

ABBONATI



MENU CERCA

la Repubblica

ABBONATI GEDI SMILE



SALUTE

FESTIVAL DI SALUTE 2021 COVID SPORTELLLO CUORE TUMORI PSICOLOGIA ALIMENTAZIONE LONGFORM VIDEO PODCAST SCRIVICI

adv



Dipendenza da internet: la terapia per arginarla di Viola Rita



Ne soffre il 4% degli adolescenti, ma secondo uno studio condotto dalle università di Francoforte e di Heidelberg, un intervento mirato di terapia comportamentale può essere efficace nel ridurre i sintomi all'uso patologico di internet e dei videogiochi. Basta agire presto

03 MARZO 2022 AGGIORNATO 03 MARZO 2022 ALLE 17:41

🕒 2 MINUTI DI LETTURA



Sono circa 300mila i ragazzi e i giovani italiani con una dipendenza da internet e quasi il 4% degli adolescenti presenta un uso problematico delle tecnologie. Con la pandemia peraltro il problema è in crescita. Agire tempestivamente, soprattutto nei giovanissimi, è importante per evitare che si passi da un uso eccessivo del mezzo a una vera e propria patologia. Uno studio tedesco, condotto dall'Università di Goethe a Francoforte e dall'Università di Heidelberg, ha mostrato che un intervento mirato di terapia cognitivo comportamentale può essere efficace nel ridurre i sintomi associati a un uso patologico di internet e dei videogiochi. I risultati sono pubblicati sulla rivista *Jama Network Open*.

Dipendenza da Internet: la prima mappa dei centri

18 Febbraio 2022



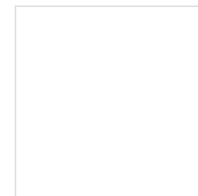
I ricercatori hanno coinvolto 422 ragazzi dai 12 ai 18 anni, circa per metà maschi e per l'altra metà femmine, provenienti da 33 diverse scuole in Germania, con sintomi da dipendenza da videogiochi o da internet, a medio e alto rischio. I partecipanti sono stati separati in due gruppi. Un gruppo, denominato "Protect", è stato inserito in un percorso di intervento, articolato durante un anno intero e basato su 4 sessioni di terapia cognitivo comportamentale. Ogni incontro durava 1 ora e mezza ciascuna ed era guidato da psicologi esperti. L'altro gruppo, detto di controllo, non riceveva alcun trattamento, ma veniva monitorato dai ricercatori.

Cercare il piacere nella realtà

L'intervento proposto ha permesso ai ragazzi di identificare le situazioni critiche alla base dell'abuso di internet o dei giochi. Fra queste, momenti di noia e mancanza di motivazione, ansia da performance, ansia sociale, episodi di procrastinazione e difficoltà nel portare a termine un compito. Circostanze che possono fungere da trigger e spingere alla ricerca di una ricompensa più immediata e semplice, come quella che si ottiene giocando, navigando online o stando sui social. Questo bisogno di una ricompensa rapida, ripetuta e sempre maggiore, può diventare pericolosa perché associata a comportamenti di dipendenza. Una volta chiarite le situazioni a rischio, gli specialisti hanno aiutato poi i ragazzi a ridare il giusto peso all'uso di internet e all'importanza delle attività nel mondo reale. Successivamente mostravano ai giovani alternative valide non virtuali, soprattutto per i momenti di noia, altrettanto gratificanti, e ne discutevano con loro.

Covid, se non aiutiamo i ragazzi la quinta ondata sarà quella dei disturbi psichici

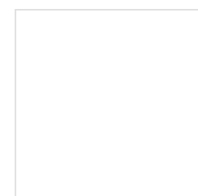
di Giuseppe Lavenia
11 Febbraio 2022



Stando ai risultati, chi ha ricevuto il trattamento ha avuto un beneficio maggiore, ovvero una riduzione più marcata dei sintomi, nel corso dei 12 mesi. “Il risultato è interessante”, commenta **Alessio Vieno**, Professore associato di Psicologia dello sviluppo e della socializzazione all'Università degli Studi di Padova, “perché conferma che un intervento precoce, anche e soprattutto in età adolescenziale, può essere efficace nel contrastare questi comportamenti problematici”. Lo studio si è fondato sulla terapia cognitivo comportamentale. “Non solo questo genere di trattamento, ma anche altri tipi di terapia possono essere validi e opportuni nel trattare questi disturbi”, chiarisce Vieno. “In generale è bene considerare caso per caso qual è il tipo di approccio e intervento più idoneo sulla base del quadro complessivo”.

Dipendenze tecnologiche, ora c'è l'app per diventare 'genitore digitale'

di Valeria Pini
23 Dicembre 2021

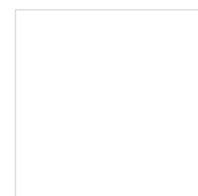


Cosa possiamo fare

Genitori, familiari ed educatori possono fare molto quando si accorgono di un uso eccessivo dei dispositivi o di atteggiamenti anomali da parte del bambino o dell'adolescente. “I segnali cui prestare attenzione riguardano la presenza di un cambiamento repentino nei comportamenti del ragazzo”, sottolinea l'esperto, “per esempio una forte riduzione o addirittura l'abbandono dell'attività sportiva o di altre attività sociali e ricreative. E ancora, la disobbedienza agli adulti, utilizzare di nascosto i dispositivi e negare che se ne sta facendo un uso eccessivo”. In questi casi, soprattutto se il problema persiste è bene porre rimedio quanto prima. “Se questi comportamenti tendono a ripetersi è opportuno domandare un aiuto professionale”, spiega Vieno, “per esempio si può chiedere un primo colloquio allo psicologo scolastico, una figura sempre più presente negli istituti. Ci sono poi varie altre opzioni, dai servizi pubblici per le dipendenze Serd - che oggi sono molto articolati e non trattano più soltanto l'uso di sostanze ma si occupano anche di prevenzione - ai consultori familiari”.

Hikikomori. Il mondo in una stanza

di Tina Simoniello
25 Novembre 2021



Ricordiamo che questi disturbi sono forme patologiche riconosciute soltanto in tempi recenti. In passato “esistevano” solamente le dipendenze da sostanze, mentre nel 2013 nell'ultima edizione del *Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali* (Dsm-5) - che classifica e descrive tutti i disturbi della salute

mentale - sono state inserite anche le dipendenze comportamentali, come per esempio quella da videogame o più genericamente da internet. Agiamo, pertanto, prima che diventino patologie.

Argomenti

[psicologia](#)[dipendenze](#)[adolescenti](#)

SALUTE



Iodio anti radiazioni, cosa sono e quando servono le compresse

DI IRMA D'ARIA

Leggi anche

Cibo e pandemia, più della metà degli adolescenti ha cambiato abitudini alimentari

I farmaci? Le nuove droghe dei giovani. E i genitori se ne accorgono quando chiama il pronto soccorso"

Dipendenza da Internet: la prima mappa dei centri