

Dipendenza da social, servono regole

Il ruolo dei genitori è fondamentale contro l'uso eccessivo di internet

LA FINALITÀ del nostro progetto 'Connessi ma non troppo' ideato dal prof. Paolo Orsili, è stata quella di informare noi giovani e le nostre famiglie su una problematica che, ad oggi, non risulta ancora troppo nota: la cyberdipendenza. È un disturbo legato all'uso eccessivo di internet in tutte le sue forme, dai social network ai giochi online.

Tale dipendenza colpisce, in particolare, la fascia giovane della popolazione che va dai 13 ai 25 anni. Con questo progetto abbiamo innanzitutto cominciato a monitorare il tempo che trascorriamo in rete e molti di noi si sono resi conto che passano troppo tempo online, a scapito magari di tante altre attività che potrebbero rivelarsi molto più utili ed interessanti. Siamo consapevoli del fatto che la tecno-

logia sta prendendo sempre più piede: da una parte ciò è utile per poter, ad esempio, accedere più facilmente a quelle informazioni che ricerchiamo o per accorciare i tempi che impieghiamo ad inviare e a ricevere un messaggio di posta (meglio la mail della posta cartacea). Purtroppo però, non ci sono soltanto vantaggi, ma, dopo esserci documentati, abbiamo riscontrato che per molti adolescenti la rete sta diventando una sorta di droga della quale non possono più fare a meno. Si preferisce chattare su whatsapp piuttosto che parlarsi di persona e questo è un modo troppo sbrigativo e riduttivo di rapportarsi con l'altro. Spesso un adolescente non è ancora in grado di comprendere le conseguenze di questo suo vivere eccessivamente in rete e, per questo,

tocca ai genitori vigilare sui propri figli facendo attenzione a quanto e a come navigano.

Il ruolo giocato dalla famiglia è fondamentale. Ma, concretamente, che cosa bisogna fare se ci si accorge che qualcuno in famiglia è – o rischia di essere – cyberdipendente? Se la cosa è ancora gestibile, basta ridurre il tempo nel corso del quale si è online; se è il caso invece bisogna consultare un cyberpsicologo al fine di poter curare questo disturbo. In troppi casi invece gli adulti ritengono che non ci sia nulla di male se il proprio figlio adolescente – o anche più piccolo – è sempre connesso, quando invece sarebbe importante dare delle regole chiare ai propri figli affinché capiscano, sin da piccoli, che la vita virtuale non potrà mai sostituire le meraviglie di quella reale.

Classe III C

IL FENOMENO È COMPARSO PER LA PRIMA VOLTA IN GIAPPONE, POI SI È DIFFUSO ANCHE IN ITALIA

Ecco gli 'hikikomori': vivono nella realtà virtuale



I cellulare è il loro unico contatto con l'esterno

LI CHIAMANO hikikomori: sono quei giovani (hanno in media tra i 14 e i 25 anni) che hanno rinunciato alla loro vita reale sostituendola con quella virtuale: non studiano, non lavorano, non hanno amici e pertanto l'unico contatto che hanno con l'esterno è filtrato dai social o, comunque sia, dallo schermo. Il termine hikikomori è giapponese e significa isolato. Tale fenomeno, apparso, per l'appunto, in Giappone, si è poi diffuso anche in Italia dove – stando alle stime ufficiali – vi sono almeno 100mila casi di hikikomori. Perciò dovremmo porci alcune domande, del tipo: Come si diventa hikikomori? Non esiste una risposta univoca, tuttavia spesso l'hikikomori ha un brutto rapporto con la scuola e basta un episodio, il cosiddetto fattore scatenante, a dare il la ad un graduale ritiro da amici, sport, impegni pomeridiani, scuola. A riguardo, una storia davvero sconcertante è quella che viene dal Salento dove un'intera famiglia è schiava del web. La notizia – apparsa in un articolo de Il Re-

sto del Carlino – l'abbiamo letta in classe assieme al professor Orsili. L'articolo presentava una famiglia apparentemente normale: marito, moglie e i loro due bambini, di 15 e 9 anni.

La cosa incredibile è che i quattro sono vissuti, per 2 anni e mezzo, da segregati in casa: tutti dipendenti dalla rete. Inconsapevolmente, è stata la bambina di 9 anni a salvarli. Quest'ultima infatti, obbligata ad uscire di casa per recarsi a scuola, era l'unica che aveva rapporti regolari con l'esterno: è stato il suo aspetto trasandato ad allertare le maestre che, a loro volta, hanno contattato i servizi sociali i quali, giunti sul posto, non credevano ai propri occhi: papà, mamma e i loro due figli si sono nutriti per mesi soltanto di merendine e biscotti acquistati occasionalmente al supermercato dalla più piccola. È stato in fondo quest'episodio a convincerci che era necessario riflettere, tutti insieme, sul fenomeno delle cyberdipendenze.

Classe III C