare sulla ristrutturazione cognitiva.

Terapia Cognitivo Comportamentale

Le componenti comportamentali della CBT per il trattamento dell'IAD potrebbero includere:

- il diario per registrare l'uso di internet;
- una lista dei pensieri e delle sensazioni provate attraverso tutti i cinque sensi durante l'attività online;
- l'astinenza da internet per un definito periodo di tempo mostrando che non accade nulla di negativo;
- far osservare le proprie reazioni cognitive verso la rete tramite esposizioni multiple alle varie funzioni internet;
- favorire l'auto-motivazione del soggetto facendo scrivere su dei memo (reminder cards), da leggere periodicamente nel corso della giornata, cinque problemi che l'utilizzo eccessivo di internet ha causato al soggetto e cinque benefici che otterrebbe risolvendo la sua dipendenza dalla rete.

Terapia Cognitivo Comportamentale

Al paziente, viene poi insegnata la tecnica del rilassamento progressivo autoindotto, da mettere in atto per contrastare l'attivazione fisiologica conseguente all'attività in rete.

L'introduzione di esercizi fisici e attività sportive possono poi compensare la riduzione di dopamina legata all'IAD e favorire l'efficacia delle tecniche CBT sul disturbo.

Un presupposto fondamentale della CBT è che i comportamenti disfunzionali siano in buona parte frutto di errati o mancati apprendimenti e quindi possano essere corretti con tecniche specifiche e riacquisiti in modo che essi siano più funzionali per l'individuo.

Tali comportamenti disfunzionali possono, quindi, essere modificati con procedure sia cognitive che comportamentali.

Terapia Cognitivo Comportamentale

La CBT, inoltre, sembrerebbe aiutare il paziente a capire quali sono le variabili che innescano, facilitano e mantengono il comportamento che andrebbe modificato.

Questo avviene, per esempio, attraverso la tecnica dell'analisi funzionale l'individuo impara a riconoscere quali sono i fattori che attivano la messa in atto dei comportamenti disfunzionali e a fronteggiarli; apprende come lavorare sulle conseguenze del suo comportamento che spesso si rivelano rinforzanti e quindi forti fattori di mantenimento e ostacolo al trattamento.

Inoltre, attraverso strategie di fronteggiamento quali *problem solving*, abilità di *coping* adattive, rilassamento, il paziente è in grado di aumentare le proprie abilità cognitive e comportamentali aumentando così il proprio livello di autostima e autoefficacia.

Tutto ciò permette al soggetto sia di incrementare le proprie motivazioni al cambiamento rispetto ai comportamenti disfunzionali, sia di possedere maggiori strategie efficaci per raggiungere e mantenere l'astinenza.

Terapia Cognitivo Comportamentale

Un'esperienza interessante ha visto l'utilizzo della terapia cognitiva di gruppo per trattare 35 soggetti affetti da uso problematico di internet (**PIU**) in associazione a disturbi d'ansia o disturbi depressivi.

Il protocollo della terapia di gruppo era organizzato intorno alle 6 fasi del processo motivazionale:

- fase della premeditazione;
- fase della meditazione;
- fase della determinazione;
- fase dell'azione;
- fase del mantenimento;
- fase della ricaduta (eventuale).

Nel protocollo erano anche incluse delle tecniche per incoraggiare i pazienti a sviluppare delle strategie di *problem solving*.

Dopo 16 incontri queste persone avevano riportato un miglioramento significativo della qualità di vita ed una diminuzione significativa dei sintomi depressivi.

Terapia Cognitivo Comportamentale

Tuttavia gli autori riportano la mancanza di una riduzione significativa del PIU spiegandola con un'inappropriata valutazione della patologia in fase di assessment.

Young ha utilizzato la terapia cognitiva per trattare 114 soggetti affetti da PIU in uno studio longitudinale organizzato in 12 sessioni con un follow up dopo 6 mesi. I risultati sembrano suggerire che dopo 8 incontri i soggetti erano in grado di gestire in maniera meno disfunzionale le situazioni a rischio (ansia, solitudine, tristezza) e che queste capacità erano mantenute anche dopo 6 mesi dalla fine del trattamento.

Tecniche di intervento

Le tecniche di intervento riportate più spesso sono:

- Psicoeducazione;
- Analisi funzionale;
- ABC;
- Riconoscimento espressione e gestione delle emozioni;
- Registrazione dei pensieri;
- Ristrutturazione cognitiva dei pensieri disfunzionali;
- Training di assertività;
- Tecniche per aumentare autostima e autoefficacia;
- Potenziamento delle capacità comunicative;
- Colloquio motivazionale;
- Diario giornaliero delle ore passate in Internet;
- Gestione dello stress Training di rilassamento;
- Identificazione dei triggers;

Tecniche di intervento

- Individuazione delle "decisioni irrilevanti";
- Training di autocontrollo;
- Individuazione delle conseguenze negative e positive;
- Sviluppo di appropriate modalità comportamentali;
- Aumento delle attività piacevoli;
- Controllo degli stimoli automatici;
- Abilità di dilazione delle risposte;
- Tecniche di esposizione Problem solving.

