



**GAMING**



**SMA**



**CYBERSEX**



**CYBERBULLISMO**



**HIKIKOMORI**



**SHOPPING**

# **IAD: SMART GUIDE**



**CENTRO NAZIONALE  
DIPENDENZE E DOPING**

Si ringrazia:



Centro nazionale per la prevenzione  
e il Controllo delle Malattie



CENTRO NAZIONALE  
DIPENDENZE E DOPING

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

## INTERNET ADDICTION DISORDER

La dipendenza da Internet (**Internet Addiction Disorder; IAD**) si riferisce a qualsiasi comportamento compulsivo correlato alla rete che provoca difficoltà nello svolgimento dell'attività lavorativa, nei rapporti affettivi, interferendo con lo svolgimento delle attività quotidiane.

### Sintomi

- Preoccupazione per Internet, come pensare alle attività che si svolgeranno durante il prossimo accesso alla rete.
- Preoccupazione sul tempo trascorso online.
- Sentire il bisogno di trascorrere più tempo online per raggiungere la stessa quantità di soddisfazione.
- Tentativi ripetuti e falliti di ridurre l'uso di Internet.
- Sensazioni di irritabilità, depressione e malumore quando l'uso di Internet è limitato.
- Utilizzo di Internet per periodi di tempo più lunghi del previsto.
- Mettere a rischio un lavoro o una relazione per poter utilizzare Internet.
- Mentire sulla quantità di tempo trascorso online.
- Affidarsi a Internet per regolare o migliorare il proprio umore.

# COMPUTER ADDICTION



## Gaming Disorder

L'ICD-11 descrive il **Gaming Disorder** (DG) prevalentemente online come caratterizzato da un modello di comportamento di gioco persistente o ricorrente ("gioco digitale" o "videogioco") che è principalmente condotto su Internet.

### Sintomi

- Controllo alterato sul gioco (ad es.: inizio, frequenza, intensità, durata, termine, contesto);
- Una maggiore priorità data al gioco: il gioco ha la precedenza su altri interessi della vita e attività quotidiane;
- Continuazione o escalation del gioco nonostante il verificarsi di conseguenze negative.

Il GD è stato incluso anche nella Sezione III Condizioni che necessitano di ulteriori studi del DSM5 con la nomenclatura disturbo da gioco su Internet e viene descritto come l'uso persistente e ricorrente di Internet per partecipare a giochi, spesso con altri giocatori, che porta a compromissione o disagio clinicamente significativi per un periodo di 12 mesi.

### Segnali

- Preoccupazione circa i giochi su internet;
- Astinenza;
- Tentativi infruttuosi di limitare le attività;
- Perdita di interesse verso le altre attività;

# COMPUTER ADDICTION



- Uso continuativo ed eccessivo dei giochi su internet;
- Mentire circa la quantità di tempo passato a giocare in internet;
- L'uso di questa attività per eludere o mitigare stati d'animo spiacevoli;
- Mettere a repentaglio le sfere significative della vita (lavoro, affetti, studio) a causa della partecipazione ai giochi su internet.

Inoltre, nel DSM5 è specificato che sono inclusi solo i giochi svolti su internet ma non legati al gioco d'azzardo, poiché il gioco d'azzardo on line è incluso nella categoria Disturbo da gioco d'azzardo. In aggiunta, è escluso l'uso di internet per l'esecuzione di attività utili allo svolgimento di un'attività economica o di una professione, per motivi ricreativi e sono esclusi anche i siti a contenuto sessuale. Infine, viene specificato che il disturbo da gioco su Internet può essere lieve, moderato o grave in relazione al disturbo delle normali attività.

# NET COMPULSION



## Shopping Compulsivo Online

La definizione di disturbo da shopping compulsivo offline (**Buying Shopping Disorder; BSD**) è riferita a una estrema preoccupazione per lo shopping e l'acquisto, a impulsi all'acquisto vissuti come irresistibili e ricorrenti eccessi di acquisto disadattivi che portano a disagio e instabilità.

Negli ultimi 30 anni il BSD è stato considerato come un sottotipo dei disturbi ossessivo-compulsivi o come una dipendenza comportamentale e con l'avvento delle nuove tecnologie sono iniziati anche gli studi sullo shopping compulsivo praticato online.

Poiché l'e-commerce è un terreno estremamente ricco di opportunità da cogliere, il BSD tradizionale (al dettaglio) spesso migra proprio verso l'online.

Alcuni aspetti specifici di Internet come la disponibilità, l'anonimato, l'accessibilità e l'accessibilità economica contribuiscono allo sviluppo di un sottotipo online di BSD.

Il fatto che possa svilupparsi indipendentemente dal disturbo da acquisto compulsivo offline o come "traslazione" sulle piattaforme e-commerce dello stesso comportamento compulsivo rimane ancora senza risposta a causa della ricerca limitata sugli acquisti problematici online.

# DIPENDENZA DALLE RELAZIONI VIRTUALI



## Social Media Addiction (SMA)

Studiata come espressione della dipendenza dalle relazioni virtuali, si caratterizza per un bisogno incontrollabile di accedere ad informazioni o veicolare dei propri contenuti verso terzi, in una maniera talmente tanto compulsiva da compromettere gli altri ambiti di vita quotidiana.

### Modelli interpretativi

- 1. Cognitivo-comportamentale:** il social networking eccessivo deriva da *cognizioni disadattive* ed è amplificato da vari fattori ambientali, e alla fine porta a *comportamenti* legati ai social network *compulsivi e/o che creano dipendenza*.
- 2. Abilità sociali:** il social networking eccessivo riguarda quelle persone che hanno scarsa capacità di auto-rappresentazione e preferiscono la comunicazione virtuale alle interazioni faccia a faccia, ciò porta a un uso compulsivo e/o che crea dipendenza dai social network.
- 3. Socio-cognitivo:** il social networking "anormale" sorge a causa dell'"aspettativa di risultati positivi, combinata con l'"autoefficacia di Internet e l'"autoregolamentazione di Internet carente, che alla fine portano a comportamenti di social networking compulsivi e/o di dipendenza.

# DIPENDENZA DALLE RELAZIONI VIRTUALI

## Cyberbullismo

Il **cyberbullismo** è un comportamento messo in atto attraverso i media elettronici o digitali, da individui o gruppi che comunicano ripetutamente messaggi ostili o aggressivi volti a infliggere danno o disagio agli altri.

La vittima subisce pesanti vessazioni ed intimidazioni telematiche, attacchi verso i propri profili virtuali e prese in giro sul proprio aspetto fisico e/o caratteriale.

Chi lo attua è convinto di agire in una dimensione più libera che garantisce protezione ed anonimato.

Si manifesta con atteggiamenti diversi, come mandare messaggi online violenti e volgari per suscitare battaglie verbali (**flaming**); spedire messaggi insultanti volti a ferire; utilizzare mail e messaggistica istantanea per danneggiare gratuitamente l'altrui reputazione; mentire sull'identità per spedire messaggi o pubblicare testi repressibili; ottenere la fiducia con l'inganno per poi condividere con altri le informazioni confidate; escludere deliberatamente una persona da un gruppo online per provocare in essa un sentimento di emarginazione; utilizzare molestie e denigrazioni ripetute e minacciose mirate a incutere paura (**cyberstalking**); diffondere pubblicamente via internet i dati personali e sensibili (**doxing**).

Il fenomeno può avere un impatto terribile sulla salute psico-fisica degli adolescenti, nei casi più gravi, può portare a stati d'ansia, depressione e tendenze suicide; senza considerare che alcuni adolescenti potrebbero intraprendere azioni violente per vendicarsi.

# DIPENDENZA DALLE RELAZIONI VIRTUALI



## Cybersex

Il termine **cybersex** si riferisce ad attività online nelle quali Internet viene utilizzato per raggiungere gratificazione sessuale attraverso esperienze erotiche ed interattive.

L'esperienza del sesso online include:

- visionare materiale;
- comprare prodotti da negozi specializzati;
- cercare informazioni di natura sessuale;
- contattare prostitute, fare esperienze di sesso virtuale.

Il fenomeno del sesso online viene descritto immaginando un continuum che va da una modalità adattiva a una problematica.

Attualmente questa dipendenza non è stata inserita nel DSM5.

La difficoltà nella definizione è dovuta al fatto che da una parte la dipendenza da sesso online è sovrapponibile alla dipendenza da internet; dall'altra il comportamento è strettamente legato e può essere spiegato come forma di dipendenza da sesso declinata in un contesto specifico: il web.

In tale contesto le caratteristiche di Internet quali anonimato, economicità e accessibilità promuovono attività legate al cybersex, poiché la rete diventa l'alternativa "sicura" rispetto ai rapporti interpersonali.

## Profili

1. **Ricreativi:** utilizzano il web a scopo ludico e ricreativo;
2. **Compulsivi:** manifestano tratti sessuali compulsivi e sperimentano conseguenze negative a seguito dell'uso della rete;
3. **A rischio:** persone che non avrebbero mai sviluppato un comportamento di dipendenze se non ci fosse stato l'avvento di internet.

# HIKIKOMORI



**Hikikomori**, una parola nipponica che deriva dal verbo *hiki*, che significa tornare indietro, e *komoru* che significa entrare.

Il disturbo colpisce principalmente quegli adolescenti o giovani adulti che vivono a casa dei genitori, isolati dal mondo. Chiusi nelle loro camere da letto per giorni, mesi o addirittura anni, questi ragazzi rifiutano la comunicazione con l'esterno e addirittura anche con la loro famiglia; usano internet in maniera compulsiva e si attivano solo per affrontare i loro bisogni fisici primari. Molti hikikomori trascorrendo più di 12 ore al giorno davanti al computer possono sviluppare un comportamento problematico legato all'uso di Internet e fra essi circa il 10% risponde ai criteri diagnostici per lo sviluppo di una dipendenza.

Costrutto principale di Hikikomori rimane scarsamente definito e non standardizzato nei diversi studi e fra i paesi.

Per arginare la confusione semantica che circonda la definizione di Hikikomori, è stato recentemente proposto un nuovo criterio diagnostico internazionale, secondo il quale "Hikikomori è una forma di ritiro sociale patologico o distacco sociale la cui caratteristica essenziale è l'isolamento fisico" nella propria casa.

## Caratteristiche

- Marcato isolamento sociale nella propria abitazione;
- Isolamento sociale continuo per almeno 6 mesi;
- Significativa compromissione funzionale o disagio associato all'isolamento sociale.

# HIKIKOMORI



## Classificare l'hikikomori

- Lieve: l'individuo lascia occasionalmente la propria casa (2-3 giorni/settimana);
- Moderato: l'individuo raramente lascia la propria casa (1 giorno/settimana o meno);
- Grave: l'individuo lasciano raramente una singola stanza.

Gli individui che lasciano la loro casa frequentemente (4 o più giorni alla settimana), per definizione, non soddisfano i criteri per l'hikikomori.

*Individui con una durata di ritiro sociale continuo di almeno 3 (ma non 6) mesi dovrebbero essere identificati come "pre-hikikomori".*

## GLOSSARIO



**Adv:** abbreviazione di advertising, ossia pubblicità. Compare a volte nei post pubblicati sui social media a indicare che la persona sta pubblicizzando un prodotto.

**Computer Gaming addiction:** dipendenza dai videogiochi.

**Cyberbullismo:** qualsiasi comportamento messo in atto attraverso i media elettronici o digitali da individui o gruppi che comunicano ripetutamente messaggi ostili o aggressivi volti a infliggere danno o disagio agli altri.

**Cyberstalking:** l'atto di utilizzare molestie e denigrazioni ripetute e minacciose mirate a incutere paura.

**Deep fake:** tecnica che sfrutta l'intelligenza artificiale per sovrapporre il volto di una persona ad un'altra ripresa in un video.

**Device:** dispositivo elettronico; si dice in particolare di dispositivi e apparecchi ad alta tecnologia e di piccole dimensioni.

**Dipendenza dalle relazioni virtuali (Cyber-Relational Addiction):** eccessiva tendenza ad instaurare rapporti d'amicizia o amorosi con persone conosciute in rete principalmente via chat, forum o social networks.

**Dipendenza dal sesso virtuale (Cybersexual Addiction):** uso compulsivo di siti dedicati alla pornografia e al sesso virtuale.

**Doxing:** diffondere pubblicamente via internet i dati personali e sensibili.

**Facebook:** piattaforma web scritta in vari linguaggi di programmazione che consente agli utenti iscritti di postare foto, testi, commenti, video ecc.

**Fake news:** locuzione inglese (lett. notizie false), che designa un'informazione in parte o del tutto non corrispondente al vero, divulgata intenzionalmente o meno attraverso il Web, i media o le tecnologie digitali di comunicazione, e caratterizzata da un'apparente plausibilità, quest'ultima alimentata da un sistema distorto di aspettative dell'opinione pubblica e

## GLOSSARIO



da un'amplificazione dei pregiudizi che ne sono alla base, ciò che ne agevola la condivisione e la diffusione pur in assenza di una verifica delle fonti.

**Flaming:** mandare messaggi online violenti e volgari mirati a suscitare battaglie verbali in un forum.

**Fomo ("fear of missing out"):** paura di perdersi qualcosa, timore di essere tagliati fuori dalle reti sociali.

**Hate speech:** espressione di odio rivolta, in presenza o tramite mezzi di comunicazione, contro individui o intere fasce di popolazione.

**Hikikomori:** forma di ritiro sociale patologico o distacco sociale la cui caratteristica essenziale è l'isolamento fisico "nella propria casa".

**Internet Addiction Disorder (IAD):** qualsiasi comportamento compulsivo correlato alla rete che provoca difficoltà nello svolgimento dell'attività lavorativa, nei rapporti affettivi, interferendo con lo svolgimento delle attività quotidiane.

**Morphing:** tecnica che permette di trattare le immagini con un elaboratore, mutandole gradualmente da una forma iniziale ad una di arrivo, con un effetto di trasformazione del tutto credibile e naturale.

**Net Compulsion:** coinvolgimento eccessivo e comportamenti compulsivi collegati a varie attività online quali il gioco d'azzardo, lo shopping compulsivo, i giochi di ruolo.

**Nomofobia "no mobile fobia":** paura di rimanere senza connessione alla Rete da mobile, timore ossessivo di non essere raggiungibili al cellulare.

**Onlife (termine coniato da Luciano Floridi):** vissuto ibrido di continua interazione tra realtà materiale e analogica e realtà virtuale dove l'uomo non distingue più tra online o offline.

## GLOSSARIO



**Podcast:** file audio digitale distribuito attraverso Internet e fruibile su dispositivi tecnologici.

**Reel:** Instagram Reels sono brevi video multi-clip, della durata di 15 secondi, in tutto e per tutto simili a quelli di TikTok.

**Sexting:** termine che unisce la parola sesso e sms, consiste nell'invio messaggi elettronici con delle allusioni a sfondo erotico.

**Shopping compulsivo online:** estrema preoccupazione per lo shopping e l'acquisto, impulsi all'acquisto vissuti come irresistibili e ricorrenti eccessi di acquisto disadattivi che portano a disagio e instabilità.

**Social media:** servizi che danno la possibilità di condividere in internet contenuti testuali, immagini, audio e video.

**Social challenges:** sfida online che prevede che un individuo si registri con uno smartphone o con una cam, mentre completa una sfida per poi condividere la clip su diversi canali.

**Social Media Addiction:** dipendenza comportamentale che si caratterizza per un bisogno incontrollabile di accedere ad informazioni o veicolare dei propri contenuti verso terzi, in una maniera talmente tanto compulsiva da compromettere gli altri ambiti di vita quotidiana.

**Snapchat:** social network rappresentato dal logo "del fantasmino". La particolarità è la funzione della chat: una volta usciti dalla conversazione la chat scompare e non può essere in nessun modo recuperata. Da qui il nome "snap" (veloce) e il simbolo del "fantasmino".

**Sovraccarico cognitivo (Information Overload):** ricerca ossessiva di informazioni sul web.

**Streaming:** trasmissione di dati audio/video riprodotti di volta in volta, senza attendere che questi siano arrivati completamente a destinazione. Consente quindi di guardare/ascoltare contenuti online, senza bisogno di

## GLOSSARIO



scaricarli interamente sul proprio dispositivo. La parola deriva dall'inglese, to stream che significa letteralmente far fluire.

**Tik tok:** social network che permette ai suoi utenti di realizzare video di breve durata. È possibile creare nuovi contenuti o reinterpretare delle scene di un film o di una serie tv imitando il proprio attore preferito.

**Twitch:** piattaforma di livestreaming, dedicata principalmente allo streaming di videogiochi, di eventi e competizioni eSports. Più recentemente ha introdotto la categoria dedicata alla musica, una categoria "creative", destinata a quei canali principalmente interessati a opere artistiche e creative.

**Twitter:** sito internet che fornisce un servizio gratuito di social network e microblogging. Gli iscritti possono inviare messaggi di testo lunghi al massimo 280 battute. Il nome deriva dal verbo inglese to tweet («cinguettare»).

**Tumblelog:** sito web, variante del blog, la cui caratteristica principale consiste nella brevità dei contenuti testuali arricchiti da altri elementi multimediali.

**Tumblr:** è una piattaforma di microblogging e social networking che consente di creare un tumblelog offrendo la possibilità all'utenza di creare un blog dove postare contenuti multimediali.

**Youtube:** piattaforma web che consente la condivisione e visualizzazione in rete di contenuti multimediali (video sharing), quali per es.: videoclip, trailer, cortometraggi, notizie, live streaming, slideshow, video blog, brevi video originali, video didattici ecc. Gli utenti possono anche votare, aggiungere ai preferiti, segnalare e commentare i video.



