

CAPIRE E IMPEDIRE L'INSORGENZA DELLA DIPENDENZA DA INTERNET



Paolo Berretta, Antonella Bacosi, Simonetta Di Carlo, Chiara Fraioli,
Laura Martucci, Roberta Pacifici e Adele Minutillo
Centro Nazionale Dipendenze e Doping, ISS

RIASSUNTO - L'uso problematico della tecnologia è un tema sociale in forte crescita, che viene discusso in tutto il mondo. Il disturbo da dipendenza da Internet (IAD) mina l'esistenza, causando complicazioni neurologiche, disturbi psicologici e problemi sociali. Lo IAD può essere definito come "l'incapacità delle persone di controllare il loro utilizzo di Internet, con un conseguente forte disagio e/o compromissione funzionale della quotidianità". Conduce alle stesse conseguenze dei disturbi da abuso di sostanze, come la perdita di controllo, il desiderio e i sintomi di astinenza. Lo scopo è fornire una panoramica sulle principali questioni legate all'uso problematico di Internet come contributo per la creazione di definizioni condivise e studi confrontabili.

Parole chiave: dipendenza; Internet; trattamento; prevenzione

SUMMARY (*Understand and prevent the Internet Addiction Disorder*) - Problematic technology use is a growing social issue which is being debated worldwide. Internet Addiction Disorder (IAD) ruins lives by causing neurological complications, psychological disturbances, and social problems. IAD can be defined as "the inability of individuals to control their internet use, resulting in marked distress and/or functional impairment in daily life." It carries the same social aftermath of substance misuse disorders such as loss of control, craving and withdrawal symptoms. The purpose is to provide an overview of the main issues related to the problematic Internet use as a contribution to the creation of shared definitions and comparable studies.

Key words: Internet; addiction; treatment; prevention

paolo.berretta@iss.it

Ogni giorno sono 4,5 miliardi le persone che si connettono alla rete Internet e fra esse 3,8 miliardi sono quelle che si collegano a delle piattaforme social per condividere esperienze, stati d'animo o fotografie.

Nel nostro Paese gli utenti attivi nell'arco delle 24 ore sono circa 50 milioni, di cui 35 milioni impegnati in ambito social-network (sono 80 milioni gli smartphone collegati, per una popolazione residente di 60 milioni).

L'anno passato sono state registrate 1 milione di nuove persone connesse per la prima volta alla rete. Il dato stabilisce un incremento del 2,2% rispetto al 2020 e il superamento della soglia dei 50 milioni. Ancor più evidente è la crescita delle piattaforme social con oltre 2 milioni di nuovi utenti; un incremento quasi del 6% che fa toccare la quota dei 41 milioni.

Il panorama sui comportamenti nel complesso mondo di Facebook, Instagram, YouTube, Twitter, TikTok, Pinterest, Snapchat ecc., mostra un incremento del 4% nelle interazioni delle persone che dichiarano di aver partecipato attivamente al dialogo online, passando dall'81% del 2020 all'85% nel 2021 (1).

L'interpretazione di questi numeri mette in grande evidenza il tema della dipendenza da Internet (in inglese: Internet Addiction Disorder, IAD), una problematica che ha ricevuto negli ultimi anni molta attenzione da parte della comunità scientifica, proprio per l'aumento dell'esposizione quotidiana alla tecnologia che la maggior parte delle persone subisce.

Nella letteratura di riferimento tale fenomeno è stato accompagnato da numerosi dibattiti sia per la definizione che per la concettualizzazione. Gli studiosi



discutono, ancor oggi, sulla circostanza ovvero se le persone siano dipendenti dal web o dalle attività in esso realizzate, e se usare il termine dipendenza da Internet o dipendenze da attività online specifiche come il “gioco online” o la “dipendenza dal sesso virtuale”.

Il team di ricerca impegnato nella realizzazione del DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition) ha esaminato più di 240 articoli individuando diverse similitudini comportamentali tra gioco su Internet, disturbo da gioco d'azzardo e disturbo da uso di sostanze psicoattive.

Per la prima volta, questo approfondimento ha determinato l'inserimento dei criteri diagnostici per il disturbo da gioco su Internet nella Sezione III “Condizioni che necessitano di ulteriori studi”, poiché è citata l'assenza di sufficienti elementi che giustifichino la sua inclusione nella categoria diagnostica dei disturbi da *addiction*.

Il fenomeno delle dipendenze da Internet

La dipendenza da Internet può essere suddivisa a seconda della tipologia di azione intrapresa: sesso virtuale, relazioni virtuali, gioco online (d'azzardo e non), ed è diffusa non solo tra le nuove generazioni, ma in grande misura anche tra adulti e anziani. Il rischio è che tutte le relazioni interpersonali siano affrontate in modo surreale e che il sovra-utilizzo di Internet nella gestione delle relazioni e delle proprie emozioni, si tramuti in una vera e propria dipendenza (2).

È opinione comune che lo IAD sia riconducibile a un qualsiasi comportamento compulsivo correlato alla rete, che determini degli impedimenti nello svolgimento dell'attività lavorativa, nei rapporti affettivi e nello svolgimento delle attività quotidiane.

Gli studi finora pubblicati sanciscono che la dipendenza da Internet è più diffusa *in primis* fra i maschi, poi fra le persone giovani, tra coloro con un elevato reddito e tra chi mostra tratti di personalità riconducibili al nevroticismo, all'impulsività e all'isolamento dalla vita sociale.

Anche l'ansia e la depressione possono condurre alla dipendenza da Internet, anche se impiegare una quantità eccessiva di tempo su Internet non è necessariamente un campanello d'allarme rispetto a questa problematica.

Le diverse connotazioni e i nomi dello IAD forniscono un quadro dei tanti modi in cui è stato considerato il tema: uso compulsivo del computer, uso di Internet patologico, uso problematico di Internet, dipendenza da Internet, Internet addiction e anche Internetmania.

Le evidenze disponibili aprono le porte a due visioni d'insieme: una che classifica il disturbo come un coinvolgimento anormale o patologico nell'uso del computer, l'altra che si focalizza esattamente sull'uso di Internet.

Inoltre, in bibliografia psichiatrica da tempo si trovano indicazioni sugli utilizzatori compulsivi di computer, in cui l'unico requisito è quello di essere soggetti coscienti del proprio uso smodato del computer.

Altri ricercatori hanno ulteriormente affinato la definizione di uso problematico di Internet enumerando criteri operativi che mettono in risalto gli aspetti cognitivi e comportamentali del disturbo, così come la menomazione caratterizzata da disagio soggettivo e l'interferenza nel funzionamento sociale o lavorativo.

Tali principi sono stati configurati basandosi su quelli sviluppati da McElroy nel 1994 per lo shopping compulsivo, considerato da molti come un disturbo del controllo impulsivo.

Nondimeno, numerosi studiosi affermano che la dipendenza da Internet non può essere classificata come uno specifico disturbo psichiatrico, ma deve essere considerata come un sintomo psicologico che può manifestarsi nell'ambito di differenti quadri psicopatologici (3).

Spunti epidemiologici sul tema

Benché lo IAD non abbia ancora dei criteri diagnostici coerenti, è verosimile trovare una grande quantità di lavori che stabiliscono la sua prevalenza nella popolazione.

Alcuni di questi propongono la tesi che lo IAD riguardi una percentuale della popolazione generale che varia dallo 0,3% al 38%.

Di contro dati provenienti dal continente asiatico attribuiscono agli adolescenti maschi una prevalenza dell'8,4% e alle femmine del 4,5%. La discrepanza nei tassi di prevalenza potrebbe dipendere dalle diverse opzioni metodologiche degli studi, dalle diverse definizioni utilizzate e dal fatto che questo fenomeno viene studiato in modo diverso dalle differenti culture. Uno studio di alcuni anni fa, condotto da Durkee in Europa, aveva valutato la prevalenza di IAD tra il 2% e il 17%. Una metanalisi mondiale effettuata da Cheng nel 2014 aveva indicato che il tasso globale di prevalenza stimato era di circa il 6%, con la prevalenza più alta in Medio Oriente (10,9%) e la più bassa nell'Europa settentrionale e occidentale (2,6%). Inoltre, la prevalenza della dipendenza da Internet era più elevata per gli Stati con maggiore consumo di tempo nel traffico, con elevati livelli di inquinamento e indicatori coerenti con l'insoddisfazione per la qualità della vita.

Nel 2018 il Gruppo di ricerca di Laconi ha esaminato il rapporto tra l'uso problematico di Internet (Problematic Use Internet, PUI), la quantità di tempo

passato online, le attività svolte sul web e i disturbi psichici su un campione di 5.593 utenti Internet adulti in 9 Paesi europei.

Tale lavoro ha consentito di stimare la prevalenza dell'uso problematico di Internet compreso tra il 14,3% e il 54,9%, con una media del 25%. I risultati hanno anche rimarcato il collegamento con alcuni segnali psicopatologici: gli utenti di Internet problematici presentavano più sintomi ossessivo-compulsivi, maggiore ostilità, credenze paranoiche, ansia. I soggetti sembravano essere più sensibili, irritabili e impulsivi rispetto agli utenti regolari, il che secondo i ricercatori può indurli a trascorrere più tempo online per mitigare i loro problemi di gestione dei vissuti emotivi poco piacevoli (4).

Un altro studio di due anni fa ha analizzato che nel vecchio continente, le stime di prevalenza di IAD oscillavano tra lo 0,2% e l'11,8% per la dipendenza da Internet e fra il 2,8% e il 25,1% per l'uso a rischio (5).

La variabilità dei numeri dipende sostanzialmente dagli strumenti di valutazione, dai gruppi di età, dalle Regioni in cui è stato effettuato lo studio e dal fatto che spesso le rilevazioni si siano concentrate solo sui giochi su Internet o su un uso più ampio di diverse applicazioni Internet.

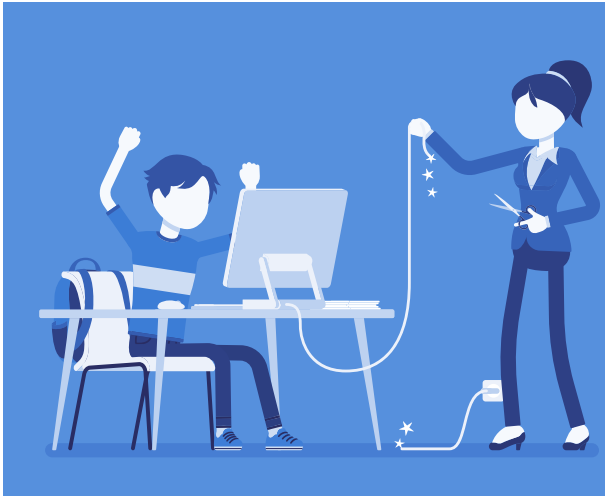
In quasi tutti i casi i disturbi sono associati al genere maschile, all'età più giovane, ai problemi di salute mentale e alle condizioni sociali sfavorevoli. Le stime della prevalenza, nella maggior parte degli studi europei, mostrano che proporzioni rilevanti della popolazione soffrono di un uso problematico di Internet, in particolare nelle fasce d'età più giovani.

L'impegno dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS) nel Progetto "Rete senza fili"

Per comprendere e impedire l'insorgenza della dipendenza da Internet, il Centro Nazionale Dipendenze e Doping ha partecipato al Progetto "Rete senza fili. Salute e Internet Addiction Disorder (IAD): tante connessioni possibili". Si tratta di un programma realizzato con il supporto tecnico e finanziario del Ministero della Salute, nell'ambito del Programma di attività del CCM (Centro nazionale per la prevenzione e il Controllo delle Malattie) 2018.

Un'attività che ha visto il coinvolgimento di 7 Unità operative: l'Azienda Sanitaria Locale (ASL) Cuneo 2 Alba-Bra (coordinatore); il Centro Nazionale





Dipendenze e Doping dell'ISS; il Dipartimento delle Dipendenze della ASL Città di Torino della Regione Piemonte; l'Azienda Sanitaria Provinciale 3 Catania della Regione Sicilia; l'Azienda Unità Sanitaria Locale Socio Sanitaria 7 Pedemontana della Regione Veneto; l'Azienda Sanitaria Unica Regionale Area Vasta 2 della Regione Marche; l'Azienda Unità Sanitaria Locale Toscana Nord-Ovest (Zona Versilia) della Regione Toscana.

Tra le attività che hanno visto principalmente impegnati i diversi Gruppi di lavoro sono degne di nota le azioni indispensabili per la riduzione del pericolo di un uso scorretto ed eccessivo degli strumenti tecnologici (social media, videogiochi, Internet ecc.). Prendendo spunto dalle esperienze pregresse nell'ambito della prevenzione delle dipendenze da Internet delle Regioni aderenti (Piemonte e Veneto), sono stati progettati e realizzati due filoni di attività: il primo con l'intento di sostenere il miglioramento delle competenze dei ragazzi (*life skill*) attraverso percorsi educativi e interventi laboratoriali volti a promuovere un corretto e consapevole uso della tecnologia, soprattutto nella fascia di età 10-12 anni; il secondo ha riguardato la ricognizione delle risorse territoriali che si occupano della presa in carico e trattamento delle problematiche legate all'uso di Internet in modo da favorire un accesso facilitato per i soggetti a rischio, presso i servizi sociosanitari di riferimento.

Infine, con la ricognizione delle risorse territoriali che si occupano della presa in carico e trattamento delle problematiche legate all'uso di Internet (tramite la mappatura dei centri presenti nel nostro Paese) è stato possibile individuare anche il gap informativo sullo IAD, col-

mato con la realizzazione di tre opuscoli "Definizioni", "Prevenzione" e "Trattamento", scaricabili direttamente dal sito dell'ISS. ■

Dichiarazione sui conflitti di interesse

Gli autori dichiarano che non esiste alcun potenziale conflitto di interesse o alcuna relazione di natura finanziaria o personale con persone o con organizzazioni, che possano influenzare in modo inappropriato lo svolgimento e i risultati di questo lavoro.

Riferimenti bibliografici

1. Starri M. *Digital global report 2021*. Milano: We are social; 2021 (<https://wearesocial.com/it/blog/2021/01/digital-2021-i-dati-globali/>).
2. Mizera S, Jastrzębska K, Cyganek T, et al. The relation between emotional intelligence and Internet Addiction in Katowice High School students. *Psychiatr Danub* 2019;31(Suppl 3):568-73.
3. Kuss DJ, Dunn TJ, Wöfling K, et al. Excessive Internet use and psychopathology: the role of coping. *Clin Neuropsychiatry* 2017;14(1):73-81 (https://www.researchgate.net/publication/307174137_Excessive_Internet_use_and_psychopathology_The_role_of_coping).
4. Laconi S, Kaliszewska-Czeremska K, Gnisci A, et al. Cross-cultural study of Problematic Internet Use in nine European countries. *Comput Human Behav* 2018;84:430-40 (<https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.020>).
5. Rumpf J. General population-based studies of problematic internet use: data from Europe. In: Potenza MN, Faust KA, Faust D (Ed.). *The Oxford Handbook of Digital Technologies and Mental Health*. New York: Oxford University Press; 2020. p. 57-63.

TAKE HOME MESSAGES

Perché questa ricerca è utile?

Visti i tanti dibattiti sia per la definizione che per la concettualizzazione "Rete senza fili" è utile per comprendere e impedire tutte quelle dinamiche che possono condurre all'insorgenza della dipendenza da Internet.

Che ricaduta avrà sulla salute?

Soprattutto, lo sviluppo di criteri diagnostici condivisi che favoriscano un adeguato trattamento delle persone che hanno sviluppato una dipendenza da Internet.

Quali indicazioni fornisce questo studio?

Una maggiore conoscenza di tutti quegli strumenti rivela utili per la riduzione del pericolo di un uso improprio ed eccessivo della tecnologia. Ciò attraverso il miglioramento delle competenze e tramite un accesso semplificato ai servizi sociosanitari di riferimento per i soggetti più a rischio.