

Pandemia e nuove dipendenze tra i giovani

Di Giuseppe Maiolo

Il lockdown con il tempo dilatato della distanza, nel male e nel bene ha cambiato il modo con cui usiamo la tecnologia

Da alcuni sondaggi risulta che gli adolescenti in media attivano adesso il loro cellulare almeno 120 volte al giorno. Ed è abuso di uno strumento utile ormai, ma che sta facendo crescere le “Nuove dipendenze”, quelle che riguardano non le sostanze ma i comportamenti.

Dall’uso compulsivo di Internet, unitamente ai valori di una società sempre più narcisistica che propone e pubblicizza uno stile di vita basato sull’esteriorità e sulla fama, cresce nei teenager un acuto bisogno di popolarità e un protagonismo spinto che rende incapaci di partecipazione affettiva.

Ad esempio per i centennials, i nati dal 2000, i social sono un’esperienza totalizzante soprattutto con la pandemia che li ha costretti in casa nel ristretto spazio domestico e a contatto forzato con quella famiglia da cui, per crescere, essi hanno invece bisogno di prendere le distanze.

Vivono così uno stravolgimento significativo della fase più complessa e importante della vita, dove abbonda il disorientamento a causa anche della comunità adulta che, in preda alla sfiducia, incrementa lo spaesamento e la confusione.

Per compensare le esperienze frustranti o per fuggire ai problemi e ai sentimenti di impotenza, Internet, i social, i giochi online e le sfide senza controllo, illusoriamente sembrano strumenti di divertimento capaci di ridurre l’angoscia del futuro e la disperazione.

Ed è allora che la rete finisce per diventare fonte esclusiva di soddisfazione, perché offre immediata ricompensa alle frustrazioni e, come spiegano le neuroscienze, attiva nel cervello il circuito neurale della gratificazione che potenzia la sensazione di piacere.

Il bisogno di incrementare il numero dei propri follower, quello incessante dei “like” sui post, sono così i primi segnali di una probabile dipendenza dalla tecnologia. Rapidamente può seguire un progressivo allontanamento dalla realtà, la perdita della cognizione del tempo, l’alterazione del ritmo sonno-veglia. E poi comportamenti aggressivi in casa, persistente nervosismo, disinteresse per le altre attività, trascuratezza personale e alimentazione sregolata.

A quel punto bisogna intervenire in fretta, spesso con un aiuto specialistico. Perché è urgente contenere la chiusura al mondo reale e la prigionia della dipendenza. Prima di tutto però gli adolescenti hanno bisogno di attenzione e ascolto da parte dell’adulto di riferimento.

Servono a poco i divieti e le punizioni per liberarli. Serve piuttosto un dialogo condiviso e una lingua di comunicazione nuova tra adulti e minori, che se ne vanno online per paura del mondo e per la mancanza di interlocutori affidabili.

Non è mai semplice

sciogliere le loro catene. Meglio sarebbe prevenire ed essere precocemente genitori competenti sul piano tecnologico, informati dei rischi e a conoscenza delle cose che i ragazzi amano fare in rete. Servono adulti capaci di accompagnarli da piccoli a conoscere internet e difenderli dai rischi, ma anche in grado di dare loro strumenti per farlo in autonomia.

Fondamentale è l'autorevolezza della famiglia che sa negoziare regole e tempi di utilizzo dei dispositivi, dei social e di quel web utile ma anche pericoloso.

Giuseppe Maiolo
psicoanalista
Università di Trento
www.officina-benessere.it

DATA DI PUBBLICAZIONE: 23/02/2021 – AGGIORNATO IL 13/03/2025 ALLE 02:00

2025 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI
AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 – SISTEMA [GLACOM®](#)