

E NOI?



Cosa può provocare un utilizzo eccessivo e senza regole dello smartphone

da
Claudio Marcassoli -7 Agosto 2023

L'arrivo dello **smartphone** e delle **nuove tecnologie** in generale ha **profondamente mutato** diversi aspetti della **vita degli adolescenti**, dalla natura delle loro interazioni sociali alla loro salute mentale. Questi cambiamenti hanno colpito i giovani **in ogni angolo della nazione** e **in ogni tipo di famiglia**. Le tendenze sono le medesime tra ragazzi e giovani **di ogni estrazione sociale** e **provenienza geografica**. I dati diffusi

ci dicono che in Italia **l'85% dei giovani** tra gli **11 e i 17 anni** usano ogni giorno lo smartphone, il 72% naviga su internet tutti i giorni. E sono almeno **300mila i giovani**, tra i 12 e i 25 anni, che soffrono di una forma sempre più diffusa di **dipendenza da internet**. L'uso delle nuove tecnologie, in termini e tempi ragionevoli, **ha sicuramente molti lati positivi**, come la maggiore accessibilità delle informazioni e più facilità nelle interazioni sociali, seppur virtuali: possiamo dire che **le connessioni non sono relazioni vere e proprie**.

Molti studi hanno evidenziato che un **utilizzo eccessivo e senza regole** dello smartphone e/o altri dispositivi similari, può provocare **un autentico regresso cognitivo**, corredato da apatia e passività, facendo diminuire in maniera drastica la capacità di **concentrazione di riflessione** rispetto alle **generazioni passate**. In altre parole, si sta dimostrando una **compromissione delle capacità cognitive** del cervello umano e quanto la sua conformazione possa modificarsi. A volte **non esiste più il pensiero lento** dato da un'intensa riflessione, si vive in condizione di **attesa esclusiva delle notifiche** che, secondo gli studiosi, **rappresentano una vera e propria droga** che **sviluppa dopamina** rallentando notevolmente le **funzionalità del cervello**, e limitando così le capacità emotive e cognitive. Evitare questi fenomeni è fondamentale per preservare l'integrità, la salute e il **corretto sviluppo cognitivo** delle giovani generazioni. I **genitori**, per fare questo, **devono controllare e intervenire** per incentivare quanto più possibile l'**utilizzo consapevole e adeguato** dei mezzi tecnologici prevenendo, se è necessario con l'**aiuto di uno specialista**, i fenomeni di dipendenza mediante il **dialogo aperto e l'ascolto attivo**.



Un'abitudine diffusa tra gli adolescenti è quella di controllare lo smartphone come prima cosa appena svegli e come ultima cosa prima di addormentarsi.

In media, la maggior parte degli adolescenti trascorre **dalle 3 alle 6 ore al giorno** con lo smartphone, che viene persino usato a scuola durante le lezioni.

Il tempo trascorso si abbassa leggermente in preadolescenza, tra gli 11 e i 13 anni, probabilmente per un maggior controllo da parte dei genitori.

Gli adolescenti reagiscono al controllo nascondendosi per accedere a contenuti inappropriati e spesso pericolosi.

- **Dipendenza:** la dipendenza è favorita dal poter accedere allo smartphone ovunque ci si trovi e in qualsiasi momento della giornata. La dipendenza dalla tecnologia si manifesta con sbalzi d'umore, isolamento, perdita di controllo, ansia e depressione;
- **Isolamento:** internet si trasforma spesso in un rifugio per i ragazzi più timidi che hanno difficoltà nelle relazioni con i loro coetanei. L'isolamento, nei casi più gravi, può diventare una vera e propria malattia: si parla in questo caso di un fenomeno chiamato Hikikomori, che espone al rischio di sviluppare malattie psichiatriche. Questo fenomeno, in Italia, riguarda soprattutto i giovani dai 14 ai 30 anni, soprattutto maschi, che trascorrono su internet oltre 12 ore al giorno;
- **Sonno:** l'uso dello smartphone prima di dormire ha un impatto negativo sul ritmo circadiano del sonno perché causa eccitazione e difficoltà ad addormentarsi. Il sonno è fondamentale per il funzionamento mentale e fisico del nostro organismo. Quando è insufficiente o inadeguato è correlato all'insorgenza di malattie cardiovascolari, disfunzioni metaboliche e diabete. Inoltre, una scarsa qualità del sonno favorisce stanchezza, depressione, abuso di alcol, disturbi ossessivo-compulsivi, abuso di sostanze, risultati scolastici scadenti con conseguenze negative nella vita dei ragazzi;
- **Apprendimento:** l'uso eccessivo dello smartphone può determinare un approccio superficiale all'approfondimento, una minore concentrazione e una maggiore tendenza alla distrazione, con conseguenti scarsi risultati scolastici;
- **Disattenzione:** un utilizzo improprio dello smartphone da parte dei ragazzi impegnati ad ascoltare musica, giocare o rispondere ai messaggi mentre camminano o attraversano la strada può esporli al rischio di pericolosi incidenti. Anche qui l'esempio dei genitori è fondamentale: gli adolescenti con genitori che solitamente parlano al telefono mentre guidano hanno maggiori probabilità di ripeterne i comportamenti;
- **Vista:** L'esposizione allo smartphone può interferire anche con la vista. L'uso continuo dello smartphone può causare:
 - Secchezza oculare (sensazione di corpo estraneo nell'occhio e bruciore);
 - Fatica oculare;
 - Abbagliamento;
 - Irritazione.
- **Muscoli:** L'uso eccessivo dello smartphone può provocare dolori articolari e muscolari, specialmente a collo e spalle, negli adolescenti iperconnessi, ovvero quelli che vi trascorrono più di 5 ore al giorno.



A cura di: Paola De Rose, Caterina Marano

Unità Operativa di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza

in collaborazione con:  **OSPEDALE PEDIATRICO
Bambino Gesù**

A cura di: Paola De Rose, Caterina Marano

Unità Operativa di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza