

# Smartphone e videogiochi, quando le connessioni diventano una dipendenza

Al Ser.D. di Genova sempre più giovani chiedono aiuto per staccarsi dallo schermo. «Per loro la Rete diventa un rifugio dagli ostacoli e dalla negatività nella...

6 min. di lettura ·

[Visualizza originale](#)

---

Genova – Scrollare, controllare i “cuoricini” sotto il contenuto appena pubblicato, giocare una, due, dieci ore di fila senza alzare quasi mai gli occhi dallo schermo, tenere stretto lo smartphone tra le dita, come fosse l'unica cosa reale, **in un mondo distante anni luce dalla nostra comprensione**. Lo smartphone e il joypad diventano i posti sicuri, luoghi in cui si ha il controllo. O si pensa di averlo. Invece le notti scorrono, veloci come le immagini e i brevi video sul piccolo schermo, senza averci regalato il sonno. I discorsi con gli amici si fanno meno interessanti di quel concentrato di colori, informazioni, meme, storie da seguire sul telefono o in un videogioco. La tecnologia è

casa, è compagna, è guida, è tutto. E ne siamo diventati dipendenti.



## La storia

Nel 2017 un gruppo di operatori del Ser.D. di Genova aveva iniziato a riunirsi per affrontare un problema che stava emergendo all'orizzonte in maniera sempre più chiara e definita. Quel problema si è fatto grande ora, cresciuto giorno dopo giorno dalla fine del Covid, quando **bambini e adolescenti hanno iniziato a mostrare difficoltà nel riprendere il contatto con la normale quotidianità fatta di scuola, amici, sport, uscite all'aria aperta.**

«Abbiamo un po' precorso i tempi – spiega Cristiana Busso, psicologa, psicoterapeuta e referente area Prevenzione e Dipendenze Tecnologiche Ser.D. Asl 3 – Avevamo colto alcuni segnali e, a partire da ottobre 2017, abbiamo deciso di costituire **un gruppo di operatori formati sulle dipendenze tecnologiche.** Genitori di bimbi dai 3 agli 11

anni e insegnanti si rivolgevano a noi per capire, per informarsi: il tema era il nodo relazionale intorno all'uso del dispositivo tecnologico». Ma la prima difficoltà per gli operatori è stata quella di distinguere tra comportamenti legati alla nuova normalità e un uso problematico del digitale, perché, spiega Busso, «la dipendenza tecnologica è ancora oggi oggetto di studio. La nostra sfida era non cadere nella demonizzazione della tecnologia».

## La crescita

Dal 2022 le richieste di aiuto da parte di genitori o docenti preoccupati sono aumentate: assenze scolastiche, abbandono delle attività, dallo sport alla frequentazione degli amici, irritabilità, insonnia, **risposte aggressive quando un genitore cerca di limitare o togliere l'uso del dispositivo tecnologico**. «Ad oggi abbiamo in carico 50 persone, numeri non certo da prima pagina – osserva la dottoressa –, ma allarmanti. La questione è infatti delicata, perché di fronte all'abuso di tecnologia crescente, le famiglie tendono ad affrontare il problema individualmente, senza bussare al Ser.D perché faticano a vedere questo servizio di cura delle dipendenze come lo strumento adatto a risolvere il loro problema. Quindici anni fa seguivamo pochissimi casi legati al gioco d'azzardo: oggi – prosegue Busso – sono tantissimi, perché vi è la consapevolezza che si tratta di una dipendenza, al pari della droga o

dell'alcol. Ora sta accadendo qualcosa di simile».

Ma dal 2024 qualcosa è cambiato: a bussare autonomamente alla porta del Ser.D per dipendenza dal “mondo digitale” sono i ragazzi tra i 18 e i 24 anni. «Sono loro a farsi avanti, a chiedere di essere aiutati - spiega la referente -. Per noi è importante, anche in termini di prevenzione, far sapere che **il Ser.D. si occupa anche di tutte le dipendenze comportamentali** che richiedono una valutazione da parte degli esperti. È necessario capire se si tratta di una vera e propria dipendenza e, successivamente, capire cosa si cela dietro quel comportamento».

È il significato dietro l'azione infatti la chiave per la risoluzione del problema: «Non è la tecnologia la causa del male, ma il rapporto che si instaura con la Rete - spiega Busso -, parlo del disagio sottostante, delle **correlazioni che ci sono tra questo uso spasmodico dei dispositivi e, per esempio, l'ansia sociale**. Più nella vita off-line si presentano ostacoli, emozioni negative, tanto più la Rete si trasforma in un rifugio, anche in una possibilità alternativa di socializzazione».

## La sicurezza

Sulla Rete si è perfetti con i filtri, si “ghosta” se non vogliamo assumerci la responsabilità di un rifiuto, di una critica, si scrolla se una cosa non

ci piace, si può dire la propria senza guardare l'altro negli occhi. Così come **nel videogiochi, ci si sente forti, padroni della situazione**. E se si sbaglia, si ricomincia, senza conseguenze pesanti, senza rimproveri. «Le dinamiche con cui vengono pensati social e videogiochi – osserva la dottoressa – tengono agganciate le persone. Se questi si incontrano in un momento delicato di crescita, di ansia prestazionale, di fobia scolare, ecco che la Rete diventa lo strumento con cui attenuare le emozioni negative, anestetizzarle. Esattamente come accade con le droghe 'tradizionali'».

Nell'arco di questi anni di incontri ed esperienze Busso traccia un comune denominatore nei giovanissimi presi in carico: «Mi colpisce sempre la frase **"Uso il web per staccare la spina"**. È per quasi tutti e tutte il tentativo di non pensare, di non sentire le emozioni negative. Gli adolescenti, ma sempre di più anche bambini di 8-9-10 anni si rifugiano lì per non provare dolore, stress, fatica.

Accendono lo smartphone per anestetizzare il sentire. Un'altra frase – prosegue la dottoressa – è “Mi sono reso conto di averci passato tutta la notte”, quindi il segnale di essere completamente staccato dal reale, ma totalmente assorbito da quello schermo».

## **I rischi**

Il problema, aggiunge la professionista, «coinvolge tutta la popolazione: noi adulti siamo i primi ad usare moltissimo lo smartphone, ma questo comportamento diventa più rischioso se l'adulto in questione ricopre un ruolo genitoriale. Il problema è che non si è consapevoli di questo nell'immediato: ci si arriva quando il problema è già evidente, mentre la vera prevenzione richiede interventi precoci». Ecco perché gli adulti, secondo l'esperta, **devono conoscere in primis i dispositivi, le dinamiche delle app, i videogiochi per poterne regolare l'uso.** «Sono gli adulti che introducono i bimbi piccolissimi alla tecnologia, quando tutti gli studi dicono che prima dei due/tre anni non dovrebbero essere a contatto con uno schermo. Ecco perché – aggiunge – abbiamo avviato da alcuni anni il progetto “A tutti i costi” per genitori di bimbi dai 3 agli 11 anni, finalizzato all'educazione digitale, in collaborazione con la Cooperativa Minerva . La domanda non è “quando posso dargli il telefono”, non è questione di aprire all'improvviso una porta. Il tema è accompagnarlo gradualmente all'uso, con un'alternanza tra la vita on e quella offline. Bisogna insegnare ai bimbi a regolarsi. La loro confidenza digitale non va scambiata con competenza. A tal proposito, l'11 febbraio si terrà il seminario di apertura del progetto per il nuovo anno».

### Come comportarsi

Ma quando la prevenzione manca e a casa sono già scoppiate liti attorno a telefonini e console di videogiochi, cosa si può fare? «Quello che consigliamo è di non attuare modalità drastiche tipo staccare fili, togliere wi-fi, nascondere dispositivi – suggerisce Busso –, ma di rivolgersi ad esperti. Noi offriamo consulenze e poi avviamo mediazioni e percorsi. Forniamo a ragazze e ragazzi preadolescenti, adolescenti o più grandi incontri individuali con psicologi. Di recente **abbiamo creato anche un piccolo gruppo per giovani tra 18 e 24 anni che riconoscono di avere un problema**, spesso correlato ad ansia sociale. La maggior parte delle segnalazioni – aggiunge – arrivano dal centro levante. Comunque entrare in contatto con noi è semplice: sul sito della Asl ci sono tutti i numeri dei Ser.D. Territoriali e, in ognuno, c'è un operatore formato per le dipendenze tecnologiche: siamo una quindicina in tutto». E se quella cinquantina di casi di giovanissimi che “anestetizzano” le emozioni scrollando sullo smartphone tra corpi perfezionati con l'Ai e contenuti video di una manciata di secondi non saranno da prima pagina, forse lo è il fatto che, come dichiara Busso, c'è «un sommerso che non ne è consapevole, non ne parla, non vede o non riconosce il problema». Ed è l'aspetto che forse spaventa di più.