

Internet: una grande risorsa e un rischio al tempo stesso

Dalla metà degli anni 2000 in poi, nel nostro come in tutti i Paesi dell'Occidente abbiamo assistito alla rapida e incessante diffusione di Internet, uno strumento che permette il collegamento fra centinaia di milioni di computer sparsi in tutto il mondo e ha consentito la diffusione, fra l'altro, di informazioni e notizie in tempo reale, cambiando per sempre la storia dei mezzi di comunicazione.

Tale potenzialità ha aperto le porte alla creazione di molteplici applicazioni che oggi si appoggiano su Internet: non solo è possibile consultare l'edizione online di giornali di città distanti decine di migliaia di chilometri da noi, ma anche comunicare in tempo reale e a costo praticamente zero con un parente che abita nell'altra parte del globo, trovare informazioni continuamente aggiornate con pochi semplici click, visitare pagine ricche di testo, immagini e video.

Wikipedia è un importante esempio delle possibilità di reperire informazioni attraverso Internet: con i suoi milioni di articoli consultabili in decine di lingue diverse, ha sostituito per moltissimi utenti la consultazione di enciclopedie cartacee, costituite sì da voci più approfondite e verificate, ma lente nell'aggiornamento e lacunose di informazioni.

L'infinita mole di contenuti presenti sul web ha fin da subito dato via allo sviluppo dei cosiddetti "motori di ricerca", applicazioni che consentono di accedere, inserendo "chiavi di ricerca", a decine di migliaia di siti che trattano i più svariati argomenti. L'esempio di maggior successo, in questo caso, è certamente Google.

Attraverso Google e altri motori di ricerca (tra cui Bing e Yahoo), è possibile trovare praticamente qualsiasi informazione. Esistono siti dedicati, forum e chat su una miriade di argomenti e settori diversi: letteratura, cinema, musica, arte, ma anche medicina, architettura, economia. Sono miliardi i siti esistenti e trattano tutto ciò che è trattabile: dal fai da te al mondo del lavoro; dalla cucina ai viaggi, dalla scienza allo sport, dalla politica alla religione.

Con la diffusione della banda larga, inoltre, è andato via via creandosi un mercato alternativo a quello tradizionale, in cui venditore e acquirente non hanno più un rapporto faccia a faccia. Gli acquisti diretti e le aste on-line sono un settore del web in continuo aumento, tanto che oggi moltissimi negozi esistono solo ed unicamente in rete: non hanno più, cioè, una sede fisica. Fra i più grandi siti al mondo di acquisti on-line c'è Ebay, una sorta di portale degli acquisti che ospita milioni di venditori (gli Ebay sellers).

In concomitanza si è sviluppato il settore dei social network, siti costituiti da milioni di profili di utenti fra loro interconnessi, che consentono l'interazione in tempo reale e nuove occasioni di relazione (virtuali o reali che siano). Fra i più importanti esempi di social network troviamo Facebook e Twitter.

Fino qui abbiamo discusso i punti di forza di questa tecnologia. In realtà, un cambiamento così massiccio delle abitudini delle persone, consentito dalle innumerevoli possibilità del web, non poteva non costituire in sé anche un potenziale rischio. Qualunque cosa possa essere utilizzata, può esserlo anche in modo eccessivo e compulsivo. Internet, come si è visto fin dalla sua prima esplosione a livello mondiale, non fa eccezione. Uno dei problemi che più si pongono all'attenzione dei clinici è oggi definito Internet Addiction Disorder (I.A.D.).

Internet Addiction Disorder: quando si abusa di internet

La definizione di Internet Addiction Disorder è stata, inizialmente, controversa. A parte il modo con cui questo problema è stato di volta in volta denominato (Internet Addiction, Internet Pathological Use, Internet dependency), non tutti gli studiosi erano d'accordo nel definirne gli aspetti caratteristici. Uno dei punti più dibattuti risiedeva nel fatto che la dipendenza da Internet, al contrario di quella per l'alcool o le droghe, non prevede l'intossicazione da sostanze. Per questo motivo, secondo alcuni, non sarebbe corretto definirla una vera e propria "addiction", una dipendenza.

E' però vero che, nonostante il comportamento di chi abusa di Internet non preveda l'assunzione di sostanze intossicanti, questo problema si configura per tutti gli altri aspetti come una vera e propria dipendenza, prevedendo assuefazione e sindrome da astinenza. Vediamo in dettaglio quali sono i criteri diagnostici tuttora accettati per considerare la presenza di una dipendenza da internet:

Criteri diagnostici per l'Internet Addiction Disorder (I.A.D.)

I seguenti criteri per formulare diagnosi di I.A.D. sono stati proposti da Goldberg, fra i più importanti studiosi di questo problema, nel 1996, e poi ampliati da M.D. Griffiths nel 1997. Come potrà notare chi ha dimestichezza con la diagnostica, sono molti i punti in comune fra l'utilizzo compulsivo di Internet e la dipendenza da sostanze.

- Presenza di uso maladattivo di Internet, che conduce a menomazione e/o disagio clinicamente significativo come manifestato dalla presenza di almeno tre dei seguenti sintomi, che ricorrono in un arco di tempo di almeno 12 mesi:

1. Una grande quantità di tempo speso in attività legate all'utilizzo di internet, ad esempio per scaricare materiale, controllare la posta elettronica, effettuare acquisti, ricercare notizie e informazioni, chattare, comunicare attraverso social network, vedere video.
2. Presenza di tolleranza, definita come il bisogno di aumentare gradualmente il tempo di collegamento ad Internet e la diminuzione dell'effetto derivato dall'uso continuato.
3. Presenza di astinenza, definita come uno stato psico-fisiologico di disagio e/o sofferenza che spinge l'individuo a ricercare l'oggetto della propria dipendenza: internet. I sintomi tipici dell'astinenza sono: ansia, ossessività su temi legati al web (su siti specifici, sulla possibilità di perdere occasioni per il fatto che non si è collegati, sulla possibilità che sfuggano informazioni o novità importanti, ecc...), agitazione psico-motoria, irritabilità, umore basso.
4. Tentativi ripetuti e falliti di controllare o cessare l'abuso di Internet.
5. Le attività quotidiane (sociali, lavorative, scolastiche, relazionali) vengono interrotte o fortemente ridotte per via dell'uso di Internet.

6. L'abuso di Internet continua nonostante la consapevolezza che ciò provochi significativi problemi sociali, occupazionali, relazionali o psicologici. Tra di essi si citano: perdita del sonno, difficoltà con il partner o familiari (anche nel caso degli adolescenti), ritardi negli appuntamenti di lavoro o sociali, negligenza in ambito lavorativo, problemi economici derivanti dall'acquisto di beni o servizi via internet.

Elementi in comune con la dipendenza da sostanze

Nonostante nell'Internet Addiction Disorder non sia presente una sostanza d'abuso, ma la dipendenza sia costituita invece da un comportamento socialmente accettato condotto con un eccesso di frequenza e/o durata, sono almeno 7 i punti in comune con la dipendenza da sostanze.

1. **Dominanza:** i pensieri della persona sono dominati in modo ossessivo dall'utilizzo di internet.
2. **Tolleranza:** tendenza ad aumentare, gradualmente, il consumo di internet.
3. **Astinenza:** malessere psico-fisico conseguente al tentativo di interrompere l'utilizzo di internet.
4. **Ricadute:** ripresa dell'abuso di internet dopo periodi di controllo e interruzione.
5. **Alterazioni del tono dell'umore:** l'uso di internet provoca eccitazione o tranquillità, la sua interruzione fa scomparire questi stati.
6. **Conseguenze sul piano sociale e psicologico:** degrado delle relazioni interpersonali, conflitti intra-familiari, problemi in ambito professionale (scolastico nel caso degli adolescenti). Senso di inefficacia e di impotenza nell'affrontare il problema.
7. **Conseguenze sul piano economico,** laddove la dipendenza da internet provochi spese eccessive nell'acquisto di beni e/o servizi.