

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia Generale

Corso di Laurea Magistrale in Psicologia Cognitiva Applicata

Tesi di Laurea Magistrale

**L'USO PROBLEMATICO DI INTERNET COME FATTORE DI RISCHIO PER LO
SVILUPPO DI PSICOPATOLOGIA NEI GIOVANI: QUALI STRATEGIE DI
INTERVENTO**

Relatrice: Prof.ssa Elena Tenconi

Laureando: Giacomo Bertazzoni

(Matricola 2050760)

Anno Accademico 2022-2023

ABSTRACT

INTRODUZIONE: I numerosi cambiamenti che sta attraversando la nostra epoca sono anche rappresentati dalla evoluzione tecnologica, la quale ricopre un ruolo all'interno delle nostre vite sempre più importante. Ciò è rappresentato soprattutto dall'utilizzo dall'uso problematico di Internet manifesto per esempio sulle piattaforme di Social Media. La psicopatologia oggi comprende quindi le trasformazioni sociali che stiamo vivendo, sarà quindi importante analizzarle per poter sviluppare interventi preventivi a tal riguardo.

OBIETTIVI: Cercare in letteratura scientifica, articoli che descrivono l'impatto dell'uso problematico di internet sui giovani adulti, sul loro apparato psichico, analizzando in particolare le conseguenze psicopatologiche così da poter individuare eventuali approcci di prevenzione a scopo educativo.

MATERIALI E METODI: È stata effettuata una revisione di letteratura primaria e secondaria nelle principali banche dati "Pubmed" e di "PsycInfo" nei mesi tra giugno 2023 e agosto 2023. Sono stati selezionati 34 articoli che rientravano nei criteri di ricerca.

RISULTATI: Sono state formulate quattro tabelle descrittive degli articoli selezionati: la prima riassume 6 articoli relativi ad una analisi delle caratteristiche della società attuale, 15 articoli inerenti all'identificazione di metodologie preventive su popolazioni di giovani adulti, 6 articoli sull'uso problematico di Internet durante il lockdown di vita dovuto alla pandemia da Covid-19, 7 articoli per quanto riguarda la descrizione dell'uso problematico di internet.

DISCUSSIONE: Opinione comune agli articoli scientifici trovati in letteratura, è la questione che l'uso diffuso di nuove forme di tecnologia, sia un fenomeno ad effetto fortemente negativo e che merita o meglio necessita attenzione anche attraverso, per quanto riguarda l'ambito sanitario, interventi su coloro che rappresentano la popolazione maggiormente coinvolta ovvero i giovani adulti, rappresentati da soggetti compresi tra una fascia di età tra i 10 e i 30 anni.

CONCLUSIONE: È importante ripensare ad uno sviluppo psico-tecnologico sostenibile perché permette di aiutare e prevenire comportamenti problematici relativi all'utilizzo di Internet che prevede coinvolte un numero sempre maggiore di persone, a partire dai giovani. Ciò è possibile farlo capendo innanzitutto: quanto la nostra mente è in grado di assorbire senza sfociare in problematiche disfunzionali, quanto è necessario ripensare ai modelli educativi, ai compiti della famiglia, la scuola e la formazione, ad un patto forte di alleanza tra famiglie e le istituzioni e ripensare alla comunicazione e i media.

PAROLE CHIAVE: *Psychopathology, Problematic Internet use, Mental Health, Postmodernity, Young Adults, Prevention Interventions, Covid-19.*

Legenda

DE: Disregolazione emotiva

GPO: Gioco problematico online

IA: Internet addiction

IAD: Internet addiction disorder

IGD: Internet gaming disorder

SM: Social media

SMA: Social media addiction

UPI: Uso problematico di Internet

INDICE	
INTRODUZIONE	pag.8
CAPITOLO I	
QUANDO L'USO DI INTERNET DIVENTA PROBLEMATICO	pag.11
1.1 La società odierna	pag.11
CAPITOLO II	
LA RICERCA	pag.15
2.1 Obiettivo	pag.15
2.2 Domande di ricerca	pag.15
2.3 Disegno dello studio	pag.15
2.4 Materiali e metodi	pag.15
2.5 Criteri di inclusione degli studi	pag.16
2.6 Criteri di esclusione degli studi	pag.17
2.7 Suddivisione tipologia articoli e ricerca	pag.17
2.8 Tabelle riassuntive articoli	pag.19
CAPITOLO III	
USO PROBLEMATICO DI INTERNET E RISVOLTI PSICOPATOLOGICI	pag.30
3.1 Uso problematico di Internet e disregolazione emotiva	pag.36
3.2 Depressione e ansia	pag.37
3.2 Dipendenza da internet e altre psicopatologie	pag.37
3.4 Isolamento sociale e relazioni interpersonali	pag.38
3.5 Comportamenti a rischio e autolesionismo	pag.39
CAPITOLO IV	
Uso problematico di Internet durante lockdown finalizzato al contenimento della diffusione della pandemia da Covid-19	pag.43
CAPITOLO V	
Interventi preventivi	pag.48
5.1 Discussione e conclusioni	pag.54
BIBLIOGRAFIA	pag.60

Alone together

INTRODUZIONE

Il seguente elaborato bibliografico riguarda la psicopatologia calata all'interno del contesto post-moderno, in particolare procede ad analizzare la relazione tra l'uso di nuove tecnologie e le conseguenze sul piano psicopatologico nei giovani adulti. Un numero crescente di prove suggerisce che le società post-moderne attualmente affrontano un numero significativo di cambiamenti impressi dall'evoluzione tecnologica a un certo numero di livelli (Cianconi, 2015). Questi cambiamenti stanno aumentando lo stress sia a livello della popolazione generale che a livello individuale, portando con ogni probabilità a problemi di salute mentale (Cianconi, 2015). In particolare, alcuni studi suggeriscono che vi sia una significativa riduzione del controllo degli impulsi, un incremento dei sintomi correlati allo spettro ossessivo/compulsivo e un generale deterioramento delle abilità interpersonali con un impatto negativo su famiglia, scuola e performance lavorative (Ferraro G. I., 2016). Similmente, altri studi sottolineano un aumento della crisi della capacità riflessiva umana con ripercussioni sul funzionamento relazionale (Ferraro G. I., 2016). Molte variabili sociali sono soggette a rapide fluttuazioni che, a loro volta, influenzano i cambiamenti nella società che portano a conseguenze per la salute mentale della popolazione (Cianconi, 2015). La psichiatria sociale ha provato che ci sono sistemi influenzati dalle culture, le lingue e le leggi, le neuroscienze stanno studiando l'azione di questi fattori, a causa del fatto che precedentemente l'attenzione era principalmente di tipo neurogenetico (Cianconi, 2015). Oggi, questo singolo approccio non è più sufficiente. Le neuroscienze hanno ancorato metodi di indagine top down (sociali) così come bottom up (prospettive neuro evolutive) (Cianconi, 2015). La post modernità sta rimpiazzando la modernità con forte velocità rispetto alle precedenti transizioni storiche (Cianconi, 2015). La velocità è legata all'impatto dei social media e della globalizzazione nel suo complesso (Cianconi, 2015). In questo contesto, la psicopatologia interviene seguendo le trasformazioni sociali, riflettendo il modo in cui i disturbi psichiatrici incarnano la complessità della società attuale (La Barbera, 2010). È quindi di necessaria importanza una riflessione sull'impatto che alcune caratteristiche della società attuale possono avere sul funzionamento individuale dell'uomo per identificare i cambiamenti e le nuove forme di psicopatologia. Dal punto di vista della prospettiva gruppo analitica "l'individuo non è solo dipendente dalle condizioni [...] della comunità e del gruppo in cui vive [...], ma è letteralmente permeato da loro" (Ferraro G. I., 2016). Anche questi studi, nonostante le diverse prospettive, sono d'accordo nel credere che i disturbi mentali siano strettamente correlati ai cambiamenti di contesto e che attualmente, nella post modernità, assistiamo ai cambiamenti psicologici e ai rischi per la salute mentale sia a livello

individuale che sociale (Ferraro G. G., 2018). Questa evoluzione culturale, antropologica e, naturalmente, anche psicologica, sta comportando un progressivo ampliamento di quegli spazi che, sebbene li chiamiamo virtuali, consentono un'ampia serie di eventi psichici "reali", emotivi, affettivi, cognitivi, psicosensoriali, e una serie di "azioni" che spesso hanno un riscontro, una ricaduta o uno "sconfinamento" nella realtà intesa, in senso tradizionale, come spazio diretto di esperienza e di elaborazione non tecnologicamente mediato (La Barbera, 2010). Reale e virtuale oggi si embricano, si sovrappongono, si compenetrano e si completano in modi sempre più complessi e imprevedibili, configurando nuove mappe cognitive, nuovi sentieri per l'espressione di sé, per la relazione, per lo svago e il lavoro (La Barbera, 2010). A partire da ciò è possibile identificare con più facilità l'impatto che la diffusione dell'uso di tecnologie comporta per l'assetto psichico e comportamentale dell'essere umano.

L'obiettivo della seguente revisione di letteratura è quindi quello di provare a descrivere, caratterizzare e meglio comprendere l'impatto dell'uso problematico di internet, sull'essere umano, analizzando in particolare le conseguenze psicopatologiche così da poter individuare eventuali approcci di prevenzione a scopo educativo.

CAPITOLO I

1 QUANDO L'USO DI INTERNET DIVENTA PROBLEMATICO

La tecnologia al giorno d'oggi, per la maggior parte delle persone, occupa un ruolo da protagonista all'interno delle proprie vite. I dati più importanti, foto preziose, o ancor di più la possibilità di poter contattare persone care è rappresentata e soddisfatta attraverso l'utilizzo di nuove forme di tecnologia. Si può quindi affermare che quest'ultima abbia un ruolo diverso rispetto al passato che la fa collocare in un modo nuovo all'interno della società. I sociologi definiscono l'epoca attuale con il termine: post modernità, che necessita quindi di essere delineato e approfondito.

La post-modernità è stata descritta come il risultato di cambiamenti culturali, sociali e tecnologici, e questo cambiamento dovrebbe essere la causa di nuovi modi di comunicazione e di far fronte a vari fattori di stress: questo fenomeno si riflette nello sviluppo per nuovi modi di comunicazione, su internet o smartphone, mentre diversi modi tradizionali di scambio di informazioni, come le lettere, tendono ad essere considerati obsoleti (Vasile, 2017). Trascorrere più tempo nella realtà virtuale che in quella concreta è un fenomeno riportato in molti bambini, adolescenti e giovani adulti (Vasile, 2017). Mentre internet si avvicina alle persone rendendo le informazioni più disponibili a tutti gli utenti, questo tipo di comunicazione non è privo di effetti negativi sulla salute personale, sia a livello psicologico (il modo in cui la persona percepisce la realtà, con la tendenza a confondere i confini tra la realtà virtuale e quella concreta), sia a livello più fisico (una maggiore incidenza di obesità) (Vasile, 2017). Come sottolinea l'articolo, dopo aver analizzato i dati disponibili dalla letteratura si potrebbe concludere che le dipendenze comportamentali rappresentano un nuovo capitolo della psicopatologia, un capitolo che potrebbe essere collegato ai cambiamenti sociali tecnologici dell'epoca in cui viviamo (Vasile, 2017).

1.1 LA SOCIETA' ODIERNA

È importante delineare innanzitutto la differenza tra il concetto di modernità e quello di post-modernità. Il moderno è ciò che va a sostituire qualcosa che appartiene al passato ed è quindi condannato ad estinguersi ma può allo stesso tempo indicare qualcosa di nuovo, avendo in comune un carattere effimero a quello delle mode (Verra, 1998). Moderno è qualcosa che si distacca nettamente dalla trascendenza, porta con sé nuovi ed è interessante e allo stesso tempo complesso capire come si possa arrivare ad una eventuale "fine" della stessa modernità (Verra, 1998). Più approfonditamente si ha la perdita del nucleo essenziale che

porta con sé la modernità, rappresentato da principi e criteri razionali (Verra, 1998). Uno dei testi considerati ormai classici sull'argomento per poter analizzare bene la problematica è: *“La condition postmoderne”* di Jean François Lyotard (Verra, 1998). Concetto fondamentale è che il sapere appartenente al moderno “cambia di statuto” quando le società entrano nell'età detta 'postindustriale' e le culture nell'età detta 'postmoderna', un processo che inizia verso la fine degli anni cinquanta (Verra, 1998). Il postmoderno viene descritto come il rifiuto netto dei “grandi racconti” affermati nell'età moderna “come principio di legittimazione del sapere: questo per Lyotard segna un passaggio radicale a un'epoca in cui cambia il significato della parola “sapere” (Verra, 1998). “La scienza postmoderna - afferma Lyotard - costruisce la teoria della propria evoluzione come discontinua, catastrofica, non rettificabile, paradossale [...] e suggerisce un modello di legittimazione che non è affatto quello della migliore prestazione, ma quello della differenza compresa come paralogia” (Verra, 1998). Secondo Lyotard, il crollo o i limiti delle diverse delimitazioni concettuali e cronologiche della modernità e quindi i “i germi della delegittimazione” son già presenti alla base della crisi del sapere scientifico della fine del XIX secolo (Verra, 1998).

Di seguito son riportate alcune caratteristiche della post-modernità, sottolineando l'impatto importante sulle dimensioni sociali:

- La perdita dei “grandi blocchi” descritti da Lyotard (1979): metafisici, ideologici, religiosi, politici, rende difficile capire il mondo considerando i principi universali e, invece, promuove un contesto in cui gli individui sono incentrati su loro stessi. La perdita di questi blocchi o principi di riferimento, è stato il primo passo verso la fine del “secolo delle nevrosi” (centrato sull'eterno conflitto tra pulsione e desiderio e limiti imposti da ordini e legami sociali). Fino all'epoca precedente, appunto i grandi quadri culturali, ideologici, religiosi, politici, hanno ispirato (coscientemente e inconscientemente) i comportamenti e posto i loro limiti. Oggi siamo nell'era della deregolamentazione;
- L'eradicazione delle relazioni sociali dai loro contesti locali e il loro trasferimento a dimensioni spazio-temporali indefinite e globali descritte da Giddens (1994) ha esacerbato la virtualizzazione delle relazioni, cambiato i quadri di intimità, di privacy, rendendo difficile l'adattamento alla relazione nella realtà offline, che si traduce in un frequente fallimento di relazioni umane, fuga dalla realtà, nuove forme di psicopatologia relative all'utilizzo di internet, incapacità di autoregolarsi e le forme di addiction “senza oggetto” o nuove addiction;

- La “proliferazione dello stesso”, proposta da Han (2016) che scrisse come e perché la società mediatica rappresenta una atrofizzazione reale della società: la rete e la comunicazione digitale non facilitano l’incontro tra diversi individui, piuttosto servono a trovare individui uguali, che hanno le loro stesse opinioni, lasciando da parte le diversità e gli altri (Ferraro G. G., 2018).

CAPITOLO II

LA RICERCA

2.1 Obiettivo

Scopo del lavoro è cercare in letteratura evidenze scientifiche che descrivono e analizzano l'impatto dell'uso problematico di internet sui giovani adulti, sul loro apparato psichico, analizzando in particolare le conseguenze psicopatologiche così da poter individuare eventuali approcci di prevenzione a scopo educativo.

2.2 Domande di ricerca

- Da quali elementi si contraddistingue la società in cui viviamo?
- Quali sono gli effetti principali dell'uso di tecnologia sull'apparato psichico dei giovani?
- Quali sono gli effetti dell'uso problematico di Internet sul versante psicopatologico?
- È possibile individuare dei i metodi di prevenzione, educativi a tal riguardo?

2.3 Disegno dello studio

È stata condotta una revisione sistematica.

2.4 Materiali e metodi

La ricerca è stata effettuata su database, utilizzando i motori di ricerca di "Pubmed" e "PsycInfo" nei mesi tra giugno 2023 e agosto 2023. Nella procedura di ricerca, son stati selezionati articoli alla voce "articoli simili". Grazie al servizio "autho-proxy" dell'Università di Padova è stato possibile consultare gli articoli.

Per lo sviluppo della ricerca è stato utilizzato il seguente PIO: (tabella 1)

	Parola Chiave	Keywords
P	Giovani adulti	Young Adults
I/E	Interventi preventivi	Preventive interventions
O	Riduzione degli effetti dell'uso problematico di	Reduction of the effects of problematic internet use on the mental system.

	internet (UPI) sull'apparato psichico.	
--	--	--

Tabella 1: formulazione PIO

A seguire si riportano le parole chiave utilizzate per la ricerca:

- Psychopathology;
- Problematic Internet use;
- Mental Health;
- Postmodernity;
- Young Adults;
- Prevention Interventions;
- Covid-19.

Le stringhe di ricerca sono state sviluppate utilizzando sia termini Mesh che parole libere. Per il tema trattato sono stati selezionati 30 articoli. Il lavoro di ricerca si è focalizzato sulla descrizione della società odierna evidenziandone l'impatto dell'uso problematico di Internet sull'essere umano, analizzando in particolare le conseguenze psicopatologiche così da poter individuare eventuali approcci di prevenzione a scopo educativo.

2.5 Criteri di inclusione degli studi

Gli articoli selezionati rispondono ai seguenti criteri:

- Popolazione presa in considerazione: adolescenti e giovani adulti (età compresa tra i 10 e i 30 anni);
- Tipi di studi: revisioni di letteratura, studi sperimentali cross-sectional;
- Tipi di esiti: identificazione di metodologie preventive a scopo educativo per prevenire e ridurre gli effetti dell'uso problematico di internet sull'essere umano;
- Tipi di interventi: interventi psico-educativi, politiche pubbliche e regolamentazioni, terapia cognitivo-comportamentale, coinvolgimento familiare;
- Articoli accessibili attraverso il servizio "Autho-proxy";
- Lingua: inglese e italiano;

- Articoli pubblicati negli ultimi 5 anni per la sezione relativa a “Identificazione di interventi e strategie preventive su popolazioni di giovani adulti”;
- Studi di meta-analisi e revisioni sistematiche degli ultimi 15 anni per la sezione “Analisi della società attuale” e “descrizione uso problematico di Internet”;
- Studi sperimentali per la sezione “Caratteristiche di vita quotidiana durante Covid-19”.

2.6 Criteri di esclusione degli studi

Esclusi dalla ricerca:

- Articoli non disponibili in free full text;
- Articoli pubblicati da più di 5 anni per la sezione relativa a “Identificazione di interventi e strategie preventive su popolazioni di giovani adulti”;
- Studi di tipo sperimentale per la sezione “Analisi della società attuale” e “descrizione uso problematico di Internet”;

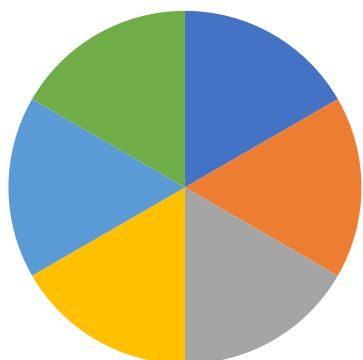
2.7 Suddivisione tipologia articoli e ricerca

Dall’analisi della letteratura scientifica attraverso i database “PubMed” e “PsychInfo” sono stati trovati un totale di 838 articoli selezionati in base a titolo e ai criteri di inclusioni ed esclusione presenti nella descrizione articoli. È stato effettuato un controllo degli articoli in base all’abstract, titolo e le parole chiave: *Psychopathology, Problematic Internet use, Mental Health, Postmodernity, Young Adults, Prevention Interventions, Covid-19*. Infine è stata svolta una ulteriore revisione in base alla pertinenza dei quesiti di ricerca per un totale finale di 30 articoli suddivisi in base alla loro tipologia:

Tipologie di articoli:

- Analisi della società attuale (6 articoli);
- Descrizione uso problematico di Internet (5 articoli);
- Caratteristiche di vita quotidiana durante Covid-19 (4 articoli);
- Identificazione di interventi e strategie preventive su popolazioni di giovani (15 articoli).

Analisi della società attuale



- Vasile et al. (2017)
- Ferraro et al. (2016)
- Ferraro et al. (2018)
- Sukiasyan et al. (2022)
- Gopi et al. (2021)
- Cianconi et al. (2015)

Vita quotidiana durante periodo pandemico da Covid-19



- Ellis et. Al (2020)
- Polack et al. (2021)
- Hoffart et al. (2020)
- Janssens et al. (2021)

Descrizione uso problematico di Internet



- Lim et al. (2019)
- La Barbera et al. (2010)
- Nesi et al. (2020)
- Sadagheyani et al. (2021)
- Burhan et al. (2020)

Identificazione interventi preventivi



- Amendola et al. (2018)
- Dalvi-Esfahani et al. (2020)
- Cerniglia et al. (2019)
- Marzilli et al. (2020)
- Obeid et al. (2019)
- Primack et al. (2018)
- Really et al. (2020)

2.8 Tabelle riassuntive articoli

Per: “Analisi della società attuale”:

Autori e anno	Tipo di studio	Risultati principali
(Ferraro G. G., 2018)	Revisione di letteratura	I disturbi mentali sono strettamente correlati ai cambiamenti di contesto, e che attualmente, nella post modernità, assistiamo a cambiamenti psicologici e rischi di salute mentale sia a livello individuale che sociale.
(Ferraro G. I., 2016)	Revisione di letteratura	Le caratteristiche postmoderne tendono a corrodere le matrici costituenti, dovremmo analizzare le domande successive e chiederci quali siano gli effetti di questa corrosione. Quest’ultima crea condizioni favorevoli per la nascita del senso di discontinuità, e che questo influenza il funzionamento della personalità.
(Gopi, 2021)	Revisione di letteratura	Una cultura basata sull’eccesso, il capitalismo produce desideri delle masse in base alle esigenze della produzione. Le nuove modalità di comunicazione hanno intensificato il processo di mercificazione. Il corpo stesso deve portare i segni della cultura del consumo.
(Cianconi, 2015)	Revisione di letteratura	Si confermano i problemi psicologici e il disagio connessi alla crisi che la società postmoderna crea all’interno della comunità e degli ambienti.
(Sukiasyan, 2022)	Revisione di letteratura	La psichiatria classica e la psichiatria moderna sono cambiate radicalmente e hanno posto il problema di trovare nuovi approcci alla valutazione, diagnosi, terapia e alla classificazione dei disturbi mentali e delle malattie.
(Vasile, 2017)	Revisione di letteratura	Le dipendenze comportamentali sono un nuovo capitolo della psicopatologia, dovuto alle caratteristiche della società attuale e dei cambiamenti tecnologici.

Per “Descrizione uso problematico di internet”:

Autori e anno	Tipo di studio	Risultati principali
(Lim, 2019)	Revisione di letteratura	Disregolazione emotiva e depressione mediano l'associazione tra esperienze infantili avverse e addiction per i social media.
(La Barbera, 2010)	Revisione di letteratura	Professionisti della salute mentale, genitori e insegnanti dovrebbero acquisire un'adeguata consapevolezza rispetto alle potenzialità additive e ai rischi connessi all'uso incontrollato della tecnologia.
(Nesi, 2020)	Revisione di letteratura	Data la costante crescita di uso di SM, sarà essenziale sviluppare approcci evidence-base per incoraggiare un uso salutare di SM.
(Sadagheyani, 2021)	Revisione di letteratura	È importante ridurre gli effetti negativi dei SM sulla salute mentale e trasformarli, attraverso appropriate strategie, in effetti positivi.
(Burhan, 2020)	Revisione di letteratura	I SM sono parte integrante della vita degli individui, ciò può causare dipendenza attraverso i meccanismi di feedback che agiscono attraverso il sistema di ricompensa della dopamina.

Per: “Uso problematico di Internet durante lockdown finalizzato al contenimento della diffusione della pandemia da Covid-19”:

Autori	Tipo di studio	Numerosità campionaria	Paese (città)	Materiali	Risultati principali
(Janssens, 2021)	Studio trasversale	1513 adolescenti (11-20 anni)	Belgio	- IPPA	È dimostrata una correlazione di tipo positivo tra la qualità della relazione con i genitori e il sentimento di solitudine.
(Ellis, 2020)	Studio trasversale	1054 adolescenti (14-18 anni)	Europei (65,7%), Asiatici (15,3%), Nord americani/ Africani (3,9%),	- Indagine per valutare la paura per la diffusione del Covid-19;	Un alto livello di preoccupazione è stato registrato per quanto riguarda la situazione da Covid-19 nella popolazione adolescente. Trovare modi per ridurre gli effetti sui sintomi

			America latina (3,1%), altra etnia (11,0%)	<ul style="list-style-type: none"> - Indagine tempo utilizzato sui SM; - Indagine su attività svolte durante la pandemia; <ul style="list-style-type: none"> - BSI; - UCLA loneliness scale; - Godin leisure-time exercise questionnaire 	depressivi e sulla solitudine è essenziale per evitare la malattia cronica
(Polack, 2021)	Studio di coorte di tipo prospettico	112 adolescenti (età media 11,77 e 12,64)	Persone di carnagione bianca (caucasici)	<ul style="list-style-type: none"> - Relazioni interpersonali con mamma, papà, fratelli, amici, partner; - CDI-S. 	I risultati suggeriscono che la quarantena e le restrizioni delle interazioni con il mondo esterno alla famiglia, hanno ostacolato lo sviluppo socio emotivo dei giovani.
(Hoffart, 2020)	Studio trasversale	10061 partecipanti (età media 36 anni)	Norvegia	<ul style="list-style-type: none"> - ULS-8; - Patient health questionnaire; - GAD-7; - HAI. 	La solitudine è più strettamente legata alla depressione che all'ansia e può essere un potenziale fattore di rischio per la depressione. Sia la solitudine che la depressione possono coinvolgere processi di feedback interno.

Leggenda:

- **BSI:** Brief symptom Inventory;
- **CDI-S:** Self-report Children's depression inventory- short;
- **GAD-7:** Generalized anxiety disorder-7;

- **HAI Self-report:** Health anxiety inventory
- **IPPA:** Inventory of parent and peer attachment;
- **ULS-8:** UCLA loneliness scale-8;

Per: “Identificazione di trattamenti e strategie preventive”:

Tabella articoli di tipo sperimentale:

Autori e anno	Tipo di studio	Numerosità campionaria (età media)	Paese (città)	Materiali	Risultati principali
(Amendola, 2018)	Studio trasversale	280 studenti italiani (11-18 anni)	Italia (Roma)	<ul style="list-style-type: none"> - IAT; - CSAS; - TMD; - DERS. 	La difficoltà nella regolazione delle emozioni è associata all’uso problematico di tecnologie.
(Dalvi-Esfahani, 2020)	Studio trasversale	592 studenti (15-18 anni)	Iran (Isfahan)	<ul style="list-style-type: none"> - SMDS; - NEO-FFI - IRI. 	L’empatia ha una correlazione negativa con i valori di SMA, suggerendo che utilizzatori empatici di SM sono maggiormente resilienti all’addiction
(Cerniglia, 2019)	Studio trasversale	656 adolescenti (14-19 anni)	Italia (centro Italia)	<ul style="list-style-type: none"> - IGDS; - BSMAS; - BIS; - SCL-90-R. 	Associazione tra SMA e psicopatologia nella fase iniziale, media e tarda dell’adolescenza; lo studio mostra come varia a seconda della fase di sviluppo e in base al genere dell’individuo.
(Marzilli, 2020)	Studio trasversale	350 adulti (19-25 anni)	Italia	<ul style="list-style-type: none"> - IAT; - FAD; 	Associazioni moderate tra l’SMA in giovani adulti e scarso rapporto affettivo con le famiglie, alta attenzione impulsiva e problemi depressivi.

				<ul style="list-style-type: none"> - ASR; - BIS-11. 	
(Obeid, 2019)	Studio trasversale	1103 adolescenti (13-17 anni)	Libano	<ul style="list-style-type: none"> - -IAT; - BIS-11; - -Buss-Perry scale - -LSAS; - MDIC. 	Alti livelli di aggressività, depressione, impulsività, fobia sociale sono associati con alti livelli di IA. Un numero elevato di fratelli e sorelle e stato socio economico sopra la media, sono associati a basso livello di IA.
(Primack, 2018)	Studio trasversale	1787 adulti (19-32 anni)	USA (Pennsylvania)	<ul style="list-style-type: none"> - PROMIS 	Giovani adulti con alti livelli di utilizzo di SM risultano più socialmente isolati rispetto ai loro coetanei con bassi livelli di uso di SM.
(Really, 2020)	Ricerca qualitativa focus group	54 adolescenti 11-18 anni	Gran Bretagna (Londra e Leicestershire)	Raccolta delle prospettive dei partecipanti sulle condizioni, opinioni ed esperienze dei SM e il loro potenziale da utilizzare la promozione della salute mentale.	Gli effetti negativa dei SM son stati condivisi anche dai professionisti della salute mentale, c'è anche un riconoscimento di potenziali benefici. I professionisti devono considerare i SM e il loro ruolo nella pratica.
(Starcevic, 2023)	Intervista strutturata	Giovani adulti (16-26 anni)	Australia	<ul style="list-style-type: none"> - IGDT-10; - CSS; - SIAT-SH; - IAT; - PGSI. 	Adulti tra i 20 e i 30 anni sono maggiormente a rischio di presentare un UPI. Il genere maschile è maggiormente associato a: problematic gaming use e cybersex.

(Fernandez, 2023)	Intervista strutturata	Studenti universitari (età media 24.71 anni)	Germania, Belgio, Spagna, Finlandia, Francia, Ungheria, Italia, Norvegia, Polonia, Gran Bretagna, Svizzera, Canada, USA, Indonesia, Perù	- CIUS-5	Nel caso dell'UPI rappresentato dal gaming, i maggiori fattori di rischio sono rappresentati da social networking, gaming problematico, mancanza di perseveranza e depressione.
(Moreno, 2022)	Studio trasversale	Giovani adulti (18-25 anni)	USA	- PRIUSS; - IGDS; - Bergen Social Media Addiction Scale; - AUDIT; - ESS; - PHQ; - GAD-7.	UPI, IGD, SMA presentano somiglianze nel comportamento e nei fattori di rischio demografici.

Legenda:

- **AUDIT:** Alcohol Use Disorders Identification Test-Concise;
- **ASR:** Adult self report;
- **BIS: Baratt impulsiveness scale for adolescents;**
- **BIS-11:** Barrat impulsiveness scale;
- **BSMAS:** Bergen social media addiction scale;
- **CIUS-5:** Compulsive internet use scale;
- **CSAS:** Video game Dependency Scale;
- **CSS:** Cyberchondria severity scale short form;
- **DERS:** Difficulties in Emotion Regulation Scale;
- **ESS:** Epworth Sleepiness Scale;
- **FAD:** Family assessment Device;
- **GAD-7:** Generalized Anxiety Disorder-7 scale;
- **IAT:** Internet addisction test;
- **IGDS:** Internet gaming disorder scale;
- **IRI:** Interpersonal reactivity index;
- **LSAS:** Liebowitz social anxiety scale LSAS;
- **MDIC:** Multiscore depression inventory for children;
- **NEO-FFI:** NEO five-factor inventory;
- **PGSI:** Problem gambling severity index;
- **PHQ:** Patient Health Questionnaire;
- **PRIUSS:** Problematic and Risky Internet Use Screening Scale;
- **PROMIS social isolation scale:** Patient-reported outcomes
- **SCL.90-R:** Symptom Checklist-90-R;
- **SIAT-SH:** Short internet addiction test (sex, shopping);
- **SMDS:** Social Media Disorder Scale;
- **TMD:** Brief Multicultural of the test of Mobile Phone dependece

Tabella articoli revisioni di letteratura:

Autori e anno	Tipo di studio	Numerosità campionaria (età media)	Paese (città)	Materiali	Risultati principali
(Keles, 2020)	Revisione di letteratura	Adolescenti (13-18 anni)	Australia (3), Cina (3), Serbia, Usa, Malesia, Belgio, Tailandia, Canada, Grecia, Spagna, Polonia, Olanda, Romania, Islanda	<ul style="list-style-type: none"> - K-6; - BDI; - DMS; - YSR; - GHQ-8; - Children-DS; - DSM-V checklist; - C-DS; - MSS-MHS; - CES-D scale for depression. 	L'uso di SM incide sulla depressione, ansia e stress psicologico degli adolescenti.
(Russo, 2020)	Revisione di letteratura	Bambini e adolescenti	Non specificato	Raccolta e confronto dei risultati degli studi selezionati.	Gli adolescenti affetti da UPI modificano completamente la propria vita con il rischio di un impatto profondo sullo sviluppo delle competenze emotive, affettive e relazionali, con importanti conseguenze anche sui costi sociali per la salute pubblica.
(Yang, 2022)	Revisione di letteratura	Adolescenti (10-24 anni)	39 studi Turchia (10), Italia (6), Cina (5), USA (5), Spagna (3), Australia (2), Germania (2),	<ul style="list-style-type: none"> - DERS; - Young's IAT; 	Esiste una correlazione positiva tra la disregolazione emotiva e l'UPI. La limitazione dell'uso di internet è un approccio

			Corea del Sud (2), Iran (1), Francia (1), Canada (1), Polonia (1)	<ul style="list-style-type: none"> - IADQ; - <u>PIUS- Adolescent</u>; - IAT; - PAB; - SMD Parents; - ISA Chen; - BMV-TMP; - VGEQ; - Korean IAP; - GAS. 	diretto più efficace rispetto all'educazione emotiva sugli adolescenti.
(Karim, 2020)	Revisione di letteratura	Popolazione di adulti e adolescenti	USA	<ul style="list-style-type: none"> - 8 studi trasversali; - 1 studio longitudinale; - 2 revisioni di letteratura. 	L'utilizzo di SM può avere effetto dannoso sulla salute mentale. L'invidia che nasce al suo interno può influenzare i livelli di ansia e depressione negli individui.
(Sharma, 2020)	Revisione di letteratura (attraverso studi di tipo quantitativo)	Giovani adulti e adolescenti (età massima 23.78)	USA, Repubblica della Corea, Germania, Taiwan, Austria, Cina, Olanda	Raccolta e confronto dei risultati degli studi selezionati.	Gli effetti dell'utilizzo dei SM sono di vasta portata. Ci sono vantaggi e svantaggi legati all'uso di SM. I secondi sono in numero maggiore.

Legenda:

- **BDI:** Beck depression inventory;
- **BMV-TMP:** Brief Multicultural Version of the Test of Mobile Phone Dependence;
- **Children-DS:** Center for epidemiologic studies of depression scale for children;
- **Chinese-DS:** Chinese version of the center for epidemiological studies depression scale;
- **DERS:** Difficulties in Emotion Regulation Scale;
- **DMS:** Depressed mood scale;
- **GAS:** Game addiction scale;
- **K-6:** The kessler scale;
- **GHQ-8:** The Thai general health questionnaire;
- **IADQ:** Internet Addiciton Diagnostic Questionnaire;
- **ISA Chen:** Chen Internet Scale Addiction;
- **Korean IAP:** Korean Internet Addiction Proneness Scale;
- **MSS-MHS:** Middle school student mental health scale;
- **PAB: Potentially addictive behaviours;**
- **PIUS-Adolescent:** Problematic Internet Use scale- Adolescent;
- **SMD Parents:** Social media Disorder Scale for Parents;
- **VGEQ:** Video Game-related Experience Questionnaire;
- **YSR:** Youth self report.

CAPITOLO III

USO PROBLEMATICO DI INTERNET E RISVOLTI PSICOPATOLOGICI

Il termine “Uso Problematico di Internet” (PIU) è stato introdotto da Beard e Wolf per identificare l’uso eccessivo di Internet che causa problemi psicologici, sociali, educativi e lavorativi nella vita delle persone (Klavina, 2021).

Nella società attuale la tecnologia è al centro della nostra vita, in quanto le informazioni e i servizi utili sono veicolati tramite la rete: “La tecnologia diventa il mezzo per apprendere e fare formazione, richiedere informazioni e dare informazioni, isolarsi nel modo dei giochi o sentirsi esclusi in una comunità” (Russo, 2020). Secondo Russo et al. (2020) il tema delle dipendenze da SM è una problematica sempre più rilevante, in quanto le persone che utilizzano i dispositivi multimediali sono in crescita: tali comportamenti problematici sono definiti dal termine di addiction in psichiatria (Keles, 2019). Secondo Davis ci sono due tipi di uso problematico di Internet: una specifica e una generalizzata (Russo, 2020). La prima riguarda i soggetti dipendenti da una attività specifica on-line (ad esempio materiale pornografico o gioco d’azzardo) e che sono comunque praticate anche nella vita reale, in questa tipologia Internet è solo il mezzo che riduce difficoltà e tempi di fruizione (Russo, 2020). La seconda invece è rappresentata da un utilizzo problematico di Internet con fini sociali (per esempio uso di mail e chat per comunicare) sia senza un vero e proprio scopo e che solitamente poggia su disturbi psicologici preesistenti (Russo, 2020).

I risultati hanno mostrato che l’uso di Internet e le attività online tra gli adulti sembrano essere relativamente omogenei tra i diversi paesi (Fernandez, 2023). Le principali attività di intrattenimento online sui dispositivi studiati erano di tipo sociale (ad esempio e-mail, SMS e social networking) seguite da altri intrattenimenti individuali, come lo streaming video di musica (ad es. Spotify) e guardare serie tv o film (Fernandez, 2023). Sono emerse differenze in quali tipi di social network online sono stati utilizzati, e questi sembravano dipendere dall’età (per esempio l’uso di Instagram tra i più giovani e l’uso di Facebook tra i più vecchi) (Fernandez, 2023). Inoltre, c’erano differenze di genere nell’uso dei social network online: secondo Laor, le donne usano social media più spesso e sono utenti più interattivi rispetto ai maschi. Allo stesso modo, gli individui più giovani e i single usano Instagram più frequentemente rispetto alle persone anziane e alle coppie (Fernandez, 2023).

L’uso di tecnologia è quindi, per la maggior parte dei casi, rappresentato dall’utilizzo di social media (SM), questi ultimi possono includere siti di social network come Instagram,

Snapchat, Facebook, Tik Tok, piattaforme di messaggistica, strumenti di social gaming, YouTube e altri.

Qualsiasi comprensione completa della salute mentale dei giovani adulti di oggi richiede una considerazione del ruolo dei SM (Nesi, 2020).

I SM sono database che offrono agli utenti l'opportunità di condividere interessi, pensieri e attività con gli altri utenti: sono un insieme di servizi che consentono agli individui di creare descrizioni pubbliche o private o comunicare con altri membri della rete, condividendo le loro risorse e utilizzando questa piattaforma per trovare nuove connessioni (Tatari, 2021). I SM, in particolare i siti di social networking, hanno il più grande pubblico tra i SM: in totale, il 67% di tutti gli utenti di internet utilizza almeno un sito di social networking, di conseguenza molte persone non possono immaginare il mondo senza accesso a internet e ai SM (Tatari, 2021). L'integrazione di internet, e in particolare dei SM, nella vita di oggi è tale che la nuova generazione viene definita "nativi digitali" (Tatari, 2021).

È interessante la descrizione proposta da Vinod Gopi in cui suggerisce come si possa essere, in parte, arrivati ad una tale integrazione della tecnologia nella vita dell'essere umano. Secondo Gopi il capitalismo fa uso della tecnologia per produrre bisogni e desideri secondo la domanda di produzione (Gopi, 2021). Renate Holub ha analizzato questi aspetti in Antonio Gramsci nell'opera *Beyond marxism and postmodernism*: "la cultura industriale si impegna nella riproduzione ideale dei consumatori, funziona come un'istituzione politica e sociale progettata per manipolare e controllare i desideri inconsci e coscienti del Popolo" (Gopi, 2021). I media fanno vivere le persone in un presente eterno e quindi cancellano la loro consapevolezza della storia, un mondo di abbondanza materiale che inibirebbe la vera libertà (Gopi, 2021). La spesa dispendiosa caratterizza una società borghese in cui le materie prime sono più importanti delle persone, gli individui perdono il loro stesso valore quando sono eccessivamente dipendenti dalle comodità, così il valore della merce in termini di denaro diventa l'unico valore riconoscibile (Gopi, 2021).

Sembra quindi che l'uomo non possa più vivere la propria quotidianità senza servirsi della tecnologia, perché potrebbe inevitabilmente sentirsi escluso da quelli che sono considerati i valori importanti per la società, rischiando così di perdere importanza ma soprattutto considerazione.

Nell'articolo intitolato: "The Use of Digital Technologies, Impulsivity and Psychopathological Symptoms in Adolescence", i ricercatori hanno sottolineato i rischi che

la tecnologia può provocare nei confronti dei disturbi mentali. In particolare, prende in considerazione l'internet gaming disorder (IGD), definito come un modello comportamentale che comprende l'uso persistente e ricorrente di internet per impegnarsi nei giochi, è stato recentemente incluso nella sezione I della quinta edizione del DSM-5-TR (APA, 2022). I nove criteri diagnostici clinici per quanto riguarda il IGD sono stati presi in prestito dal disturbo del gioco d'azzardo e dal disturbo da uso di sostanze e mappati direttamente su sei criteri del modello di dipendenza centrato sui sintomi di Griffiths: basato su una prospettiva biologica e psicologica (Cerniglia, 2019). Il modello è stato ampiamente applicato alla concettualizzazione di molte dipendenze basate sulla tecnologia, come IGD e Social Media Addiction, anche se quest'ultimo non ha ancora uno status nel DSM-5 (Cerniglia, 2019). Si presume che la neurobiologia di queste condizioni sia simile alla dipendenza correlata all'uso di sostanze, con i circuiti dopaminergici della ricompensa che sono la pietra angolare per comprendere la fisiopatologia delle dipendenze comportamentali (Vasile, 2017). Ci sono stati studi sulla codifica Reward Prediction error (RE): essenzialmente, questo riguarda un ciclo di feedback della dopamina e ciò può essere simile ad altre forme di comportamento di dipendenza come il gioco d'azzardo (Burhan, 2020). Ad esempio, giocare su una macchina in un casinò è noto per essere un intenso periodo di ricompensa della dopamina (Burhan, 2020). È in questa fase che i neuroni della dopamina sono molto attivi, ma questa attività non è infinita (Burhan, 2020). A poco a poco il soggetto si affatica per i risultati negativi accumulati, e l'individuo può scoraggiarsi, ciò è dovuto ad una perdita dell'attività della dopamina (Burhan, 2020). In questo modo il soggetto può essere tenuto in un ciclo: è così che le applicazioni di SM sfruttano questo meccanismo, definito Variable Reward Schedules (Burhan, 2020). Ciò funziona fornendo stimoli positivi a intervalli casuali: gli utenti che controllano i loro telefoni per notifiche e aggiornamenti a intervalli periodici per qualcosa che potrebbe essere intrinsecamente gratificante, il più delle volte è uno stimolo neutro, ma a volte ci possono essere uno stimolo positivo che porta al rilascio di dopamina, mantenendo così nel ciclo di feedback (Burhan, 2020). Ottenere testi, mi piace o messaggi è intrinsecamente gratificante, evoca sentimenti di felicità e soddisfazione a causa della vita sociale virtuale che le piattaforme di social limitano (Burhan, 2020). Tuttavia, questi sentimenti sono solo temporanei e una volta che il momento iniziale di breve durata svanisce, gli individui cercano qualcosa di più (Burhan, 2020).

I 6 criteri di Griffiths si riferiscono a:

- modifica dell'umore (impegno nel gioco nei siti di social network che porta a un favorevole cambiamento negli stati emotivi);
- preoccupazione (comportamentale, cognitiva ed emotiva per i giochi);
- tolleranza (uso sempre crescente dei giochi);
- sintomi di astinenza (sperimentare spiacevoli sintomi fisici ed emozionali durante il gioco);
- conflitto (problemi interpersonali ed intrapsichici conseguenti al gioco);
- ricaduta (I dipendenti tornano rapidamente al loro gioco eccessivo).

Tuttavia, nella complessa fase evolutiva dell'adolescenza, i soggetti sembrano mostrare una specifica vulnerabilità a una vasta gamma di sintomi psicopatologici: tutti questi sintomi dovrebbero essere valutati quando si studiano queste popolazioni (Cerniglia, 2019). Per quanto riguarda l'uso delle nuove tecnologie, sia dei SM che di internet, gli adolescenti tendono a mostrare un uso problematico di internet che è probabilmente dovuto all'im maturità della corteccia cerebrale e a uno squilibrio tra la maturazione di diverse regioni, la cui conseguenza è una disregolazione affettiva e comportamentale (Cerniglia, 2019). In effetti, questa disregolazione potrebbe essere alla radice dell'impulsività degli adolescenti, che a sua volta è risultata essere uno dei fattori di personalità più predittivi del IGD, specialmente nelle popolazioni di adolescenti e adulti emergenti (Cerniglia, 2019). Altro quadro teorico è quello fornito dallo studio di Marzilli et al. (2020) che, in linea con la teoria della psicopatologia dello sviluppo, le forme cliniche subcliniche di problemi psicologici (inclusa l'internet Addiction IA) sono il risultato di una complessa interazione tra vulnerabilità individuale (cioè tratti della personalità, funzionamento emotivo e comportamentale) e fattori di rischio relazionali, specialmente all'interno del contesto familiare. In questo, sono stati recentemente proposti, che tengono in considerazione le variabili comuni associate all'IA per spiegare i meccanismi coinvolti: a) l'ipotesi di compromissione interpersonale, che considera l'IA una risposta disadattiva a relazioni interpersonali di scarsa qualità; b) l'ipotesi di comorbilità, che si riferisce alla concorrenza di altre difficoltà psicopatologiche e psicologiche; c) l'ipotesi dell'effetto diluizione, che si riferisce ai problemi di autoregolazione e alla necessità di ripristinare il benessere psicologico attraverso comportamenti problematici legati a internet (Marzilli, 2020).

È utile porre attenzione anche sulle possibili cause che portano a tali condizioni. Lo studio di Russo et al, pone una riflessione sulle cognizioni maladattive, centrali nell'emergenza della problematica: il soggetto è convinto che la propria vita virtuale sia migliore di quella reale. Lo studio inoltre fa ulteriore distinzione, tra i pensieri distorti su di sé e quelli sul mondo. Nei primi le persone tendono a ruminare sperimentando un utilizzo problematico di Internet più grave e prolungato: la ruminazione è incentrata su pensieri riguardanti le modalità d'uso di Internet e questa modalità cognitiva contribuisce a mantenere o esacerbare la psicopatologia perché interferisce con l'uso di strategie efficaci, portando la persona a ricordare maggiormente episodi che rinforzano l'uso di Internet. Inoltre, con la ruminazione il soggetto tende a mettere in dubbio sé stesso, ad avere un basso livello di self-efficacy e di autostima e a rinforzare l'idea dell'uso di internet come modalità positiva per relazioni non minacciose con gli altri (Russo, 2020). Lo studio sostiene che sintomi cognitivi come le credenze disfunzionali fungano da cause prossimali all'uso problematico di Internet, sia specifico che generalizzato, causando conseguenze su un piano sia affettivo che comportamentale (Russo, 2020). Le manifestazioni fisiche, comportamentali e affettive dell'uso problematico di internet sembrano condividere meccanismi sottostanti comuni, come affermano diversi articoli, con le dipendenze da uso di sostanze: come conflitto, ritiro, tolleranza e modificazioni dell'umore (Russo, 2020). Lo studio ha inoltre evidenziato che tutti i pensieri metacognitivi presi in considerazione sono correlati con un uso problematico di Internet tranne l'autocoscienza cognitiva (Russo, 2020). Lo scarso controllo dei pensieri e la bassa fiducia sul proprio giudizio sono invece correlati con l'utilizzo di alcune reti sociali rispetto ad altre (Russo, 2020). I diversi pensieri metacognitivi, infine, sembrano essere associati a disturbi specifici: ad esempio l'autocoscienza negativa sembra essere correlata ai disturbi alimentari, al disturbo ossessivo-compulsivo e al disturbo d'ansia generalizzata ma non a quello di dipendenza (Russo, 2020). Gli autori hanno distinto metacognizioni positive e negative:

- le prime avrebbero un ruolo di ingaggio al gioco (“giocare on-line fermerà la mia preoccupazione” o “giocare on-line distoglie il mio pensiero dai problemi”);
- quelle negative invece agirebbero come rinforzo a continuare a giocare (“una volta che inizio è difficile smettere”), impedendo qualsiasi sforzo per smettere (Russo, 2020).

È plausibile sostenere che la presenza di metacognizioni può portare all'attivazione di strategie di coping disadattive, come la ruminazione e la preoccupazione, che a loro volta

possono aumentare la probabilità di utilizzare Internet come mezzo di autoregolamentazione cognitivo-affettiva (Russo, 2020).

Un altro fattore importante è il supporto sociale, il quale sembra evidenziare un aspetto positivo derivante dall'uso di SM. Secondo il rapporto pubblicato dall'American Academy of Pediatrics, i SM consentono agli utenti adolescenti di rafforzare i legami con gli amici esistenti e di formare nuove amicizie online, che riducono l'isolamento sociale e la solitudine e migliorano indirettamente la salute mentale (Keles, 2020). Studi sostengono che persone con un basso sostegno sociale hanno maggiori probabilità di soffrire di problemi di salute mentale (ad esempio depressione, ansia e disagio psicologico) rispetto a quelli con un buon sostegno sociale da parte di familiari, amici e vicini (Keles, 2019). Esaminando 70 studi, Seabrook, Kern e Richard (2016) hanno trovato una correlazione inversa tra l'interazione online di supporto sui social media e i livelli di depressione e ansia (Keles, 2019). In effetti, la ricerca internazionale ha ampiamente dimostrato l'effetto negativo della mancanza di sostegno e di coinvolgimento affettivo da parte dei genitori, dei conflitti familiari e della scarsa qualità generale del funzionamento della famiglia giovanile sul comportamento di dipendenza da sostanze dei giovani (Marzilli, 2020). Recentemente, sono state dimostrate anche le stesse associazioni con l'Internet Addiction (IA), suggerendo che i giovani adulti che percepiscono una relazione di scarsa qualità con i loro genitori possono usare internet in modo problematico per far fronte al disagio risultante e per cercare il sostegno emotivo sociale dal mondo virtuale (Marzilli, 2020). È interessante notare che prove recenti hanno suggerito che vivere con i membri della famiglia può avere un effetto protettivo sul rischio di IA (Marzilli, 2020).

Interessante la riflessione che riguarda gli adolescenti fornita dall'articolo di Jacqueline Nesi: i SM possono attrarre in modo univoco gli adolescenti date le caratteristiche di questo periodo di sviluppo, rendendo gli adolescenti particolarmente suscettibili sia alle opportunità che ai rischi delle nuove tecnologie. Durante l'adolescenza, il rapido sviluppo dei circuiti socio-affettivi del cervello può aumentare la sensibilità alle informazioni sociali, aumentando la spinta alle ricompense sociali e la preoccupazione per la valutazione tra pari (Nesi, 2020). Importanti compiti di sviluppo dell'adolescenza includono l'istituzione di relazioni intime tra pari, l'aumento dell'indipendenza dagli adulti e l'esplorazione dell'identità (Nesi, 2020). I social media offrono un contesto privilegiato per navigare in questi compiti in modi nuovi e sempre più complessi: i coetanei sono costantemente disponibili, le informazioni personali vengono visualizzate pubblicamente e in modo

permanente e il feedback quantificabile tra pari viene fornito istantaneamente sotto forma di “mi piace” e “visualizzazioni” (Nesi, 2020).

Gli autori hanno iniziato a studiare se esiste un problema di sviluppo che può avere un impatto sulla sintomatologia dell'uso problematico di internet, dove le traiettorie personali possono svolgere un ruolo, o se la salute mentale, accademica, sociale, familiare e interpersonale influenzano lo sviluppo e il mantenimento dell'uso problematico di internet. In effetti, alcuni dei risultati attuali possono essere spiegati dall'età piuttosto che dal background culturale (Fernandez, 2023). Per quanto riguarda i sintomi psicopatologici, una recensione di Tran et al. (2020) ha osservato come la depressione sia un predittore dell'utilizzo problematico di internet (PI) tra adolescenti e studenti universitari (Fernandez, 2023). Questo correlato psicopatologico come previsore di uso problematico di Internet vale anche per le popolazioni di adulti (Fernandez, 2023). È interessante notare che l'ansia e lo stress non erano predittori di PI tra la popolazione adulta nel presente studio, il che sembra teoricamente logico perché un adulto di solito gestisce entrambe le condizioni meglio degli adolescenti e degli adulti (Fernandez, 2023). Inoltre, negli studi interculturali sulla popolazione adulta, lo studio di Laconi et al, ha scoperto che l'ansia era solo un fattore predittivo di PI tra i maschi, spiegando che potrebbero usare Internet per altri scopi (Fernandez, 2023).

Uso problematico di Internet e disregolazione emotiva

I ricercatori hanno consistentemente confermato la relazione tra uso problematico di tecnologie negli adolescenti e una varietà di problemi del comportamento e disordini emotivi (Yang, 2022). I disordini emotivi sono psicopatologie caratterizzate da “frequenti esperienze di forti emozioni negative, avversione verso emozioni negative, e sforzi per evitare queste esperienze emozionali”. A tal riguardo il modello teorico di Brand et al e CIUT (Compensatory internet use theory) propongono che la disregolazione emotiva (DE) sia strettamente relata all'uso problematico delle tecnologie (Yang, 2022). Maggiormente negative sono le emozioni individuali esperite, maggiore la problematicità dell'uso problematico delle tecnologie (Yang, 2022). È stato dimostrato che la DE può predire il verificarsi di disturbi emotivi, e sia la DE che i disordini emotivi sono strettamente correlati all'uso problematico delle tecnologie (Yang, 2022). In accordo con la teoria CIUT, le persone sono motivate ad usare Internet quando vivono avversità e stress: da ciò l'uso problematico di tecnologie può essere considerato come uno stile di coping o una forma di autoterapia (Yang, 2022). Questo potrebbe spiegare perché la disregolazione delle emozioni degli

adolescenti è strettamente correlata all'uso problematico della tecnologia, e la DE può essere anche un predittore dell'uso problematico della tecnologia degli adolescenti, quest'ultima ipotesi andrebbe validata da ulteriori studi prospettici (Yang, 2022). Vale la pena notare che la DE è solitamente correlata all'intolleranza all'angoscia e all'impulsività degli individui, che sono strettamente correlate alle differenze individuali nella predisposizione ai comportamenti di dipendenza (Yang, 2022). La tolleranza al disagio è definita come la capacità di tollerare il disagio emotivo, e consiste in diverse valutazioni dell'esperienza di emozioni negative: tollerabilità, percezione di accettabilità, interferenza attenzionale e regolazione dell'emozione (Yang, 2022). I soggetti di ricerca inclusi in questa revisione provenivano da paesi come Turchia, Italia, Cina e Stati Uniti. Finora i risultati di questi studi illustrano la coerenza interculturale tra la DE e l'uso problematico della tecnologia negli adolescenti (Yang, 2022).

Depressione e ansia

Una indagine trasversale su 910 studenti delle scuole superiori in Belgio ha rilevato che tra le ragazze, l'uso passivo di Facebook ha avuto un impatto negativo sull'umore, ma l'uso attivo ha avuto un impatto positivo sul supporto sociale online percepito, che a sua volta ha avuto un impatto positivo sull'umore (Jaoude, 2020). Tuttavia, una revisione sistematica di 70 studi ha rilevato che mentre l'uso dei SM era correlato con la depressione, ansia e misure di benessere, gli effetti potrebbero essere sia dannosi che benefici, a seconda della qualità delle interazioni e di una serie di fattori individuali (Jaoude, 2020). Inoltre, l'impatto negativo dei social media sull'umore sembra essere molto maggiore per gli adolescenti con bassi livelli di interazione sociale con le altre persone; al contrario giovani con alti livelli di socializzazione e propensione alle interazioni *vis a vis* sembrano essere relativamente protetti dalle conseguenze negative di un esagerato tempo trascorso online (Jaoude, 2020). Un recente sondaggio su 1124 studenti universitari ha rilevato che il contatto con i social media in assenza di una relazione, può essere particolarmente rischioso per i giovani che stanno vivendo già difficoltà di salute mentale (Jaoude, 2020).

Dipendenza da Internet e altre psicopatologie

L'articolo intitolato: "Problematic online behaviors and psychopathology", descrive ed evidenzia quali siano i principali comportamenti problematici che si verificano online (Starcevic, 2023). Il primo descritto è il gioco problematico online (GPO) che a partire da una revisione sistematica e di meta analisi di 53 studi di 17 paesi, riporta una frequenza da 0.16% a 21.76% (Starcevic, 2023). Il GPO sembra correlato al Disturbo da deficit

dell'attenzione e dell'iperattività (ADHD), depressione e sintomi depressivi e ansia generalizzata e sintomi ansiosi (Starcevic, 2023). Parecchi studi hanno riportato una frequenza di cyberchondria, ma solo uno riporta la sua frequenza nel campione di popolazione generale: il 14,5% degli studi dall'Arabia Saudita abbia alti punteggi relativi agli strumenti che misurano il dato (Starcevic, 2023).

Per cyberchondria si intende un comportamento in cui il soggetto si espone ad informazioni online riguardo la propria salute, nel tentativo di assicurarsi, ma che solitamente sortisce un'esacerbazione delle preoccupazioni già presenti e la nascita di nuove.

Livelli elevati di ansia per la salute, sintomi ossessivo-compulsivi e intolleranza all'incertezza sono fortemente correlati con la cyberchondria, mentre elevati livelli di depressione predicono cyberchondria grave. Cybersex è spesso stato compreso in sotto categorie come "ipersessualità", "sex addiction" e "disturbo del comportamento compulsivo sessuale", rendendo difficile studiare questi comportamenti in maniera separata (Starcevic, 2023). Considerando la revisione di Wery e Billieux, essi hanno riportato una frequenza di cybersex che va da 5,6% a 9,6% tra gli studi e consistentemente in misura maggiore nei maschi rispetto alle femmine (Starcevic, 2023). Dati sulla frequenza e correlazioni di shopping online problematico, sono scarsi perché ci possono essere forme online e offline, che rendono quindi difficile l'indagine (Starcevic, 2023). Uno studio tedesco, ha trovato che il 33,6% la ricerca di cure di pazienti con disturbo da shopping compulsivo hanno una problematica di shopping online e sembra maggiormente correlato in giovani pazienti e con maggiori livelli di ansia e depressione (Starcevic, 2023). Per quanto riguarda la "social media addiction", una meta analisi di 49 studi in 32 Paesi, ha rilevato che la frequenza di questo comportamento è circa 2 volte maggiore in società "collettive" (esempio India) piuttosto che in quelle considerate "individuali" (esempio Stati Uniti) (Starcevic, 2023).

Isolamento sociale e relazioni interpersonali

I recenti aumenti dell'uso dei social media tramite piattaforme come Facebook possono fornire opportunità per alleviare l'isolamento sociale (Primack, 2018). Ad esempio, se le persone si sentono isolate a causa del loro ambiente fisico, potrebbero essere in grado di accedere alle reti di supporto on-line (Primack, 2018). Allo stesso modo, l'uso dei social media può facilitare la formazione di connessioni tra le persone aumentando il sostegno sociale: ad esempio, aiutare le persone con condizioni rare o stigmatizzanti a formare sistemi di supporto altrimenti difficili da stabilire (Primack, 2018). L'isolamento sociale è aumentato in particolare tra i giovani adulti, che stanno attraversando le fasi critiche della formazione

dell'identità sociale (Primack, 2018). Tuttavia, può essere che l'utilizzo di social media in questa popolazione possa aumentare in modo contro intuitivo l'isolamento sociale: ad esempio, gli utenti frequenti possono sostituire la relazione dal vivo con una interazione virtuale tramite chat (Primack, 2018). Allo stesso modo, l'esposizione frequente a ritratti altamente distillati e irrealistici sui social media può dare alle persone l'impressione che gli altri stiano vivendo una vita più felice e più connessa, e questo può far sentire gli utenti più socialmente isolati nei loro confronti (Primack, 2018). Può essere che individui che si sentono già socialmente isolati tendono a utilizzare successivamente più social media e le persone che hanno maggiori difficoltà di accesso a punti di incontro sociali, possono rivolgersi alle reti online per sopperire tale bisogno. È noto per esempio, che gli individui affetti da patologia psichiatrica segnalano utilizzo di social media per raggiungere gli altri (Primack, 2018). Un'altra possibilità è che coloro che usano una maggior quantità di social media successivamente sviluppino un maggiore isolamento sociale: in primo luogo, l'aumento del tempo trascorso sui social media può sostituire esperienze sociali più autentiche che potrebbero davvero diminuire l'isolamento sociale. In secondo luogo, le caratteristiche dell'ambiente online possono facilitare la sensazione di essere esclusi (Primack, 2018). Infine, invece di rappresentare accuratamente la realtà, i social media sono altamente curati dai loro utenti, vi è quindi una esposizione alla rappresentazione degli ideali dei coetanei che potrebbero suscitare sentimenti di invidia e credenze distorte che possono ledere la felicità, il successo di vita, i quali possono incrementare l'isolamento sociale (Primack, 2018).

Comportamenti a rischio e autolesionismo

I giovani comunicano pensieri di suicidio e comportamenti di autolesionismo online, compresa la condivisione di immagini di lesioni autoinflitte (Jaoude, 2020). La rappresentazione esplicita dell'autolesionismo, in particolare il taglio, sui social media è comune, come mostrato dagli studi sui contenuti del sito che hanno trovato fotografie o video dal vivo di comportamenti autolesionistici, molti dei quali non avevano avvertimenti sui contenuti grafici (Jaoude, 2020). Di particolare preoccupazione erano i commenti degli spettatori, che in genere contenevano feedback positivi o rivelazioni personali sulle esperienze di autolesionismo, e raramente offrivano incoraggiamento o discussione sul recupero (Jaoude, 2020). Tali risultati mostrano il potenziale di poter romanticizzare la malattia mentale e dei messaggi che normalizzano l'autolesionismo tra i giovani (Jaoude, 2020). In effetti, una revisione sistematica della letteratura che includeva 26 studi

(utilizzando una metodologia qualitativa, descrittiva, o trasversale) ha rilevato che le piattaforme di SM includevano la normalizzazione del comportamento di autolesionismo, discussioni su questioni pratiche riguardanti la suicidalità e rappresentazioni dal vivo di atti di autolesionismo (Jaoude, 2020). Le ragazze e le giovani donne tendono a trascorrere più tempo sui SM rispetto ai ragazzi, hanno più esposizione al cyberbullismo e mostrano la tendenza a sperimentare maggiori ripercussioni sulla salute mentale, che è coerente con i più recenti dati epidemiologici e che indicano come i sintomi depressivi, l'autolesionismo e la suicidalità siano aumentati in particolare tra le giovani donne (Jaoude, 2020). Il contesto dell'uso dei social media può mediare i suoi effetti (Jaoude, 2020). Di particolare preoccupazione per tali individui vulnerabili è che i contenuti educativi o addirittura promozionali sul suicidio e l'autolesionismo sono prontamente disponibili e ampiamente accessibili online (Jaoude, 2020). Il ruolo delle differenze individuali in termini di effetti dei SM è un argomento di indagine attiva. Recenti studi sperimentali hanno mostrato una relazione tra le caratteristiche individuali e le esperienze dei social media (Jaoude, 2020).

Per quanto riguarda la comorbilità tra Internet Addiction (IA) e le altre forme di problemi psicologici, diversi studi hanno dimostrato che le difficoltà più comunemente associate all'IA sono i sintomi depressivi e d'ansia, sia nei campioni clinici che in quelli comunitari di giovani adulti (Marzilli, 2020). Alcuni studi hanno suggerito che la relazione tra internet e Addiction e altri sintomi psicopatologici può essere complessa e bidirezionale, ma prove recenti hanno dimostrato che i comportamenti problematici legati a Internet sono più spesso una strategia per gestire la sofferenza psicologica derivante da altri problemi psicopatologici (Marzilli, 2020). Tra problemi di autoregolazione, sono state trovate associazioni significative tra IA e le caratteristiche della personalità, in particolare i tratti dell'impulsività, che a loro volta, hanno dimostrato di essere significativamente associati a problemi psicopatologici, tra cui ansia e sintomi depressivi (Marzilli, 2020). In questo studio si è scelto di esplorare queste relazioni in un campione di studenti universitari, per quanto riguarda le possibili differenze legate al genere nei giovani adulti: diversi studi hanno suggerito che i maschi hanno un rischio più elevato nella maggior parte dei comportamenti di dipendenza, tra cui IA, a causa del loro autocontrollo, generalmente inferiore, rappresentato dalla tendenza a impegnarsi in attività di IA ad alto rischio (ad esempio videogiochi online o cybersex) e che la prevalenza di IA tra le femmine sta aumentando, portando a differenze di genere poco significative (Marzilli, 2020).

Uno studio di Liang e colleghi, ha rilevato come i sintomi psicopatologici (sintomi depressivi) fossero predittori significativi di IA tra i maschi, ma nelle femmine, ed IA fosse un predittore significativo dei successivi sintomi depressivi. Questi risultati potrebbero spiegare la mancanza di effetti significativi legati al genere su IA, che dovrebbero essere ulteriormente esplorati in futuri studi longitudinali (Marzilli, 2020). Tuttavia, i risultati hanno confermato associazioni significative tra IA e impulsività, sintomi psicopatologici e funzionamento familiare (Marzilli, 2020). In particolare, i giovani adulti moderatamente dipendenti da Internet avevano maggiori probabilità di segnalare un coinvolgimento affettivo più povero delle loro famiglie rispetto agli utenti normativi: questi risultati sono coerenti con studi precedenti che hanno collegato direttamente il cattivo funzionamento della famiglia all'insorgenza, lo sviluppo e al mantenimento di diversi comportamenti legati al rischio e alla dipendenza, tra cui IA (Marzilli, 2020). Come suggerito da Hosseinbor e colleghi, le famiglie caratterizzate da un basso coinvolgimento affettivo in cui non vi è alcun investimento dei genitori nel problema di vita quotidiana dei figli, possono influenzare le capacità di autocontrollo dei bambini (Marzilli, 2020). Di conseguenza, i giovani adulti possono tendere a fare un eccessivo uso di internet, sia per cercare informazioni utili per risolvere i loro problemi sia come strategia per far fronte al disagio e alla sofferenza psicologica derivante da relazioni insoddisfacenti con i genitori ottenendo il supporto emotivo e sociale al di fuori delle loro famiglie (Marzilli, 2020). Un crescente corpo di ricerca sui fattori di rischio associati all'IA tra i giovani adulti ha dimostrato che la chiave per una più ricca comprensione dei meccanismi eziopatogenetici è prestare attenzione a come i fattori di rischio di natura diversa (dai domini individuali a quelli relazionali) lavorano insieme in modo complesso, la prevenzione incentrata sulla diagnosi precoce e l'intervento nell'impulsività e nella depressione sembra essere necessaria sia per i maschi che per le femmine (Marzilli, 2020).

CAPITOLO IV

USO PROBLEMATICO DI INTERNET DURANTE LOCKDOWN FINALIZZATO AL CONTENIMENTO DELLA DIFFUSIONE DELLA PANDEMIA DA COVID-19

E' importante fare un confronto, analizzando gli effetti degli elementi caratterizzanti il periodo di pandemia da COVID-19 (instabilità economica, paura di infezione, isolamento sociale, lavoro da casa, didattica sulle piattaforme in rete) sulla psicopatologia, per poter evidenziare in una condizione di isolamento tale, simile per certi aspetti a quella che consegue da un iper utilizzo di tecnologie, quali possano essere eventuali strategie di coping, fattori di vulnerabilità e conseguenze sul piano emotivo e salute mentale nei giovani adulti.

In seguito allo stato di emergenza e le misure di salute restrittive le città sono state messe sotto lockdown (Ellis, 2020). Questa condizione di isolamento fisico combinata con instabilità economica, paura di contagio e stress circonda l'incertezza per il futuro e ha avuto un profondo impatto sulla salute mentale (Ellis, 2020). A partire dall'articolo di Janssens et al 2021, si pone particolare attenzione agli adolescenti perché ritenuti un gruppo di popolazione particolarmente vulnerabile agli impatti del COVID-19 sulla salute mentale. I drastici cambiamenti nella vita di tutti i giorni dati dalla pandemia e associati alle misure di lockdown hanno particolarmente influenzato gli adolescenti, in un loro stadio critico dello sviluppo (Janssens, 2021). La vicinanza forzata degli adolescenti alle loro famiglie e la limitazione dei contatti faccia a faccia con i coetanei non permetteva di soddisfare i loro naturali bisogni di incontro, suggerendo un incremento della vulnerabilità per la salute mentale negli adolescenti rispetto agli adulti (Janssens, 2021). Secondo Ellis et al. (2020) in uno studio svolto su una popolazione Canadese, gli adolescenti riportano, come conseguenza delle misure restrittive pandemiche, maggiore tempo sui social media dopo l'inizio del COVID-19 rispetto a quello passato prima della crisi, con 48% di tempo speso in più (5 ore al giorno) dalla chiusura della scuola. Diversi studi hanno suggerito un incremento di irritabilità, stress e solitudine negli adolescenti dovuti alle misure restrittive governative di lockdown: un incremento di stress potrebbe essere dovuto dal fatto che gli adolescenti si preoccupano della sicurezza propria e dei propri cari durante la pandemia, così come della loro istruzione scolastica, data la rapida transizione dell'apprendimento online da casa (Janssens, 2021). Inoltre, gli adolescenti che riportano di guardare o leggere di più riguardo le informazioni sul COVID-19, che spendono più tempo sui social media e coloro che han riferito di lavorare nella comunità riporta livelli di stress ancora maggiori (Janssens, 2021). Inoltre, la limitazione del contatto faccia a faccia con i coetanei ha potenzialmente aumentato

le preoccupazioni sul mantenimento di stretti legami sociali durante un periodo in cui questi sono cruciali per uno sviluppo adeguato e il benessere mentale, portando a maggiori sentimenti di solitudine (Janssens, 2021). La letteratura enfatizza come questo tipo di vita quotidiana caratterizzata cioè da irritabilità, stress e solitudine, sia correlata ad una salute fisica e mentale negativa, ad esempio, i disturbi d'ansia, depressione e comportamento suicidario e quindi rischio di mortalità (Janssens, 2021). La ricerca suggerisce poi come questi fattori: stress, paura, incertezza, reti di supporto limitate e l'isolamento sociale, possano essere fattori di rischio per i conflitti intra-famigliari. Un altro quadro concettuale recentemente proposto da Prime et al. (2020), postula che le interruzioni sociali causate dalla pandemia possano aumentare lo stress nei genitori, che a sua volta influisce negativamente sulle relazioni tra genitori, figli e tra fratelli (Janssens, 2021). Questo processo suggerisce che il conflitto familiare sia un fattore di rischio particolarmente rilevante per l'adattamento e il benessere degli adolescenti (Janssens, 2021). Se da un lato gli non potevano più trascorrere il loro tempo con i propri coetanei, dall'altro lato è il tempo trascorso con la propria famiglia, con i genitori. diversi (Janssens, 2021). Anche nello studio di Polack et al. (2021) si sottolinea l'importanza della famiglia nei periodi di stress più estremo e minaccia da parte del mondo esterno, in cui i giovani possono tornare alla sicurezza della loro famiglia. Sebbene l'unità familiare possa effettivamente fungere da fattore protettivo in questi momenti, questo fenomeno di ricerca della sicurezza all'interno della famiglia può ostacolare gli obiettivi di sviluppo dei giovani, soprattutto se la pandemia persiste (Polack, 2021). Inoltre, maggiori esperienze positive con i membri della famiglia erano associate con minore incremento di sintomi depressivi durante il COVID-19 (Polack, 2021). Consistentemente, studi precedenti hanno dimostrato che fratelli e sorelle possono avere una influenza positiva sulla salute mentale dei giovani, questo può essere evidente durante la pandemia da COVID-19 (Polack, 2021).

È importante sottolineare che la comunicazione dei genitori mostra effetti protettivi coerenti, come evidenziato dal ruolo che le cene di famiglia svolgono nello sviluppo positivo dell'adolescente (Janssens, 2021). Per cui durante i periodi di crisi, i genitori possono sia esacerbare che tamponare l'influenza delle esperienze stressanti sulla salute mentale degli adolescenti (Janssens, 2021). Come tale la quantità di tempo che gli adolescenti trascorrono nel contesto familiare può compensare gli effetti della pandemia sulla salute mentale degli adolescenti e le famiglie sono state spesso incoraggiate ad amare il loro tempo insieme (Janssens, 2021).

In questa situazione derivata dalla pandemia da COVID-19, è stato quindi importante identificare dei modi per ridurre gli effetti sui sintomi depressivi e sulla solitudine, essenziale per evitare la malattia mentale cronica. Quando gli adolescenti si connettono con i gruppi di pari online o nelle chat di gruppo, c'è una reale possibilità di ostracismo, aggressione sociale e persino cyberbullismo (Ellis, 2020). Più tempo viene trascorso in queste impostazioni di gruppo virtuali, maggiormente si può amplificare le lotte interpersonali esistenti e anche quando si comunica con amici intimi, c'è il pericolo di incorrere in una co-ruminazione, che comporta un'eccessiva discussione dei problemi e una maggiore attenzione alle emozioni negative tra gli amici, come sintomi appartenenti alla sfera depressiva (Ellis, 2020). Una relazione evidente tra uso dei social media e sintomatologia depressiva è presente anche nello studio di Ellis et al. (2020). Infatti, gli adolescenti che hanno sperimentato la maggior quantità di stress da COVID-19 e hanno riportato alti livelli di utilizzo dei social media, hanno anche avuto il più alto livello segnalato di depressione (Ellis, 2020).

Nell'articolo di Polack et al (2021), si esplorano le conseguenze della pandemia sulla salute mentale in una popolazione di giovani adolescenti. Come previsto, i giovani hanno sperimentato aumenti significativi di quasi il 40% di sintomi depressivi in poco meno di un anno: è importante sottolineare che una maggiore frequenza di interazioni negative e una minore frequenza di interazioni positive con i membri della famiglia hanno parzialmente rappresentato questi aumenti (Polack, 2021). Questi risultati sono in linea con i precedenti studi longitudinali che mostrano come gli adolescenti sperimentino un aumento dei sintomi depressivi durante i periodi di stress e incertezza e, in particolare, durante il COVID-19 (Polack, 2021). Inoltre, i risultati sono in linea con il lavoro precedente sul contesto sociale della depressione e sull'impatto della privazione sociale (Polack, 2021). L'articolo di Hoffart et al (2020), apre la riflessione su un altro aspetto ovvero quello della solitudine, affermando che la comunicazione digitale e telefonica che hanno sostituito alcune delle interazioni fisiche, per via delle ampie restrizioni sull'interazione sociale, siano state accompagnate da una maggiore solitudine. I confronti tra i gruppi demografici hanno portato all'identificazione dei seguenti sottogruppi con maggiore solitudine: femmine, persone che non si identificano con il proprio sesso biologico, giovani e giovani persone di mezza età, quelli con un livello di istruzione inferiore, single, disoccupati, coloro che non hanno figli e coloro che hanno una diagnosi psichiatrica (Hoffart, 2020). Per quanto riguarda i fattori di rischio, come ipotizzato, maggiore ruminazione e preoccupazione in generale era associata con la solitudine, mostrando quindi una forte influenza (Hoffart, 2020). I meccanismi tendono ad essere una tensione nelle relazioni strette, che promuove un focus interiore che

porta a un minore coinvolgimento di altre persone e compiti esterni e incoraggiano l'inattività comportamentale, che ostacola l'accesso alle esperienze correttive (Hoffart, 2020).

Inoltre, i cambiamenti nelle interazioni sociali erano associati con cambiamenti di sintomi depressivi, noi crediamo che questa associazione è allo stesso modo significativa nella direzione opposta; infatti, la letteratura precedente ha dimostrato che l'associazione tra interazione sociale e depressione è bidirezionale (Polack, 2021). Gli studi futuri dovrebbero valutare se la ruminazione e la preoccupazione creano solitudine, se la solitudine crea ruminazione e preoccupazione, o se la relazione è reciproca (Hoffart, 2020). La relazione era più marcata per la depressione, suggerendo che la solitudine è più strettamente legata alla depressione che all'ansia (Hoffart, 2020). Pertanto, la solitudine può essere un potenziale fattore di rischio per la depressione, e sia la solitudine che la depressione possono coinvolgere processi di feedback interno che portano alla persistenza anche dopo che la pandemia è stata controllata e le misure restrittive revocate (Hoffart, 2020).

CAPITOLO V

Interventi preventivi

L'adolescenza è il periodo della formazione dell'identità personale e sociale e la maggior parte di questo sviluppo avviene ora sui social media (Keles, 2020). A causa della loro limitata capacità di auto regolazione e la loro vulnerabilità alla pressione dei pari, gli adolescenti potrebbero non eludere i potenziali effetti negativi dati dall'uso di social media e conseguentemente, essere ad un maggior rischio di sviluppare disordini mentali (Keles, 2020). I SM hanno aiutato molte persone in tutto il mondo in modi diversi, collegandole a livello globale e fornendo un facile accesso a diversi tipi di informazione (Burhan, 2020). Tuttavia, l'uso eccessivo delle piattaforme multimediali da parte degli individui può essere dannoso per il loro benessere fisico e mentale (Burhan, 2020). Dovrebbero quindi esserci maggiori campagne di sensibilizzazione per affrontare questo problema contemporaneo e contribuire a bilanciare l'impatto sulla società, massimizzandone l'utilità positiva e minimizzandone i potenziali impatti negativi (Burhan, 2020). A partire da ciò è importante analizzare come la personalità, il carattere, l'educazione, la propria condizione familiare e sociale siano fattori che giocano un ruolo fondamentale in quello che è il tipo di utilizzo di Internet e il comportamento in rete. Sulla base di queste conoscenze è importante capire quali siano i metodi e gli interventi che possono contribuire alla prevenzione di un uso problematico di internet con le conseguenti tipologie di forme di dipendenza (cyberbullismo, cybersex, gioco d'azzardo...).

Secondo l'articolo di Sadagheyani et al (2021), è importante ridurre gli effetti negativi dell'utilizzo di social media sulla salute mentale, implementando strategie e azioni appropriate per aumentare e rafforzare gli effetti positivi. In particolare raccomanda le seguenti azioni:

1. Progettare e utilizzare un sistema di allarme come messaggio per gli utenti di SM mentre lo si utilizza sui danni della dipendenza dai social media;
2. Progettare e implementare una formazione appropriata per alunni e studenti sull'uso sicuro dei SM, tra cui la dipendenza dai social media, il cyberbullismo e altri possibili effetti dei SM sulla salute mentale;

3. Sviluppare principi standard per la diffusione di informazioni relative alla salute mentale attraverso i social media da parte del sistema sanitario nazionale (NHS) (Sadagheyani, 2021).

Partendo da questo ultimo punto, si evidenzia anche in altri articoli l'importanza di poter dare voce ai professionisti sanitari, implementando il loro ruolo di prevenzione. I medici possono essere in grado di utilizzare le conoscenze attualmente disponibili nella loro pratica, combinate con prove sull'effettuazione del cambiamento comportamentale nei giovani: i medici che trattano i giovani con malattie mentali e soggetti a rischio di disagio mentale possono discutere con gli adolescenti e le loro famiglie i rischi noti dei social media e dell'uso di smartphone per la salute mentale, scegliendo di sostenere un approccio di riduzione del danno, suggerendo un uso ridotto dei SM e di internet piuttosto che una totale astinenza, dato che le prove suggeriscono che l'uso prolungato è associato ad una salute mentale peggiore (Jaoude, 2020).

Di conseguenza sarà utile anche concentrare l'attenzione verso una direzione in cui vi sia una facilità di accesso e di dialogo tra i giovani e le figure di riferimento, in questo caso i professionisti sanitari. Una recente revisione sistematica ha rilevato che la comunicazione con gli adolescenti è più efficace nel contesto di un'alleanza terapeutica che è aperta e non giudicante, suscita fiducia e sicurezza emotiva e offre un senso di inclusione e autonomia (Jaoude, 2020). Compiendo un focus più ampio sulla situazione nel suo complesso, si evince come il dialogo debba in realtà coinvolgere tutti, in particolare le famiglie, le reti amicali e quindi la società, andando così a scontrarsi contro il concetto di individualismo, affrontato in particolare nel capitolo 2, caratterizzante la società odierna. Incoraggiare i genitori a essere coinvolti in modo proattivo nella limitazione dell'uso di smartphone e social media da parte di bambini e adolescenti può essere utile, dato che l'uso dei social media sembra diventare problematico quando supera 1-2 ore al giorno (Jaoude, 2020). La comunicazione tra adolescenti e genitori, tra professionisti sanitari e persone non deve essere vista meramente come uno strumento educativo, bensì anche di confronto. Diversi studi evidenziano come il soggetto sia facilitato a seguire un modello o uno stile educativo soprattutto laddove sia riposta la fiducia, spesso creata da una stima reciproca: "Vale anche la pena ricordare che i genitori modellano l'uso Smartphone attraverso il proprio comportamento" (Jaoude, 2020). Uno studio randomizzato ha dimostrato che l'uso frequente dello smartphone da parte dei genitori era associato ad una scarsa qualità delle interazioni con i loro figli, per cui i giovani e le loro famiglie possono essere incoraggiati a stabilire confini per l'uso di smartphone e di

SM. Questi potrebbero includere misure come l'uso dei SM solo ad orari prestabiliti, e preferibilmente solo nelle aree di vita comuni in casa (ad esempio: soggiorno): un ulteriore motivatore può essere quello di discutere le prove che mostrano un impatto negativo degli smartphone sull'apprendimento e il beneficio, riportato dai risultati in letteratura, quando i telefoni vengono messi via durante lo studio, preferibilmente in un'altra stanza (Jaoude, 2020).

Uno studio qualitativo che ha raccolto dati tramite focus group con ragazzi adolescenti ha scoperto che alti livelli di fiducia, alta alfabetizzazione mediatica e un sano apprezzamento delle differenze individuali sembravano mitigare gli effetti negativi dei SM sull'immagine corporea. I partecipanti hanno riferito che "queste caratteristiche" sono state alimentate da un'influenza positiva dei genitori e da un ambiente scolastico supportivo. Questi risultati sottolineano l'importanza di un ambiente domestico e scolastico nutriente nel promuovere la resilienza mentre i giovani affrontano le sfide dell'adolescenza (Jaoude, 2020). L'American Academy of Pediatrics fornisce una serie di consigli utili per la salute e la sicurezza per sostenere i giovani per quanto riguarda l'uso dei SM, nonché un *piano di utilizzo familiare dei media* che offre una delle raccomandazioni relative alla limitazione dell'uso e discussioni sull'uso appropriato, oltre a produrre un Family Media Toolkit che fornisce informazioni utili per i genitori (Jaoude, 2020). Altre strategie pratiche per mitigare gli effetti negativi derivanti dall'uso di smartphone e media correlati sono offerte dal Center for Human Technology, un'organizzazione sviluppata da ex membri dell'Industria tecnologica per preoccupazione dei potenziali effetti deleteri dei SM sugli stati psicologici (Jaoude, 2020). Un approccio attraverso l'intervista motivazionale può essere utile per aiutare i giovani a iniziare a fare cambiamenti nel loro modello di comportamento online: il colloquio motivazionale è un intervento con efficacia stabilita per gli adolescenti con problemi di abuso di sostanze, ciò potrebbe anche essere utile per i giovani che sembrano avere uno scarso autocontrollo nell'uso dei SM o dello smartphone. Questo approccio dovrebbe comportare una esplorazione aperta e non giudicante di tutti gli aspetti della vita digitale di un giovane, compresi sia quelli positivi che negativi. La condivisione delle prove con uno studio controllato randomizzato ha rilevato che i partecipanti assegnati a non utilizzare Facebook hanno riportato una "soddisfazione di vita" ed emozioni positive significativamente maggiori dopo una settimana, rispetto all'altro gruppo a cui è stato detto di continuare a utilizzare il sito di SM come al solito (Jaoude, 2020). Parlare con i giovani di modi alternativi per connettersi, tra cui incontrarsi di persona o anche parlare direttamente al telefono, potrebbe aiutare quelle strategie per colmare il divario dei social media, rafforzato dalla

discussione delle prove che l'interazione di persona aiuta a proteggere la salute mentale (Jaoude, 2020).

Agendo invece ad un livello più ampio come attraverso le scuole, l'articolo di Jaoude et al. (2020) afferma che i programmi scolastici possono istituire limiti all'uso dei SM e degli smartphone: tali interventi dovrebbero essere appropriati dal punto di vista dello stadio di sviluppo e mirare a garantire rispettosamente l'autonomia degli adolescenti. Le politiche di telefonia mobile a livello scolastico e di classe sono state attuate in diverse giurisdizioni, con risultati contrastanti: l'applicazione di divieti generali è spesso una sfida, piuttosto un approccio più produttivo comporta la negoziazione tra insegnante e studenti (Jaoude, 2020). Più in generale, le campagne di sensibilizzazione verso il pubblico possono fornire istruzioni sull'impatto dell'uso problematico dei media digitali e promuovere comportamenti sani a questo proposito (esempio: varie piattaforme di social media hanno posto divieti e restrizioni sui contenuti relativi all'autolesionismo) (Jaoude, 2020). Uno studio qualitativo sui focus group che ha coinvolto un totale di 66 adolescenti, ha rilevato che mentre gli adolescenti apprezzavano la libertà e la privacy, hanno riconosciuto la necessità di protezione e la maggior parte era a favore del monitoraggio automatico in situazioni che erano al di fuori del loro controllo (Jaoude, 2020). Infine, ci dovrebbe essere una discussione pubblica sulla misura in cui le società di SM possono utilizzare funzionalità deliberatamente progettate per promuovere il rinforzo comportamentale e la dipendenza, in particolare sulle piattaforme utilizzate principalmente dai giovani (Jaoude, 2020). In modo incoraggiante, i giovani stanno sempre più riconoscendo l'impatto negativo dei SM sulle loro vite, prendendo così provvedimenti per mitigarlo: secondo un recente sondaggio, il 54% degli adolescenti ha ritenuto di passare troppo tempo sul proprio cellulare e circa la metà ha riferito di aver ridotto il tempo trascorso su di esso (Jaoude, 2020).

È interessante chiarire se l'aumento dell'utilizzo di SM, sebbene sia associato alla percezione di un maggior isolamento, possa effettivamente fornire maggiori opportunità sociali che non vengono ottimizzate. Ad esempio, i ricercatori hanno scoperto che molte persone sentono di non essere in grado di tradurre l'interazione online in relazioni sociali reali (Primack, 2018). Pertanto, una potenziale via per l'intervento di salute pubblica sarebbe quella di aiutare le persone a sfruttare le interazioni online in relazioni più significative e potenzialmente protettive (Primack, 2018). Anche se i risultati complessivi suggeriscono associazioni tra l'aumento dell'isolamento sociale con l'aumento dell'utilizzo di social media, alcuni individui o gruppi possono trarre benefici sociali dall'utilizzo di social media: ad esempio, gli

individui con determinate condizioni di salute possono trovare utile connettersi sui SM, soprattutto se sono geograficamente isolati (Primack, 2018). Studi precedenti hanno dimostrato valore per questi tipi di reti: sebbene questo studio sollevi potenziali preoccupazioni, ci possono anche essere modi utili per sfruttare i social media per identificare individui socialmente isolati e aiutarli a connettersi alle reti di persona (Primack, 2018). Comprendere la relazione tra utilizzo di social media e isolamento sociale contribuirà a garantire che questi interventi siano progettati in modo appropriato e forniscano il supporto necessario (Primack, 2018).

Lo studio di Russo et al. (2020) pone l'attenzione su come gli interventi mirati alla prevenzione siano importanti nel trattamento di IAD data la scarsa motivazione e la conseguente scarsa aderenza ai trattamenti terapeutici; l'importanza della prevenzione è tuttavia dimostrata da numerosi studi. La prevenzione può essere suddivisa in due macrocategorie: (a) prevenzione universale e (b) prevenzione specifica (Russo, 2020).

(a) *Prevenzione universale*: suddivisa in quattro gruppi: bambini e adolescenti, studenti universitari, genitori e persone che per lavoro hanno un accesso regolare ad internet. I ricercatori sono concordi nell'affermare che la categoria sui cui si dovrebbero concentrare maggiormente gli interventi preventivi è quella dei bambini, adolescenti in quanto vi è la formazione dei valori e standard ma soprattutto quando è alta la prevalenza per IA (Russo, 2020).

(b) *Prevenzione specifica*: rivolto ai soggetti con maggior rischio di sviluppare IAD, rappresentati da:

- fattori psicopatologici: disturbo depressivo, uso di sostanze o sintomi ossessivo-compulsivi, ADHD, disturbo d'ansia e fobia sociale;

- caratteristiche della personalità: iperattività e impulsività, alta ricerca di novità e bassa dipendenza dalla ricompensa, introversione, bassa coscienziosità e alto nevroticismo/ bassa stabilità emotiva, ostilità, basso livello di autocontrollo e autoregolazione;

-modalità di utilizzo di Internet: numero elevato di ore trascorso in rete, impegno in diversi videogiochi, o un uso eccessivo di Internet nel fine settimana;

-fattori sociodemografici: come il sesso o svantaggio economico familiare (Russo, 2020).

Implemento di skills specifiche

Russo et al. (2020) identifica quattro aree di base su cui prevenire la dipendenza da Internet, esse sono:

- (a) “abilità associate all’uso di Internet”: rappresentate dalla diminuzione dell’aspettativa del risultato positivo, l’autocontrollo, l’autoefficacia o l’astinenza dalle applicazioni on-line che creano dipendenza e la capacità di identificare i pensieri disadattivi connessi con il comportamento di dipendenza;
- (b) “abilità legate alla gestione dello stress e alla regolazione emotiva”: promuovendo lo sviluppo della competenza di regolazione delle emozioni e la capacità di coping;
- (c) “abilità interpersonali”: implementazione delle capacità di interazione sociali all’interno del gruppo, come il gruppo classe, implementazione della comunicazione con i propri coetanei per promuovere le attività sociali e di gruppo;
- (d) “abilità associate al proprio regime quotidiano e all’utilizzo e alla gestione del tempo libero”: pianificazione del tempo libero con o senza pari, corretta igiene del sonno (Russo, 2020).

Il focus delle attività si sposta da una sfera intrapersonale ad una interpersonale e quindi rappresentata dalla necessità di lavorare con i familiari delle persone a rischio di sviluppare una IAD andando a lavorare su:

- “(a) abilità che incoraggiano relazioni più strette come il miglioramento della comunicazione genitore-figlio, la quantità e la qualità del tempo trascorso assieme focalizzandosi sui bisogni sia dei genitori che dei figli;
- (b) abilità connesse allo sviluppo o all’aumento del monitoraggio sull’uso di Internet, come comprendere le esigenze dei propri figli riguardo all’utilizzo di Internet favorendo una consapevolezza dell’attività on-line dei propri figli (Russo, 2020).”

Intervento sull’ambiente

Laddove l’uso problematico di Internet è già manifesto e quindi una realtà che viene considerata una grave patologia, gli interventi si focalizzano anche a livello ambientale attraverso delle normative mirate a diminuire il problema a livello del Paese: “Per esempio, il governo cinese ha implementato un controllo più stretto limitando l’apertura degli Internet-caffè o consentendo l’apertura di quest’ultimi a minimo 200 metri dalle scuole elementari e medie. A ciò si affiancano interventi effettuati nei computer situati in luoghi pubblici deputati all’utilizzo di internet: infatti, in essi, è stato installato un programma “anti dipendenza” che

sensibilizza l'utente sulle ore trascorse al computer. Infine, a livello politico vengono esortati sia i cittadini che le società che si occupano di intrattenimento on-line a essere più responsabili e ad un corretto uso di Internet" (Russo, 2020).

Come suggerisce l'articolo di Ellis et al. (2020), può essere saggio per i genitori monitorare l'uso dei SM, almeno per gli adolescenti più a rischio. Un approccio produttivo per affrontare questi problemi comporta discussioni aperte in modo appropriato allo sviluppo, nel contesto di relazioni di supporto piuttosto che di divieti severi e limiti (Ellis, 2020). Parlare con gli adolescenti del consumo consapevole dei media e concedere loro la capacità di autoregolarsi può aiutare a mantenere routine sane sia a breve che a lungo termine (Ellis, 2020). Una scoperta chiave in questo studio è stata che il tempo con la famiglia era costantemente correlato a una migliore salute mentale: maggiore tempo trascorso ad interagire con genitori e fratelli vis a vis minore era il senso di solitudine e depressione (Ellis, 2020). Il sostegno familiare è un cuscinetto importante di fronte ad altri fattori di rischio, in particolare nella vita degli adolescenti: senza dubbio, il tempo con la famiglia potrebbe essere stato difficile durante la crisi iniziale del COVID-19, eppure il 36% degli adolescenti ha riferito di trascorrere meno di 30 minuti al giorno con i membri della famiglia (Ellis, 2020). Questo è in qualche modo preoccupante, data la mancanza di altre connessioni sociali in questo momento: i genitori, più che gli amici, hanno la capacità di affrontare le preoccupazioni degli adolescenti in modo sano e di creare esperienze positive e adattive anche durante l'isolamento sociale (Ellis, 2020).

5.1 Discussione e conclusioni

L'uso problematico di Internet grava non solo sulla vita quotidiana dei giovani, ma anche all'interno delle loro relazioni umane calate nel contesto sociale, traducendosi in un senso di vuoto e di solitudine esperito a livello globale, che coinvolge le diverse generazioni tramite legami e necessità; da questa considerazione dovremmo comprendere l'importanza di tale tematica. Sherry Turkle, intitolando un suo libro: "*Alone Together, why we expect more from technology and less from each other*", ha voluto sottolineare come in una società iperconnessa come la nostra attraverso le piattaforme di Internet, si sperimentino in realtà profondi sentimenti di solitudine e quanto l'aforisma *Alone together* sia un paradosso che può rappresentare la nostra situazione sociale (Milaqi, s.d.). Una minore esposizione ai contatti *vis a vis* e l'aumento dei sentimenti di isolamento possono essere connessi ad una facilitazione di condivisione delle proprie informazioni personali in maniera audace su

Internet oltre ad un minor sviluppo delle capacità empatiche portando ad una diminuzione dell'interesse verso le altre persone

È utile sapere come l'UPI condivide alcune somiglianze con le dipendenze correlate all'uso di sostanze: infatti i criteri diagnostici dell'Internet gaming disorder sono stati presi in "prestito" dal disturbo da gioco d'azzardo e dal disturbo da uso di sostanze (Cerniglia, 2019). Questo è utile per comprendere bene quali possano essere le manifestazioni fisiche, comportamentali e affettive (ad esempio ritiro, conflitto, tolleranza e modificazioni dell'umore) (Russo, 2020) e per capire il ruolo centrale che i circuiti dopaminergici della ricompensa occupano all'interno dei meccanismi neurobiologici. La popolazione che viene più coinvolta nell'uso smodato di Internet, è quella degli adolescenti: l'articolo di Cerniglia et al. (2019) lega questo dato per l'im maturità della corteccia cerebrale e un disequilibrio tra le diverse regioni caratterizzanti la fase di sviluppo che porta in primo luogo ad una disregolazione affettiva e comportamentale che si traduce in una tendenza a carattere impulsivo: fattore maggiormente predittivo per Internet gaming disorder e per problemi psicopatologici quali ansia e sintomi depressivi (Marzilli, 2020).

Confermato da più studi è il fatto che l'interazione tra la vulnerabilità individuale (tratti di personalità, funzionamento emotivo e comportamentale) e i fattori di rischio relazionali, soprattutto all'interno del contesto familiare siano importanti nella generazione di nuove forme di addiction sulla rete. A proposito di ciò nello studio di Marzilli et al. (2020), si sottolinea come i giovani che hanno un rapporto di scarsa qualità con i propri genitori, per far fronte a tale disagio cercano il supporto emotivo e sociale dal mondo virtuale. Ciò viene confermato anche dagli studi relativi a "Uso problematico di internet durante lockdown finalizzato al contenimento della diffusione della pandemia da Covid-19", in cui a seguito delle restrizioni sociali, aumentava lo stress dei genitori per una vita caratterizzata maggiormente da solitudine e difficoltà a mantenere legami sociali, aumentava lo stress dei genitori che di conseguenza ha inficiato sulle relazioni genitori-figli, suggerendo quindi come il conflitto intra-familiare sia un fattore di rischio particolarmente rilevante per l'adattamento e il benessere degli adolescenti (Janssens, 2021). Per quanto riguarda gli aspetti individuali, risultano di fondamentale importanza secondo quanto afferma l'articolo di Russo et al. (2020) la presenza di cognizioni maladattive, centrali nell'emergenza della problematica: attraverso i pensieri distorti su di sé e sul mondo il soggetto è convinto che la vita virtuale sia meglio di quella reale, quindi il soggetto attraverso la ruminazione tende a rinforzare l'uso di Internet andando ad interferire invece con le strategie efficaci. Queste

credenze disfunzionali fungono così da cause prossimali per l'uso problematico di Internet con conseguenze affettive e comportamentali.

La depressione e la disregolazione emotiva affermano alcuni studi, sono un predittore dell'utilizzo problematico di Internet, soprattutto tra adolescenti e studenti universitari e ciò vale anche per le popolazioni di adulti: una relazione evidente tra uso dei social media e sintomatologia depressiva è presente anche nello studio di Ellis et al. (2020). Infatti, gli adolescenti che hanno sperimentato la maggior quantità di stress da COVID-19 e hanno riportato alti livelli di utilizzo dei social media, hanno anche avuto il più alto livello segnalato di depressione (Ellis, 2020).

Si può anche notare, secondo Jaoude et al. (2020) di come i soggetti maggiormente protetti dalle conseguenze negative dell'uso elevato di Internet siano coloro che presentano alti livelli di socializzazione e propensione alla interazioni *vis a vis*. Secondo Yang et al. (2022) ciò che motiva ad usare Internet fino ad un utilizzo smodato di esso, sono le situazioni di stress e avversità, potendo considerare quindi l'utilizzo problematico di Internet come una strategia di coping o di autoterapia: ciò spiega la forte correlazione tra disregolazione emotiva e uso improprio della tecnologia. La DE è caratterizzata solitamente da angoscia e impulsività, caratteristiche individuali correlate nella predisposizione ai comportamenti di dipendenza (Yang, 2022). Il fenomeno di isolamento sociale è diffuso soprattutto in coloro che trascorrono maggiori quantità di tempo sui SM, i quali si sostituiscono ad esperienze sociali più autentiche, le quali potrebbero contrastare davvero la distanza tra gli individui e far maturare le persone. Un'ipotesi è che le persone che si sentono già socialmente isolate (difficoltà di accesso a punti di incontro sociali) tendono a utilizzare successivamente più SM ma ciò comunque è in contrasto con il ragionamento di (Primack, 2018) in quanto sui SM si ha una esposizione alla vita delle persone, tramite tratti irrealistici e distillati che danno l'impressione che le altre persone siano più felici, nutrendo sentimenti di invidia e contribuendo ad una sensazione di esclusione. Allo stesso tempo, se da una parte vi è una condivisione dei propri ideali, dall'altra parte c'è una condivisione di informazioni delicate in maniera più deresponsabilizzata rispetto alla vita reale: si affronta ad esempio il tema del suicidio o dell'autolesionismo, come afferma Jaoude et al. (2020) condividendo immagini di lesioni auto inflitte o discussioni pratiche che riguardano la suicidalità.

In conclusione risulta importante ripensare ad uno sviluppo psico-tecnologico sostenibile? Sì, è importante perché permette di aiutare e prevenire comportamenti problematici relativi all'utilizzo di Internet che prevede coinvolte un numero sempre maggiore di persone, a

partire dai giovani. Ciò è possibile farlo capendo innanzitutto quanto la nostra mente sia in grado di assorbire senza sfociare in problematiche disfunzionali, quanto sia necessario ripensare ai modelli educativi, ai compiti della famiglia, la scuola e la formazione, ad un patto forte di alleanza tra famiglie e le istituzioni e ripensare alla comunicazione e i media.

I principali interventi atti a prevenire i comportamenti sulla rete sono centrati su:

- Interventi sia intra che interpersonali;
- Interventi sull'ambiente.

Le prime si basano sullo sviluppo di skills specifiche e quindi associate:

- all'utilizzo di Internet (ad esempio autocontrollo, astinenza dalle applicazioni in rete che creano dipendenza e la capacità di identificare i pensieri disadattivi connessi con il comportamento di dipendenza);
- alla capacità di gestire le emozioni e lo stress (favorendo lo sviluppo della competenza di regolazione delle emozioni e la capacità di coping);
- promozione delle capacità interpersonali (comunicazione tra coetanei come nel gruppo classe o dialogo nelle famiglie e figure di riferimento come professionisti sanitari);
- abilità di gestire il proprio tempo libero.

Per quanto riguarda invece gli interventi sull'ambiente, essi hanno un obiettivo per diminuire il problema a livello del Paese:

- educazione ad un uso sano di Internet (ad esempio programmi psico educativi nelle scuole o attraverso il sistema sanitario nazionale);
- limiti degli orari apertura di luoghi pubblici dove è possibile utilizzare Internet (sensibilizzare sull'orario trascorso in rete)
- riflessione sociale sulla misura in cui le società di SM possono utilizzare funzioni coi fini di promuovere il rinforzo comportamentale e la dipendenza.

È quindi utile che vi sia una maggiore presa di consapevolezza da parte dei cittadini, a partire dalle persone che ricoprono una professione di aiuto o più in generale coloro che si trovano quotidianamente a stretto contatto con la società (Ad esempio professionisti sanitari, insegnanti, forze dell'ordine), in cui vi possa essere una considerazione durante la presa in

carico dei giovani adulti, anche degli aspetti analizzati in questo elaborato per poter raccogliere maggiori informazioni e avere una visione più completa dei meccanismi che possono aver contribuito alla manifestazione di una determinata problematica. Ciò può far crescere ulteriormente l'importanza del servizio di neuropsichiatria infantile sia a livello ospedaliero che territoriale, dei consultori familiari e del servizio scolastico dei giovani a rischio.

È auspicabile che in futuro ci sia un incremento di lavoro di ricerca che affronti questa tematica per portare alla formulazione di nuove metodologie di intervento *evidence-based* per poter aiutare i giovani e i genitori ad affrontare questa emergenza, esposta a rapidi cambiamenti.

BIBLIOGRAFIA

- Amendola, S. G. (2018). The relationship between difficulties in emotion regulation and dysfunctional technology use among adolescents. *Journal of Psychopathology*, 8.
- Burhan, M. (2020). Neurotransmitter Dopamine (DA) and its Role in the Development of Social Media Addiction. *Journal of Neurology & Neurophysiology*, 2.
- Cerniglia, G. S. (2019). The Use of Digital Technologies, Impulsivity, and Psychopathological Symptoms in Adolescence. *behavioral sciences*, 9.
- Cianconi, T. V. (2015). Psychopathology in postmodern societies. *Society and psychopathology*, 9.
- Collins. (2014). The Relationship between Social Media and Empathy. *College Graduate Studies-Georgia Southern University*, 33.
- Dalvi-Esfahani, N. A. (2020). Social Media Addiction and Empathy: Moderating impact of personality traits among high school students. *ELSEVIER*, 15.
- Ellis, D. F. (2020). Physically Isolated but Socially Connected: Psychological Adjustment and Stress Among Adolescents During the Initial COVID-19 Crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 9.
- Fernandez, R. K.-K. (2023). Problematic Internet Use among Adults: A Cross-Cultural Study in 15 Countries. *Journal of Clinical Medicine*, 19.
- Ferraro, G. G. (2018). Post-modernity: which changes in the social framework and psychic function. *HAL open science*, 10.
- Ferraro, G. I. (2016). Postmodernity: clinical and social reflections about new forms of psychopathology. *HAL open science*, 7.
- Gopi, V. (2021). The Culture of Excess in the Postmodern World. *International Journal of English Literature and Social Sciences*, 4.
- Hoffart, J. E. (2020). Loneliness and Social Distancing During the COVID-19 Pandemic: Risk Factors and Associations With Psychopathology. *frontiers in Psychiatry*, 9.
- Janssens, A. L.-G. (2021). The Impact of COVID-19 on Adolescents' Daily Lives: The Role of Parenta-Child Relationship Quality. *Journal of research on adolescence*, 22.
- Jaoude, N. P. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *Canadian medical association journal*, 6.
- Karim, O. A. (2020). Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review. *Cureus*, 9.
- Keles, M. G. (2019). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 16.
- Keles, M. G. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychopathological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 16.

- Klavina, V. Z.-R.-F. (2021). The Associations Between Problematic Internet Use, Healthy Lifestyle Behaviors and Health Complaints in Adolescents. *Frontiers*.
- La Barbera, M. (2010). Dipendenze tecnologiche e da internet in adolescenza. *ELSEVIER*, 6.
- Lim, C. K. (2019). Childhood adversity and behavioural addictions: the mediating role of emotion dysregulation and depression in an adult community sample. *Taylor e Francis group*, 9.
- Marzilli, C. B. (2020). Internet Addiction among Young Adult University Students: The Complex Interplay between Family Functioning, Impulsivity, Depression, and Anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15.
- Milaqi, M. S. (s.d.). *analisi del conflitto del web nel quotidiano per utilizzo massivo dei social*. Tratto da *culturedigitali.org*: https://www.culturedigitali.org/analisi-del-conflitto-del-web-nel-quotidiano-per-utilizzo-massivo-dei-social/#7_Bibliografia_e_sitografia
- Moreno, R. J. (2022). Measuring Problematic Internet Use, Internet Gaming Disorder. *JMIR PUBLIC HEALTH AND SURVEILLANCE*, 13.
- Nesi. (2020). The Impact of Social Media on Youth Mental Health: Challenges and Opportunities. *NCMEDICALJOURNAL*, 6.
- Obeid. (2019). Internet Addiction Among Lebanese Adolescents. *The journal of Nervous and Mental Disease*, 9.
- Polack, S. A. (2021). Connections During Crisis: Adolescents' Social Dynamics and Mental Health During COVID-19. *Developmental Psychology*, 15.
- Primack, S. S. (2018). Social media use and perceived social isolation among young adult. *HHS Public Access*, 16.
- Really, O. (2020). Social media and adolescent mental health: the good, the bad and the ugly. *Journal of Mental Health*, 8.
- Russo, C. J. (2020). Internet addiction disorder: nuova emergenza nel mondo dell'infanzia e dell'adolescenza. *Quaderni di Psicoterapia Cognitiva*, 22.
- Russo, C. J. (2020). Internet addiction disorder: nuova emergenza nel mondo dell'infanzia e dell'adolescenza. *Quaderni di Psicoterapia Cognitiva*, 22.
- Sadagheyani, T. (2021). Investigating the role of social media on mental health. *Mental Health And Social Inclusion*, 12.
- Sharma, J. S. (2020). Influence of social media on mental health. *Wolters Kluwer Health*, 9.
- Starcevic, E. V. (2023). Problematic online behaviors and psychopathology in Australia. *Elsevier*, 9.
- Sukiasyan. (2022). Psychiatry of Postmodernism: New Problems in Psychosomatics. Attempt to Analyze the Situazion. *EC PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY*, 15.
- Tatari, H. E. (2021). Investigating the role of social media on mental health. *Mental health and social inclusion*, 11.
- Vasile. (2017). Are behavioral addictions a specific chapter of the postmodernist psychopatology? *international journal of cultural heritage*, 8.
- Verra, V. (1998). *Treccani*. Tratto da Treccani.

Yang, W. E. (2022). The relationship between adolescent emotion dysregulation and problematic technology use: Systematic review of the empirical literature. *Journal of Behavioral Addictions*, 15.