

Smartphone, prigionia digitale

Tatiana Mario

Restiamo sempre più disorientati e perplessi davanti a bambini e adolescenti iperconnessi per la scuola a distanza, con i videogiochi, i social network, la tv...

La vita di tutti, non solo quella dei ragazzi, è cambiata in maniera drastica da quando teniamo tra le mani un cellulare e spesso noi adulti, per primi, non abbiamo l'esatta consapevolezza della rivoluzione in cui per primi siamo immersi (o sommersi?).

«L'utilizzo massiccio delle tecnologie le sta rendendo in molti casi una prigionia interiore». È il commento del prof. **Alessio Vieno**, psicologo del **dipartimento di Psicologia dello sviluppo e della socializzazione dell'Università di Padova**. Uno strumento nato per metterci in connessione con il mondo «ci sta rinchiudendo dentro noi stessi, sebbene non dobbiamo trascurare il fatto che sia stata, soprattutto in quest'ultimo anno, un'enorme risorsa sociale».

I recenti studi sugli effetti del telefonino dimostrano quanto il cervello reagisca e non sia per niente impassibile anche solo di fronte a un banale messaggio di notifica: «Il trillo incrementa il battito – spiega Vieno – l'organismo aumenta la produzione di cortisolo e adrenalina che provocano l'ansia. Le modifiche fisiologiche all'arrivo di una notifica indicano che l'organismo si predispone come in presenza di una minaccia; altri effetti sono mancanza di sonno, mal di testa, depressione, stato di ansia continuo. Per ritornare allo stesso livello di attenzione prima dell'arrivo del messaggio, impieghiamo 15 minuti per ritrovare la concentrazione cognitiva precedente».

Ma se spostiamo l'attenzione sui ragazzi, quali spie possono farci capire che

sono in difficoltà? Esistono regole applicabili dentro al contesto familiare per lo sviluppo di una relazione equilibrata con la tecnologia?

Eleonora Sgaravatti è dirigente psicologo dell'Ulss 3 Serenissima, Unità operativa complessa infanzia adolescenza famiglia, all'interno della quale è presente il polo Adolescenti, servizio dedicato ai ragazzi tra i 12 e i 21 anni e alle diverse forme di disagio che possono vivere in

età adolescenziale. «Prima di tutto pensiamo all'enorme risorsa che hanno rappresentato in quest'ultimo anno per permetterci di vederci, sentirci più vicini e confrontarci sebbene isolati socialmente. Il *device* però deve restare uno strumento, che ci permette di portare a termine un obiettivo specifico, ad esempio una telefonata per sentire un amico oppure per esplorare un social media dove presente un profilo di una persona che abbiamo incontrato e di cui vogliamo approfondire la conoscenza. Questo resta un uso funzionale. L'utilizzo disfunzionale compare quando lo strumento diventa il fine, cioè viene preso in mano perché si ha solo bisogno di tenerlo in mano, non perché si desidera sentire un amico, scoprire qualche informazione o fare qualcosa di specifico».

Un'altra spia di disagio è quando la modalità nell'uso del telefonino diventa esclusiva per i ragazzi: «Dobbiamo allarmarci – continua Sgaravatti – quando nella loro vita quotidiana l'uso non riveste più un sentimento di piacere, cioè qualcosa che li fa stare meglio, ma diventa esclusivamente un bisogno, una necessità di cui non riescono a fare a meno. Ci dobbiamo spaventare quando vengono messe sotto attacco le aree di sviluppo e di vita fondamentali per i ragazzi

che hanno, tra i loro compiti principali, l'individuazione di sé per capire chi sono, per costruirsi un'identità propria. Un altro compito che hanno è sviluppare da un lato la relazione con i pari e, dall'altro, con la famiglia da cui devono iniziare gradualmente a separarsi».

Inevitabilmente oggi la tecnologia condiziona i ragazzi nei loro compiti specifici con il rischio che subentrino comportamenti patologici, come la depressione e la fatica di addormentamento, di cui risentono le capacità cognitive, ad esempio con il conseguente calo del rendimento scolastico. La pandemia ha allargato a dismisura l'uso, ma abbiamo bisogno, ancora una volta, di contestualizzare: «Il problema non è quanto vengono utilizzati questi strumenti, ma come sono usati. Quando la modalità diventa esclusiva e risucchiante per i ragazzi questo rappresenta un problema. Spesso l'uso massiccio dei device non è la causa, ma la conseguenza di un disa-



gio affettivo che stanno attraversando e dagli studi emerge che i social sono un primo tentativo del ragazzo di “autocurarsi”, anche se il legame resta virtuale. L'uso non va poi sempre demonizzato: la rete ci dà nuove possibilità di espressione e di creatività ed è assolutamente fondamentale portare avanti per loro il processo evolutivo di crescita in questo periodo».

Le strategie di intervento da adottare in famiglia ci sono. «Quando diamo regole, dobbiamo essere coerenti e condividerle con loro, a ritagliarci degli spazi di vita per fare qualcosa insieme a loro. Dobbiamo anche imparare a fare più rete con la scuola e con il territorio perché da soli è difficile stare dietro a difficoltà tanto importanti».