

## La Sindrome da dipendenza dal Web: cause, sintomi, effetti

di Giovanna Ricci G.\*

SOMMARIO: 1. Introduzione. – 2. Definizione della sindrome. – 3. Accertamento della sindrome. – 4. Internet Addiction Disorder e sindromi correlate: alcuni dati. – 5. Conclusioni.

1. Internet, come ogni innovazione tecnologica immessa prepotentemente nel contesto sociale, ha comportato conseguenze inimmaginabili nel momento in cui è entrato e si è poi consolidato nell'uso comune.

Risalgono alla metà degli anni novanta le prime rappresentazioni di una possibile *intossicazione sindromica* dovuta all'uso prolungato dei videoterminali e dei collegamenti Internet, con una comunità scientifica immediatamente incuriosita ed interessata.

Nel 1995 Goldberg<sup>1</sup> analizzando questa nuova realtà, propose ironicamente di introdurre nel DSM<sup>2</sup> IV una nuova sindrome: l'Internet Addiction Disorder indicando anche i criteri diagnostici utili al riconoscimento di tale disturbo.

Questo fatto apparentemente ironico e decisamente provocatorio ha avuto invece un sorprendente impatto clinico, tanto che molti psichiatri e psicologi hanno iniziato a pensare che Goldberg potesse avere ragione, e che realmente fosse possibile sviluppare una dipendenza nei confronti della Rete, del tutto sovrapponibile a quella per le sostanze stupefacenti o per l'alcool.

Così, se da un lato la Rete costituisce uno strumento utile per lo sviluppo, l'informazione e l'aggiornamento in tempo reale, soprattutto in situazioni di isolamento logistico e sociale, dall'altro essa può portare ad un uso improprio e soprattutto compulsivo verso i collegamenti stessi, fino a determinare una forma di intossicazione definita dagli psichiatri e dagli psicologi come Internet Addiction Disorder (IAD) o dipendenza da Internet.

Il termine anglosassone "Addiction", ovvero dipendenza, deriva dal latino "*addictus*" cioè *colui che è schiavo per...*<sup>3</sup>", intendendo in questo modo sottolineare la

---

\* \*RTD di Medicina Legale – Dipartimento di Discipline Giuridiche Sostanziali e Processuali – Sezione di Medicina Legale – Facoltà di Giurisprudenza – Università degli Studi di Camerino

<sup>1</sup>Ivan Goldberg, Psichiatra e psicofarmacologo clinico del National Institute of Mental Health e del Departments of Psychiatry of the Columbia- Presbyterian Medical Center.

<sup>2</sup> Il DSM IV è la quarta versione del Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali, pubblicato dall'American Psychiatric Association (APA) nel 1994, utile riferimento per lo specialista per determinare tramite il metodo deduttivo, se il comportamento di un paziente sia inseribile in un quadro sindromico statisticamente rilevante, non tanto per determinare la patologia di cui il soggetto potrebbe essere affetto. La prossima edizione, il DSM V, è prevista per il 2011.

<sup>3</sup>.....un debito contratto con il padrone" *addictus* s.m., *assegnato*.

compromissione fino alla perdita della capacità di autodisciplinarsi e di autodeterminarsi, con la conseguenziale comparsa di un disordine progressivo cronico recidivante.

L'Addiction può essere definito come un comportamento involontario dettato dalla necessità di fare uso della sostanza che dà dipendenza perdendo la propria integrità personale e la propria libertà di scelta.

Inoltre la lingua anglosassone distingue due termini per indicare due forme di intossicazione che non compaiono insieme: *Addiction*, nel caso di una dipendenza di tipo psicologico, e *Dependance*, per la dipendenza da sostanze chimiche o fisiche, ma i due termini in italiano assumono lo stesso significato.

La dipendenza da Internet rientra tra le cosiddette *Nuove Dipendenze*, ovvero *New Addictions*, la cui principale caratteristica è quella di non comportare l'uso alcuno di sostanza chimica sicché l'oggetto della dipendenza risulta rappresentato da un comportamento lecito e socialmente accettato: la dipendenza da cibo, da sesso, da relazioni affettive, dallo shopping, dal gioco d'azzardo, con solo quest'ultimo che a livello compulsivo raggiunge una soglia patologica e di allarme sociale, risultando inserito nel DSM IV.

A dimostrazione della pericolosità della Rete numerosi autori (Young, Brenner, Morton C. Ormon) sono ricorsi a test in grado di misurare se effettivamente un soggetto sia affetto o meno da Internet Addiction Disorder, ma in letteratura non tutti (Brenner) sono del parere che la Internet dipendenza sia effettivamente una patologia e che inoltre sia così sviluppata, considerando invece l'uso di videoterminali come uno svago ed una semplice astrazione dalla realtà, e non una franca patologia recidivante fino alla connotazione di dipendenza, comunque riconoscendo che l'abuso di internet conduce a conseguenze negative.

In definitiva, una realtà epidemiologica particolare e dibattuta, nel nostro Paese per il momento alquanto oscura anche se la situazione non sembra ancora avere raggiunto un livello di allarme sociale.

2. Se alcuni autori ancora oppongono resistenze al concetto di dipendenza senza sostanze, altri attualmente sostengono che esistono e le dipendenze comportamentali (Alonso-Fernandez 1999) che le technological addiction (Griffiths 1995), con queste ultime - tra cui naturalmente la rete Internet - che condividono con le dipendenze da sostanze, alcune caratteristiche fondamentali, e cioè:

- a) *Dominanza*: L'attività o la droga dominano i pensieri ed i comportamenti del soggetto, assumendo un valore primario tra tutti i suoi interessi;
- b) *Alterazione del tono dell'umore*: l'inizio dell'attività o l'assunzione della sostanza provoca cambiamenti del tono dell'umore, il soggetto può esperire un aumento di eccitazione o maggiore rilassatezza come diretta conseguenza dell'incontro con l'oggetto della dipendenza;
- c) *Tolleranza*. Bisogno di aumentare progressivamente la quantità di droga o l'attività per ottenere l'effetto desiderato;
- d) *Sintomi di astinenza*: malessere psichico e/o fisico che si manifesta quando si interrompe o si riduce il comportamento o l'uso della sostanza;
- e) *Conflitto*. Conflitti interpersonali tra il soggetto e coloro che gli sono vicini, e conflitti intrapersonali con se stesso, a causa del suo comportamento dipendente;
- f) *Ricaduta*. Tendenza a ricominciare l'attività o l'uso della droga dopo averla interrotta.

Allo stato in letteratura si distinguono due forme patologiche indotte dall'uso di Internet: la *Dipendenza da Internet* e la *Trance Dissociativa da Videoterminale*.

La *Dipendenza da Internet*, secondo la Canadian Medical Association, è una forma di abuso-dipendenza da Internet che, come per l'alcoolismo, genera dipendenza, problemi sociali, craving, sintomi astinenziali, problemi di coppia, problemi economici e lavorativi.

Il soggetto affetto da Internet-dipendenza, come ogni altro soggetto tossicodipendente, tenta di nascondere la propria condizione, soffrendo di sintomi di astinenza paragonabili a quelli correlati all'abuso di sostanze stupefacenti nel momento in cui tenta di allontanarsi dall'uso compulsivo della Rete.

Uno dei più grandi studiosi della patologia in esame, la Kimberly Young<sup>4</sup>, ha rilevato come alla base della dipendenza ci sia una forma di astrazione dalla vita reale; il tossicomane, attraverso il collegamento in Rete, attua una fuga dalla realtà quotidiana e dai problemi, cercando di dimenticare, anche solo temporaneamente, le problematiche concrete.

La dipendenza da internet si sviluppa in molteplici forme dando luogo ad una varietà di comportamenti e problemi di controllo degli impulsi, e sempre con la Young, che ha fondato il *Center for Online Addiction* statunitense, si possono distinguere cinque tipi specifici di dipendenza online:

---

<sup>4</sup>Kimberly Young è una psicologa clinica e Direttore Esecutivo del Center for On-Line Addiction, il primo Centro specializzato per la tutela della salute nelle malattie correlate all'uso di Internet (<http://netaddiction.com>) fondato nel 1995.

1. La *dipendenza cibersessuale* o dal sesso virtuale: i soggetti affetti sono dediti allo scaricamento, all'utilizzo e al commercio di materiale pornografico on-line, oppure sono coinvolti in chat-room per soli adulti.
2. La *dipendenza ciber-relazionale* o dalle relazioni virtuali: i soggetti affetti rimangono estremamente coinvolti in relazioni on-line o possono intraprendere un adulterio virtuale, gli amici conosciuti in chat divengono più importanti dei soggetti reali, della famiglia, del coniuge, e questa forma porta all'instabilità e alla disgregazione della coppia.
3. Il *Net Gambling*: consiste nella dipendenza in rete dai giochi quali il gioco d'azzardo, i videogames, lo shopping compulsivo, il commercio on-line compulsivo. I soggetti dipendenti usano casinò virtuali, giochi interattivi, siti di case di asta, scommesse, perdendo e spendendo somme considerevoli. Questa forma comporta l'astrazione da ogni dovere familiare e professionale.
4. La *dipendenza da Sovraccarico cognitivo*: il soggetto affetto da questo comportamento compulsivo non compie alcuna azione se non quella di navigare nel World Wide Web e nei database in Rete. A questo comportamento sono tipicamente associate le tendenze compulsive-ossessive ed una considerevole riduzione del rendimento lavorativo.
5. Il *Gioco al computer*: dipendenza già nota negli anni '80 con la nascita dei *Solitari* programmati nei calcolatori. Già all'epoca si osservava che il computer cominciava ad essere un problema nelle società professionali dove il lavoratore trascorrevva troppo tempo al computer senza produrre. Chi è affetto da questa forma, trascorrendo la maggior parte del tempo al computer, ha perso cognizioni lavorative e responsabilità personali. In questo caso non si tratta di giochi interattivi.

La patologia insorge, in genere, in soggetti con psicopatologie multiple già preesistenti come disturbo bipolare, asocialità, disturbo ossessivo compulsivo, compulsione sessuale, gioco d'azzardo, sindromi da burn-out, contrasti coniugali, abuso infantile, eventi di vita sfavorevoli (problemi lavorativi, familiari).

Le potenzialità psicopatologiche tipiche della Rete, ovvero l'anonimato, sentimenti di onnipotenza, ipervalutazione del sé, possono degenerare in pedofilia, sesso virtuale, creazione di false identità.

Sono comunque rari i casi di incontri reali successivi all'incontro on-line, e in queste situazioni si deve avere la massima accortezza per evitare circostanze che potrebbero porre in pericolo uno dei partecipanti, infatti l'intento criminale può sfociare in abusi sessuali, estorsioni, percosse, casi già rinvenuti in letteratura criminologica.

La *Trance Dissociativa da Videoterminale*, invece, è una forma di dissociazione collegata ad una dipendenza patologica dal computer e dalle sue molteplici applicazioni; si tratta di una esperienza per cui un individuo viene catturato dal gioco o dall'attività informatica a cui si dedica rimanendone posseduto fino al punto di perdere il controllo di sé e della situazione.

La Trance Dissociativa da Videoterminale, secondo Caretti, comporta uno stato involontario di trance con alterazione dello stato di coscienza, depersonalizzazione e perdita dell'abituale senso di identità personale con possibile sostituzione di questa con un'identità alternativa che influenza quella abituale.

Da un punto di vista psicodinamico devono essere considerati tre livelli di disturbi del Sé conseguenti all'abuso:

- I. *Dipendenza*: forma morbosa caratterizzata dal bisogno coatto di ripetere l'esperienza virtuale come fuga e ritiro difensivo da un mondo esterno minaccioso, da una vergogna conscia e inconscia caratterizzante la debolezza dell'Io;
- II. *Regressione*: forma di autoassorbimento continuativo in cui l'uso del computer è un rifugio della mente, bisogno coercibile di ripetere esperienze virtuali, fantasia artistica come modalità difensiva dell'Io; inclinazione alla costruzione di relazioni virtuali compensatorie di un impoverimento delle relazioni oggettuali; tendenza a sovrapporre e a sostituire le esperienze e i rapporti reali o con quelli virtuali; virtualizzazione ossia identificazione nelle esperienze e nei rapporti virtuali per difendersi dalla realtà;
- III. *Dissociazione*: evanescenza dei confini dell'Io; espansione e decentramento del senso del Sé; alterazione del senso della durata temporale; depersonalizzazione cioè distacco e l'estraneamento da se stessi e dal proprio corpo fino alla perdita completa dell'esame di realtà; derealizzazione, cioè sentirsi come irreali, in un sogno, in un film; la dissociazione da sé verso uno stato di trance in cui si perde il senso abituale dell'identità che viene sostituito da una parte di una nuova identità virtuale.

Diversamente dalla Internet Addiction, il solo disturbo mentale di trance, rientra tra i disturbi del DSM IV, provocando un'alterazione dello stato di coscienza simile al sonno, ma con caratteristiche elettroencefalografiche non dissimili da quelle dello stato di veglia. Durante lo stato di trance l'individuo perde consapevolezza e contatto con la realtà fino al ritorno alla condizione normale accompagnata da amnesia.

Nel DSM IV i disturbi dissociativi rientrano nelle categorie dell'asse I e la loro caratteristica è la "*sconnessione delle funzioni, solitamente integrate, della coscienza, della memoria, della identità o della percezione dell'ambiente*".

Lo stato di trance può riscontrarsi nella suggestione ipnotica, nella sintomatologia dell'isteria, in alcune forme di epilessia o in stati di eccitazione che possono investire interi gruppi impegnati in rituali mistico-religiosi.

Invece la manifestazione essenziale del disturbo da Trance Dissociativa da Videoterminale è uno stato involontario di trance che non è previsto dalla cultura della persona come parte normale di una pratica culturale o religiosa, e che crea un disagio clinicamente significativo oppure una franca minorazione funzionale.

3. I ricercatori che si occupano della sindrome in esame, hanno messo a punto numerosi test per valutare l'effettiva intossicazione dei navigatori del Web.

Il test di Suler, *Internet Addiction Questionnaire* immesso nella Rete nel 1996 e composto da 22 domande con modalità di risposta positiva o negativa (si/no) volto a valutare l'uso di Internet e gli aspetti relazionali ad esso connessi.

L'*Internet Usage Survey* di Brenner, ricercatore assai dubbioso in merito alla realtà patologica della sindrome in esame; il test è composto da due sezioni, una riguardante le generalità della persona e una seconda, di 44 domande di cui le prime a risposta multipla e le rimanenti 40 con risposta vero/falso, riguardante lo stile di vita in relazione ad Internet.

L'*Internet Stress Survey* di Morton C. Ormon composto da soli 9 items con risposta positiva o negativa (si/no); se si risponde "si" un numero di volte compreso tra 0 e 3 non c'è rischio di dipendenza, tra 7 e 9 invece c'è un alto rischio di dipendenza.

Il primo test italiano in materia, UADI, ovvero Uso Abuso e Dipendenza da Internet, risale al 2001 ad opera di Del Miglio e collaboratori ed è composto da 80 items; 30 valutano la dipendenza e aspetti ad essa connessi come la tolleranza, l'astinenza, l'impatto sulla vita reale, la compulsività. Altri 30 la dissociazione e quindi esperienze sensoriali bizzarre, fuga-alienazione, identità e onnipotenza. I rimanenti 20 lo spazio psicologico riguardante la ricerca di emozioni, la regressione, la sperimentazione di aspetti del sé diversi.

L'analisi delle componenti principali ha permesso di individuare 5 fattori :

- 1) Evasione compensatoria (EVA), uso dell'evasione come mezzo per compensare le difficoltà del reale;
- 2) Dissociazione (DIS), esperienze sensoriali bizzarre, depersonalizzazione, derealizzazioni, fuga dalla realtà;
- 3) Impatto sulla vita reale (IMP), modifica delle abitudini, dei rapporti sociali, dell'umore;

4) Sperimentazione (SPE), laboratorio per sperimentare il sé, per la regressione, la ricerca di emozioni;

5) Dipendenza (DIP), sintomi della dipendenza come la tolleranza, l'astinenza, la compulsività e l'ipercoinvolgimento.

Dall'analisi dei dati risulta che il numero delle ore settimanali di connessione non discrimina l'uso dall'abuso, non essendo correlato con nessuno dei 5 fattori individuati.

Il test che probabilmente produce la migliore conoscenza diretta del fenomeno, è quello della (2000) pubblicato nel suo famoso testo "*Tangled in the Web*", Presi nella Rete, e che proprio per questo motivo viene riportato integralmente come appendice.

Questo test mira all'individuazione di una predisposizione all'insorgenza di un'Addiction da Internet e di una compromissione a livello relazionale e sociale.

The Internet Addiction Test (IAT) è una scala Likert<sup>5</sup> formata da 20 items e raggruppa i soggetti secondo un uso normale di internet, lievemente disfunzionali, moderatamente disfunzionali, gravemente disfunzionali.

4. Quanto e cosa emerge dalle statistiche sul numero dei soggetti affetti da Internet Addiction Disorder e da sindromi correlate.

Dopo aver selezionato on-line un campione di soggetti, dalla statistica della Young affiora il differente uso che fanno della Rete i soggetti dipendenti e quelli non-dipendenti; dei 396 soggetti dipendenti da Net Addiction Disorder presi in esame, questi trascorrevano on-line un quantitativo di tempo otto volte superiore ai 100 soggetti non dipendenti con cui erano stati confrontati.

Inoltre i primi presentavano un incremento progressivo del tempo di collegamento coerentemente col fenomeno di tolleranza che si presenta nelle tossicodipendenze.

Un'ulteriore differenza tra i due gruppi è rintracciabile nelle applicazioni maggiormente utilizzate, infatti i dipendenti utilizzano soprattutto delle chat-rooms e dei

---

<sup>5</sup> La scala Likert è una tecnica per la misura dell'atteggiamento. Tale tecnica si distingue principalmente per la possibilità di applicazione di metodi di analisi degli item basati sulle proprietà statistiche delle scale di misura a intervalli o rapporti. Il metodo di Likert consiste principalmente nel mettere a punto un certo numero di affermazioni (tecnicamente definiti item) che esprimono un atteggiamento positivo e negativo rispetto ad uno specifico oggetto. La somma di tali giudizi tenderà a delineare in modo ragionevolmente preciso l'atteggiamento del soggetto nei confronti dell'oggetto. [http://it.wikipedia.org/wiki/Scala\\_Likert](http://it.wikipedia.org/wiki/Scala_Likert).

giochi di ruolo virtuali, mentre i non-tossicodipendenti usano prevalentemente il servizio di posta elettronica e la ricerca di informazioni nel word wide web (www) .

Sempre secondo la Young, l'elemento sostanziale di discriminazione tra dipendenti e non, sta nella ricaduta che l'uso di Internet ha sulla loro vita quotidiana, infatti mentre per i secondi non costituisce altro che un'ulteriore risorsa, per i primi sembra causare una serie di interferenze rintracciabili in ambito relazionale e familiare, ma anche in quello lavorativo e scolastico.

Inoltre, per i soggetti con intossicazione cronica possono presentarsi problemi fisici quali: dolori dovuti alla postura tenuta davanti al computer per lungo tempo, disturbi del sonno, scarsa cura del corpo, mal di schiena, stanchezza e secchezza degli occhi, mal di testa, sindrome del tunnel carpale.

Evidenti anche i problemi finanziari dovuti al collegamento con aste on-line, commercio on-line, gioco d'azzardo virtuale; anche la fruizione di materiale pornografico espone a simili rischi essendo spesso collegata al rilascio del numero della propria carta di credito.

Quanto alle caratteristiche sociali è emerso dal test che i soggetti più a rischio per lo sviluppo della IAD hanno un'età compresa tra i 15 e i 40 anni, presentano carenze comunicative legate a problemi psicologici e/o psichiatrici, difficoltà familiari e relazionali, elevato grado di informatizzazione negli ambienti lavorativi, turni notturni, isolamento geografico.

Si considera ora un'indagine a campione italiana effettuata nel 2002 da Zanon et al. che prende in esame un insieme di 220 soggetti reperiti on-line e suddivisi in due gruppi: al primo gruppo, definito sperimentale, appartengono 110 individui utilizzatori di internet per almeno tre ore al giorno, al secondo gruppo definito di controllo sempre di 110 individui, appartengono tutti quei soggetti che non utilizzano Internet o che lo usano per un esiguo numero di ore alla settimana.

Dall'indagine è emerso che gli utenti di internet presentano con maggiore frequenza e probabilità disturbi dissociativi, cioè sono più carenti in quella che è la funzione integrativa tipica della coscienza, ma non ci è dato sapere se ciò sia dovuto all'utilizzo di Internet, poiché non è stata rilevata alcuna causa- effetto. E' stato anche evidenziato che coloro che si dedicano ad Internet esclusivamente per motivi di lavoro presentano dei livelli di dipendenza nettamente inferiori rispetto alle altre categorie di utenti.

Osservando invece l'ultima indagine statunitense condotta dalla Stanford University School of Medicine nel 2006, l'americano medio ha con la Rete un legame morboso, che

induce gli utenti anche alla vergogna. Su un campione statistico di 2581 utenti, il 12,5% avrebbe ammesso di non poter stare lontano dal Web per più di qualche giorno. Il 9%, inoltre, avrebbe confermato di vergognarsi di questa debolezza. I ricercatori sono convinti che i dati rilevati dimostrino quanto sia diventato “problematico l'utilizzo di Internet” per una rilevante porzione della popolazione.

Analizzando in dettaglio il report si scopre che tra il 68,9% degli utenti che ne “fanno un uso quotidiano”, il 13,7% non resiste all'off-line per più di due o tre giorni. Il 12,4% da la sensazione di non riuscire a controllare questo impulso, ammettendo di navigare on-line più del dovuto. Il 12% vorrebbe smettere o comunque diminuire il dosaggio. Per l'8,2% sembra essere diventata una vera e propria patologia, dato che utilizza il Web per sfuggire dai problemi e dalla depressione. Il 5,9% ha ammesso che questo stile di vita virtuale ha persino minato i rapporti con le persone amate. Il report della Stanford University non fa che confermare una tendenza, e già nel 2000, la National Council on Sexual Addiction and Compulsivity (NCSAC) si era concentrata sugli effetti malsani del “cybersex”.

Anche in Italia la dipendenza da internet comincia ad affacciarsi nella realtà sociale; secondo un'indagine condotta dall'European Interactive Advertising Assosiation che ogni anno esamina l'utenza della Rete, nel 2006 nel nostro Paese si è registrato un forte aumento di fruitori della Rete pari al 50% di ore passate tra chat, siti, e-mail, download, ecc. Secondo questa ricerca si è passati dalle 8,4 ore del 2005 alle 12,1 del 2006, con una navigazione prevalente nei siti di chat e di intrattenimento.

Per i navigatori italiani infatti Internet è sostanzialmente considerato uno strumento di svago per il 72%, mentre viene considerato strumento di lavoro solo nel 28% dei casi.

Secondo il Centro di Ricerche Nostos che si occupa delle New Addiction, le principali Net Addiction in Italia sono lo shopping compulsivo on-line, il gioco d'azzardo on-line, il trading on-line, la chat dipendenza, l'information overloading ed il cybersex; il soggetto-tipo web dipendente è maschio, con un'età di circa 30 anni, single e laureato; passa in media 30 ore la settimana sul web.

Da ultimo, qualche dato inerente i maggiori Paesi in cui ricorre il pericolo della intossicazione cronica da Internet: nel circuito europeo i Paesi Bassi vantano il maggior numero di Internet dipendenti, con il 31% dei soggetti, invece in Gran Bretagna la maggior parte degli utenti si dedica a scaricare musica, film, software e giochi, nonché a visitare siti porno e di hacking.

La Francia e la Germania hanno la più alta percentuale di “cyber cercatori sistematici” coloro che usano Internet per lavoro e per un utilizzo personale di servizi bancari.

Il Paese che attualmente desta più preoccupazione per la Net Addiction risulta essere la Cina, dove si stima siano 94 milioni i videogiocatori a rischio dipendenza da Internet, e dove è sorta la prima clinica pubblica e autorizzata specializzata per la patologia in esame, la clinica Tao Ran, con sede a Pechino presso l’Ospedale Militare. Questa clinica cura i ragazzi dai 14 ai 24 anni attraverso sedute, medicine ed agopuntura, con un costo piuttosto alto per gli standard della sanità cinese.

Il ricercatore in psicologia presso l’Accademia Cinese delle Scienze, Gao Wenbin, dichiara che «gli Internet-dipendenti in Cina hanno dieci anni in meno rispetto agli adolescenti degli altri Paesi occidentali. Sono più esposti a questo fenomeno». I ragazzi colpiti sarebbero prevalentemente maschi tra i 15 ed i 20 anni ed il fenomeno avrebbe ormai assunto una dimensione preoccupante. «È naturale che si rifugino in un mondo virtuale se non possono trovare uno spazio loro né a scuola né a casa»: secondo il ricercatore la società cinese non offre diversivi rispetto alla scuola e costringe così i giovani a raccogliersi negli Internet Cafè, rendendoli peraltro maggiormente vulnerabili ad ogni tipo di influenza.

5. Molti i cambiamenti sociali nell’ultimo secolo come diretta conseguenza dello sviluppo scientifico e tecnologico, ed è difficile fare un bilancio tra i pro ed i contro; senz’altro la vita si è allungata e la sua qualità è decisamente migliorata, e tanto dovrebbe bastare per affermare la validità di tutti i miglioramenti in questione.

Diversamente dalle aspettative, con gli sviluppi tecnologici della comunicazione non sono aumentati i contatti ed i rapporti umani diretti, mentre si sono sviluppate relazioni a distanza mediate dal mezzo tecnologico; dalle aggregazioni politiche post-belliche e dalle grandi contestazioni e manifestazioni di piazza degli anni settanta, si è passati ad una cultura della distanza tra gli esseri umani, ad una cultura della mediazione dello “schermo” e dell’apparecchio telefonico, rapporti che mettono in risalto l’individualismo e la disgregazione sociale, l’abbandono della vita della comunità sociale.

Per le generazioni degli anni ‘80 la televisione ha svolto un ruolo educatrice, e le numerose ore trascorse davanti allo schermo hanno fatto crescere migliaia di ragazzi.

Oggi il ruolo di educatore tecnologico lo svolge il computer, il quale non solo trasmette, ma permette altresì di interagire con lo stesso.

Il soggetto affetto da sindrome da dipendenza da internet percepisce inconsciamente la difficoltà del mondo reale nello sviluppare rapporti interumani e si rifugia nel mondo virtuale dove vive nel culto del proprio narcisismo e idealizza l'interlocutore rendendolo il partner ideale.

On-line non traspaiono le emozioni, i toni vocali, la gestualità del linguaggio: tutto è asettico e mediato dalla simbologia grafica che dà l'illusione di comprendere e di essere compresi alla perfezione, ma è soltanto una ulteriore illusione.

E proprio questa falsa percezione di essere compreso e di perfezione della realtà che può indurre il soggetto ad un aumento di frequenza on-line fino ad arrivare ad una sindrome da dipendenza da internet senza che egli stesso se ne renda conto.

La dipendenza da Internet si sviluppa in tre fasi: l'iniziale è caratterizzata da un'attenzione ossessiva e ideo-affettiva su materie concernenti l'uso della rete che causa comportamenti ripetitivi come il controllo costante delle e-mail in diversi momenti della giornata, lunghi colloqui in chat, ricerca di strumenti e programmi di comunicazione.

La seconda fase, di tossicofilia, si caratterizza per una considerevole spesa di tempo collegati alla Rete, si avverte insofferenza verso la vita reale ed un malessere crescente paragonabile all'astinenza qualora ci si allontani da Internet, perdita del sonno per soddisfare il bisogno di collegamento.

La terza fase, di tossicomania, è caratterizzata dalla dipendenza dalla rete ad ampio raggio: chat, cybersex, compulsive gambling, MUD's Addiction,<sup>6</sup> Information overload Addiction, con conseguenze negative sulla vita familiare, sociale, lavorativa, scolastica e isolamento relazionale.

Partendo quindi dall'ipotesi che esistano delle differenze nei livelli di integrazione della coscienza tra coloro che utilizzano Internet in maniera assidua e costante e coloro che invece ne fanno un uso moderato o non lo utilizzano affatto, emerge che gli utenti della rete possono presentare con maggiore frequenza e probabilità disturbi dissociativi, cioè sono più carenti in quella che è la funzione integrativa tipica della coscienza.

Allo stato non ci è dato sapere se ciò sia dovuto all'utilizzo di Internet, poiché non è stata stabilita nessuna relazione causale, ma è palese che i due fenomeni, dissociazione e Internet, sono tra indiscutibilmente collegati.

Non si può certo "criminalizzare" l'uso del computer a causa della possibile manifestazione della sindrome in questione, ma si deve comunque riconoscere che lo stesso agevola l'insorgenza, in soggetti predisposti, dei disturbi precedentemente evidenziati.

---

<sup>6</sup> Dipendenza da giochi di ruolo in cui più utenti giocano simultaneamente sotto identità virtuale con cui ci si identificano

La Rete agevola tutti quei comportamenti regressivi che nella vita reale ci sembrano difficili da raggiungere; on-line siamo anonimi, voyeur, disinibiti, informali, e insolitamente generosi a causa dell'impossibilità di ripercussione, almeno apparentemente, nella vita reale.

Internet può aprirci mondi fantastici all'interno dei quali è molto piacevole assumere identità con caratteristiche fisiche e psichiche, in genere completamente differenti da quelle reali; il sesso in Internet è sicuro, non impegnativo, facile, eccitante, al riparo da qualsiasi inibizione che invece si incontra nella realtà.

Per fare tutto ciò non è nemmeno necessario avere particolari conoscenze informatiche, infatti chiunque può entrare a far parte di questi mondi virtuali, in qualsiasi momento, superando i limiti spazio-temporali, contrastando le difficoltà e la monotonia della vita reale.

Come difendersi dall'uso aberrante di Internet?

Le terapie per curare la Net Addiction Disorder sono sostanzialmente analoghe a quelle impiegate per gli altri tipi di dipendenza: la terapia cognitivo-comportamentale, il tradizionale gruppo di ascolto, la terapia coniugale o familiare.

La prevenzione rimane lo strumento per tutti più efficace, con speciale attenzione per chi è coinvolto in un disagio psicologico. Pertanto è utile ricordare delle semplici precauzioni:

1. limitare la quantità di ore trascorse quotidianamente on-line, senza instaurare un'abitudine quotidiana;
2. integrare le attività on-line con simili attività reali, (incontrarsi per chiacchierare, andare a fare compere, ecc); in questa maniera non si trasforma la Rete nello strumento privilegiato di svago e piacere;
3. non sostituire mai la socializzazione reale con quella virtuale;
4. chiedere immediatamente sostegno a specialisti psichiatri e psicologi nel momento in cui si avverte la necessità coatta e incontrollabile di collegarsi compulsivamente alla Rete.

Come per la maggior parte delle cose, bisognerebbe avere moderazione e buon senso anche nell'uso della Rete, per ottenere gli enormi vantaggi che essa apporta alla vita lavorativa e sociale, senza però rimanerne schiacciati.

Internet diventa un problema quando assume il carattere di un'attività preponderante e assoluta, quando la vita reale è posta su un secondo piano, quando i rapporti si logorano,

la salute viene meno, il lavoro e le responsabilità spariscono a vantaggio di una vita virtuale.

## Bibliografia essenziale

American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders TR* (4th ed.) Washington, DC, 2000.

Cantelmi T., *Cyberspazio e rischi psicopatologici: osservazioni cliniche in Italia*, Gruppi, Franco Angeli , II, 1, 121, 2000.

Cantelmi T., Del Miglio C., Talli M., D'Andrea A., *Internet Related Psychopathology: primi dati sperimentali, aspetti clinici e note critiche*, Giornale Italiano di Psicopatologia, 6 (1): 40, 2000.

Cantelmi T., *Presi nella Rete: studi sulla dipendenza psicologica da Internet*, Cultura e Libri, 128, 21,2000.

Cantelmi T., Talli M., Putti S., *Le nuove frontiere della psicoterapia: il paziente on line*, Psicologia Contemporanea, 160, 58, 2000.

Caretti V. – La Barbera D., *Psicopatologia delle realtà virtuali, Comunicazione, identità e relazione nell'era digitale* , Masson, Milano,2001.

Caretti V., La Barbera D., Cantelmi T., *La Trance Dissociativa da Videoterminale*, Relazione, Atti, V Congresso Nazionale SOPSI, Roma,60, 23 Febbraio 2000.

Griffiths, M., *Does Internet and computer addiction exist? Some case study evidence*. Paper presented at the 105th annual meeting of the American Psychological Association, August 15, 1997. Chicago, IL.1997.

Marcucci M., Boscaro M., Dispensa di psicologia delle dipendenze Patologiche, Asterisco,Urbino,2003.

Morton C. Orman, *Common Causes of Computer Stress. A Special Report 1996 – 2007*  
M.C. Orman, MD, FLP. <http://www.stresscure.com/hrn/addiction.html#How>

O'Reilly M., *Internet Addiction: a new disorder enters the medical lexicon*, Can. Med. Assoc.,154,12,1996.

Scherer, K. *College life online: Healthy and unhealthy Internet use*. Paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychological Association, August 18, 1997. Chicago, IL. 1997.

Young, K. S. *Caught in the Net: How to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery*. New York, NY, John Wiley & Sons, Inc. 1998 b.

Young, K. S. *Cyber-disorders: The mental illness concern for the millennium*. Paper presented at the 108th annual meeting of the American Psychological Association, August 21, 1999. Boston, MA. 1999.

Young, K. S. *Presi nella rete*, Calderini , Bologna, 2000.

Young, K. S. *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. *Cyber Psychology and Behavior*, 1(3), 237, 1998 a.

Wallace P., *La Psicologia di Internet*, Raffaello Cortina editore, Milano, 2001.

Zanon I., Bertin I., Fabbri Bombi A., Colombo G, *Trance Dissociativa e Internet Dipendenza: studio su un campione di utenti della Rete* , *Italian Journal of Psychopathology*, 8, 4, 2002.

### **Siti consultati**

<http://corrieredelweb.wordpress.com/2006/12/13/dipendenza-da-internet>

<http://www.7magazine.it/new.asp?id=885>

<http://www.azpoint.net/software/giochi/11198/In-Cina-apre-clinica>

<http://www.centroilse.it2003/4/test>

<http://www.dipendenze.com>

<http://www.ecplanet.com/print.php?id=22609madre=5>

<http://www.ISPEL.it>

<http://www.newsvote.bbc.co.uk/mpapps/pagetools/print/news>

<http://www.psicoterapie.org/121.htm>

<http://www.psycomedia.it>

<http://www.pubmedcentral.nih.gov>

<http://www.repubblica.it/2005I/sezioniscienza-e-tecnologia/email/dipend>

<http://www.siipac.it/newaddictions/internetaddiction.htm>

<http://www.sisde.it/sito%5CRivista27.nsf/servnavig/5>

<http://www.wikipedia.org/wiki/DSM-IV>

<http://www.zadig.it/news2000/med/0626cyb.htm>

<http://www.stresscure.com/hrn/addiction.html#How>

## INTERNET ADDICTION TEST

How do you know if you're already addicted or rapidly tumbling toward trouble? Developed by Dr. Kimberly Young, the Internet Addiction Test is a 20-item questionnaire that measures mild, moderate, and severe levels of Internet Addiction.

**To assess your level of addiction, answer the following questions using this scale:**

**1 = Rarely.**

**2 = Occasionally.**

**3 = Frequently.**

**4 = Often.**

**5 = Always.**

1. How often do you find that you stay on-line longer than you intended?

- 1 = Rarely
- 2 = Occasionally
- 3 = Frequently
- 4 = Often
- 5 = Always

2. How often do you neglect household chores to spend more time on-line?

- 1 = Rarely
- 2 = Occasionally
- 3 = Frequently
- 4 = Often
- 5 = Always

3. How often do you prefer the excitement of the Internet to intimacy with your partner?

- 1 = Rarely
- 2 = Occasionally
- 3 = Frequently
- 4 = Often
- 5 = Always

4. How often do you form new relationships with fellow on-line users?

- 1 = Rarely
- 2 = Occasionally
- 3 = Frequently
- 4 = Often
- 5 = Always

5. How often do others in your life complain to you about the amount of time you spend on-line?

- 1 = Rarely
- 2 = Occasionally
- 3 = Frequently
- 4 = Often
- 5 = Always

6. How often do your grades or school work suffer because of the amount of time you spend on-line?

- 1 = Rarely
- 2 = Occasionally
- 3 = Frequently
- 4 = Often
- 5 = Always

7. How often do you check your e-mail before something else that you need to do?

- 1 = Rarely
- 2 = Occasionally
- 3 = Frequently
- 4 = Often
- 5 = Always

8. How often does your job performance or productivity suffer because of the Internet?

- 1 = Rarely
- 2 = Occasionally
- 3 = Frequently
- 4 = Often
- 5 = Always

9. How often do you become defensive or secretive when anyone asks you what you do on-line?

- 1 = Rarely
- 2 = Occasionally
- 3 = Frequently
- 4 = Often
- 5 = Always

10. How often do you block out disturbing thoughts about your life with soothing thoughts of the Internet?

- 1 = Rarely
- 2 = Occasionally
- 3 = Frequently

- 4 = Often
- 5 = Always

11. How often do you find yourself anticipating when you will go on-line again?

- 1 = Rarely
- 2 = Occasionally
- 3 = Frequently
- 4 = Often
- 5 = Always

12. How often do you fear that life without the Internet would be boring, empty, and joyless?

- 1 = Rarely
- 2 = Occasionally
- 3 = Frequently
- 4 = Often
- 5 = Always

13. How often do you snap, yell, or act annoyed if someone bothers you while you are on-line?

- 1 = Rarely
- 2 = Occasionally
- 3 = Frequently
- 4 = Often
- 5 = Always

14. How often do you lose sleep due to late-night log-ins?

- 1 = Rarely
- 2 = Occasionally
- 3 = Frequently
- 4 = Often
- 5 = Always

15. How often do you feel preoccupied with the Internet when off-line, or fantasize about being on-line?

- 1 = Rarely
- 2 = Occasionally
- 3 = Frequently
- 4 = Often
- 5 = Always

16. How often do you find yourself saying "just a few more minutes" when on-line?

- 1 = Rarely
- 2 = Occasionally
- 3 = Frequently
- 4 = Often
- 5 = Always

17. How often do you try to cut down the amount of time you spend on-line and fail?

- 1 = Rarely
- 2 = Occasionally
- 3 = Frequently
- 4 = Often
- 5 = Always

18. How often do you try to hide how long you've been on-line?

- 1 = Rarely
- 2 = Occasionally
- 3 = Frequently
- 4 = Often
- 5 = Always

19. How often do you choose to spend more time on-line over going out with others?

- 1 = Rarely
- 2 = Occasionally
- 3 = Frequently
- 4 = Often
- 5 = Always

20. How often do you feel depressed, moody, or nervous when you are off-line, which goes away once you are back on-line?

- 1 = Rarely
- 2 = Occasionally
- 3 = Frequently
- 4 = Often
- 5 = Always

**Your Score:**

**Results:**

After you've answered all the questions, add the numbers you selected for each response to obtain a final score. The higher your score, the greater your level of addiction and the problems your Internet usage causes. Here's a general scale to help measure your score:

**20 - 49 points:** You are an average on-line user. You may surf the Web a bit too long at times, but you have control over your usage.

**50 -79 points:** You are experiencing occasional or frequent problems because of the Internet. You should consider their full impact on your life.

**80 - 100 points:** Your Internet usage is causing significant problems in your life. You should evaluate the impact of the Internet on your life and address the problems directly caused by your Internet usage.

## **TRADUZIONE**

### **DEL TEST DELLA DR.SSA KIMBERLY S. YOUNG SULLA INTERNET ADDICTION SYNDROME (IAS)**

Ogni domanda prevede 5 risposte, con relativo valore:

- mai = 1 punto
- raramente = 2 punti
- ogni tanto = 3 punti
- spesso = 4 punti
- sempre = 5 punti

Rispondere sinceramente, senza fare appello a pretestuose incomprensioni terminologiche:

1. Quante volte vi siete accorti di essere rimasti on-line più a lungo di quanto intendevate?
2. Vi capita di trascurare le faccende domestiche per passare più tempo on-line?
3. Vi capita di preferire l'eccitazione offerta dal web all'intimità con il partner?
4. Vi capita di stabilire rapporti con altri utenti on-line?
5. Accade che le persone attorno a voi si lamentino per la quantità di tempo che passate on-line?
6. Rendete meno nello studio per colpa del tempo passato on-line?
7. Vi capita di controllare l'e-mail prima di fare altre cose importanti?
8. La vostra resa sul lavoro o la produttività sono influenzate negativamente da Internet?
9. Vi capita di stare sulla difensiva o di minimizzare quando qualcuno vi chiede cosa fate on-line?
10. Quante volte scacciate pensieri negativi sulla vostra vita consolandovi con il pensiero di Internet?
11. Vi capita di pregustare il momento in cui tornerete on-line?
12. Vi succede di temere che la vita senza Internet sarebbe noiosa, vuota e senza gioia?
13. Vi capita di scattare, alzare la voce o rispondere male se vi disturbano mentre siete collegati?
14. Perdete ore di sonno per restare fino a tardi in Rete?
15. Vi capita di concentrarvi sul web quando non siete al pc, o di fantasticare di essere collegati?
16. Vi capita di scoprirvi a dire "pochi minuti e poi spengo"?
17. Avete già tentato di ridurre il tempo on-line inutilmente?
18. Cercate di nascondere quanto tempo passate on-line?
19. Vi capita di scegliere di stare più tempo on-line anziché uscire?
20. Vi capita di sentirvi depressi o irritabili quando non siete collegati, mentre state benissimo quando siete di nuovo al computer?

**Risultato.**

Tra 20 e 39: utente "normale";

tra 40 e 69: il web potrebbe diventare un problema;

tra 70 e 100: situazione di abuso; consigliamo una visita presso uno specialista o un centro specializzato in dipendenze da comportamenti compulsivi a rischio per la salute psico-fisico-sociale.