

DIPENDENZA DA INTERNET IAD (Internet Addiction Disorder)

La **dipendenza da internet** è un disturbo dovuto all'uso incontrollato di internet. Come le altre innovazioni tecnologiche, internet ha portato ad un miglioramento della vita delle persone ma, il suo uso eccessivo può condurre ad una sintomatologia simile a quella che si osserva in individui dipendenti da sostanze psicoattive. Le forme più comuni da dipendenza da internet sono: dipendenza dalle relazioni online, dipendenza da cybersesso, dipendenza da eccessive informazioni, dipendenza da giochi di ruolo online e gioco d'azzardo online.

- ✓ **Dipendenza cyber-relazionale:** riguarda lo stabilire relazioni amicali e/o sentimentali tramite social network, e-mail, chat room o newsgroup a scapito dei reali rapporti interpersonali (familiari e sociali). Spesso chi chatta mente circa la propria identità (caratteristiche fisiche, età, sesso, occupazione e stato civile) avendo così la possibilità di sperimentare in modo virtuale chi vorrebbe idealmente essere.
- ✓ **Dipendenza da Cybersesso:** riguarda la dipendenza sia da materiale disponibile in rete vietato ai minori (immagini pornografiche, giochi e film), sia da relazioni erotiche online. Spesso chi consuma sesso in rete teme una relazione fisica concreta e ha forti difficoltà nei rapporti affettivi.
- ✓ **Dipendenza da eccessive informazioni:** è caratterizzata dalla ricerca frenetica di informazioni che l'individuo effettua per gran parte del tempo di collegamento.
- ✓ **Dipendenza da giochi di ruolo online:** gioco di ruolo in cui, tramite la rete, è possibile che più utenti giochino tra loro simultaneamente. Di solito prevedono la creazione di un personaggio fantastico, con cui il soggetto gioca e si identifica.
- ✓ **Gioco d'azzardo online:** La possibilità di accedere da casa a siti per scommettitori o a casinò virtuali facilita lo sviluppo di tale dipendenza con gravi conseguenze per la vita di relazione ed economica, interessando fasce d'età sempre più giovani.
- ✓ **Eccesso di informazioni** meglio conosciuta come **sovraccarico cognitivo:** le persone affette da questo tipo di Internet dipendenza, sono perennemente alla ricerca di notizie, spesso di dubbia utilità, perdendosi tra i vari link (collegamenti) senza riuscire più a liberarsi dell'infinita spirale informativa della rete.

COME SI MANIFESTA

I principali sintomi dell'IAD sono:

- ✓ bisogno di trascorrere un tempo sempre maggiore in rete per essere soddisfatti;
- ✓ marcata riduzione di interesse per tutte altre attività che non siano Internet;
- ✓ sviluppo di specifici comportamenti, dopo la sospensione o la diminuzione dell'uso della rete, come agitazione psicomotoria, ansia, depressione, pensieri ossessivi su quello che accade on-line;
- ✓ classici sintomi astinenziali;
- ✓ necessità di accedere alla rete sempre più frequentemente o per un tempo più lungo rispetto all'intenzione iniziale;
- ✓ impossibilità di interrompere o controllare l'uso del web;
- ✓ dispendio di una grande quantità di tempo in attività correlate alla rete;
- ✓ utilizzo di Internet nonostante la consapevolezza dei danni fisici, sociali, lavorativi o psicologici che questo comportamento può recare.

Attraverso Internet si possono provare intensi e piacevoli sentimenti di fuga, superando on-line i problemi della vita reale, con un effetto simile ai "viaggi" consentiti da alcune droghe. Questo consente al soggetto di provare un senso di onnipotenza connesso con il superamento di ogni limite personale e spazio temporale (fenomeno anch'esso presente nell'uso di sostanze psicotrope). Il fenomeno della distorsione del tempo è di fondamentale importanza per poter meglio comprendere il problema: il tempo sembra fermarsi in rete, la parola fine non esiste .

Gli Internet dipendenti, come solitamente accade con qualunque altro tipo di dipendenza, tendono a negare il loro problema. E' molto difficile infatti, chiedere aiuto per un problema connesso all'utilizzo di uno strumento di cui, generalmente, si apprezza la potenza e il potere innovativo.

QUALI EFFETTI

Alcune modificazioni psicologiche che avvengono nell'individuo dipendente dalla rete sono:

- ✓ perdita delle relazioni interpersonali;
- ✓ modificazioni dell'umore;
- ✓ alterazione del vissuto temporale;
- ✓ cognitività completamente orientata all'utilizzo compulsivo del mezzo

La Dipendenza da Internet, come per qualsiasi altra dipendenza, produce notevoli ripercussioni negative in molti ambiti della vita dell'individuo :

✓ **AMBITO SOCIALE E FAMILIARE.**

La Dipendenza da Internet ha effetti indubbiamente negativi, l'individuo viene completamente assorbito dalla realtà virtuale a discapito degli affetti familiari. L'uso smodato o la dipendenza dalle chat è uno dei fattori che maggiormente mettono in crisi le coppie e non di rado sono causa di separazioni o divorzi.

✓ **AMBITO LAVORATIVO E SCOLASTICO.**

Anche gli impegni lavorativi e scolastici possono essere influenzati negativamente dalla **dipendenza da internet**; spesso le molte ore di navigazione riducono il fabbisogno di sonno con evidenti effetti negativi sulla vigilanza, l'attenzione e la capacità di concentrarsi.

✓ **AMBITO DELLA SALUTE.**

Indubbiamente le molte ore passate dinnanzi al computer non favoriscono uno stile di vita sano, spesso il **Dipendente da Internet** accusa mal di schiena, mal di testa, affaticamento degli occhi, disturbi del sonno, oltre alle normali problematiche causate dalla vita sedentaria;

✓ **AMBITO FINANZIARIO.**

La ripercussioni negative colpiscono anche l'aspetto finanziario se si considera il fatto che molti **Dipendenti da Internet** fanno scommesse online, utilizzano casinò virtuali, partecipano ad aste, fanno shopping online.