

IL Focus di KNOSSO sulla dipendenza dai social, il bullismo e il Cyberbullismo



"Il mondo è fuori, non dentro un display."

Ritorniamo su argomenti che non sono più attualità ma sono temi urgenti che toccano la nostra vita quotidiana, la salute mentale, i rapporti familiari e soprattutto la sicurezza dei nostri ragazzi.

Vorremmo fare una riflessione sulla dipendenza dai social, sul cyberbullismo, sui nuovi fenomeni che stanno emergendo in rete e di come adulti, istituzioni ed educatori possano affrontare queste sfide. Perché oggi, in questa era iper-digitale, non possiamo più permetterci di sottovalutare nulla.

Se ne discute da anni e alcuni, parlo di analisti, di ricercatori e di osservatori, che fanno prevalere l'approfondimento e il ragionamento sulla velocità superficiale, (un must dell'era moderna, anche da parte di alcuni media), avevano dato l'allarme.

A volte ascoltati, il più delle volte liquidati come "i soliti allarmisti che si spaventano del progresso" oppure "boomer nostalgici". L'utilizzo dei social network ha indubbiamente innumerevoli intenti positivi, tra questi il poter ricongiungere amici e/o familiari, aiutare a diffondere messaggi positivi di solidarietà e persino contribuire a salvare vite (ad esempio intervenendo subito per soccorrere qualcuno o trovando più facilmente donatori di sangue o organi). Lo sappiamo, la digitalizzazione è sempre più protagonista nel nostro vivere quotidiano, è elemento essenziale non solo in ambito lavorativo e di studio ma è intrinseco nella interazione sociale con gli altri.

Tuttavia, il loro utilizzo ha anche implicazioni negative, come sfogo delle più repulse frustrazioni di odio, e patologiche come la dipendenza dai social network, o social media addiction.

Insomma, i social network altro non sono che degli strumenti, di per sé, né "buoni", né "cattivi", il punto cruciale è proprio questo, ovvero saperli usare in un certo modo.

La dipendenza dai social network è un problema che coinvolge sia giovani che adulti, generando una serie di disagi psicologici e relazionali. Porta a sintomi acclarati di ansia, stress, difficoltà a prendere decisioni anche quelle basiche. Ormai è chiaro, l'uso eccessivo dei social media è comparabile alla dipendenza da droga.

Il DSM-5 (Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali) considera solo il disturbo da gioco su internet e, anche se la social media addiction non è, ancora, formalmente annoverata tra le attuali patologie psichiatriche riconosciute, l'utilizzo eccessivo e compulsivo dei social network è ormai considerato a tutti gli effetti una dipendenza comportamentale (come la dipendenza da sesso, da shopping compulsivo o la dipendenza da gioco d'azzardo).

Già nel 2015 uno studio di Andreassen verifica una totale similitudine tra dipendenze chimiche, dovute al consumo di droghe, e dipendenze comportamentali, analogia che può farci immaginare l'uso compulsivo dei social media come una vera e propria "droga social".

I due noti ricercatori norvegesi, psicologi presso l'Università di Bergen, **Andreassen e Pallesen**, hanno definito la dipendenza dai social network, come un "essere eccessivamente preoccupato dai social network, essere spinto da una forte motivazione a connettersi o a utilizzare i social network e devolvere loro così tanto tempo e sforzo da compromettere altre attività sociali, di studio o lavorative, relazioni interpersonali, e/o la salute psicologica e il benessere". Lo studio ha inoltre evidenziato una correlazione tra l'utilizzo dei social e la compromissione del processo decisionale, che è di norma carente nelle persone tossicodipendenti.

Anche gli studiosi dell'università del Michigan hanno misurato la dipendenza psicologica da Facebook su un campione di 71 persone. Hanno usato un test psicologico basato sul gioco d'azzardo che serve a osservare i meccanismi decisionali, sono quindi stati sottoposti all'Iowa Gambling Task. Dal test è emerso che a prendere le decisioni peggiori sono state le persone che eccedono nell'uso dei social. La correlazione tra decisioni sbagliate e dipendenza da social è risultata analoga a quella, già nota, tra cattive decisioni e la dipendenza da oppioidi, cocaina, metanfetamine, alcol e altre droghe.

Quando parliamo di **“social media addiction”**, parliamo di una condizione psichica di dipendenza provocata dall'interazione tra una persona e una sostanza tossica e in questo caso nello specifico la sostanza tossica sarebbe rappresentata appunto dai **“social network”**. Questo legame così intenso con i social si rinforza grazie all'istantanea gratificazione che da questi deriva, gli stimoli che riceviamo all'udire lo squillo di una

notifica, o ancora osservare il numero dei **“like”** aumentare, stimola la produzione di ormoni quali le endorfine, la serotonina e l'ossitocina. Gli stessi ormoni che si producono quando facciamo sport o in seguito ad una corsa, o ancora quando abbracciamo un amico o quando la nostra squadra del cuore vince. Di contro, però, il tempo eccessivo trascorso sui social fa aumentare anche la produzione degli ormoni dello stress come il cortisolo, e dello stesso ormone prodotto in seguito all'assunzione di droghe, la dopamina, responsabile della stabilizzazione di una dipendenza.

Diversi studi negli ultimi anni sono stati condotti per cercare di chiarire se esiste una correlazione tra l'abuso dei social e la depressione. Ciò che sembra essere certo è che un utilizzo eccessivo di queste piattaforme può dar vita a fenomeni di ansia sociale, la ricerca continua di seguaci e di **“like”** scatenerrebbe l'ansia di ricevere continua approvazione sociale, dando vita a forme di stress più o meno invalidanti. Si tratta di comportamenti non funzionali che possono compromettere la nostra vita affettiva e le capacità di relazionarsi con gli altri.

Quali sono i segnali di allarme? Non usciamo più di casa senza il telefono che costantemente ha la batteria scarica, in bagno ci fa sempre compagnia lo smartphone, ai concerti passiamo più della metà del tempo a fare foto e video da caricare senza goderci i concerti con i nostri occhi, anche a tavola lo smartphone è sempre presente e ci porta ad isolarci e trascurare la compagnia **“in carne ed ossa”**, il primo gesto che compiamo al mattino appena svegli è quello di allungare la mano alla ricerca del telefonino per sbirciare i nostri profili.

È tempo di auto-imporsi determinate regole quali ad esempio rimuovere dalla schermata home tutte le applicazioni che si intende evitare, impostare in scale di grigio, sembra infatti che colori come il rosso ed il blu spingano in maniera inconsapevole a controllare continuamente il display. Andare a correre o in palestra lasciando il telefonino a casa, spegnere lo stesso mentre siamo a tavola.

È inutile far finta di nulla, il fenomeno riguarda i giovani in modo esponenziale. Diventa quindi essenziale che la collaborazione tra genitori, educatori e bambini può rappresentare una strategia efficace per migliorare la sicurezza e la privacy online dei minori. In particolare, dallo studio emerge chiaramente il fondamentale ruolo dei genitori nella crescita e nella formazione dei giovani nell'era digitale e la necessità di fornire un'educazione digitale a tutte le famiglie affinché possano supportare i propri figli in modo consapevole e competente.

A tutto questo oggi si è aggiunta **l'intelligenza artificiale**, con l'avvento di questi novelli chatbot siamo ad un punto di quasi di non ritorno se addirittura Sam Altman, Ad di OpenAI, qualche tempo fa ha espresso riserve riguardo all'utilizzo di ChatGpt per scopi terapeutici o di supporto emotivo. Il manager è intervenuto nel corso di una puntata del podcast del conduttore americano Theo Von, dove ha evidenziato l'assenza di un quadro giuridico o politico che tuteli la privacy delle conversazioni più delicate degli utenti con l'IA. *“Le persone parlano delle loro questioni più intime con ChatGpt”*, ha detto Altman, *“soprattutto i giovani, lo intendono come terapeuta, life coach”*.

Hanno problemi relazionali e si chiedono 'cosa dovrei fare?' Al momento, se parli di queste situazioni con uno specialista, esiste il segreto professionale, la riservatezza tra medico-paziente, così come quella legale. Ma non abbiamo ancora capito come funziona con ChatGpt".

Uno studio globale condotto dal **Sapien Labs** attraverso il Global Mind Project, pubblicato qualche mese fa sul Journal of Human Development and Capabilities, ha analizzato i dati di oltre 100.000 giovani tra i 18 e i 24 anni e circa 40.000 tra gli 11 e i 17 anni e ha evidenziato una correlazione significativa tra il possesso precoce di uno smartphone (prima dei 13 anni) e un peggioramento della salute mentale in età adulta. I principali risultati dello studio sono stati l'evidenza dei sintomi più frequenti: pensieri suicidi, aggressività, distacco dalla realtà, scarsa regolazione emotiva, bassa autostima. I fattori di rischio conseguenti sono: accesso precoce ai social media (responsabile del 40% degli effetti negativi); cyberbullismo (10%); disturbi del sonno (12%); relazioni familiari difficili (13%) e anche gli oculisti lanciano l'allarme perché visitano sempre più bambini con difetti visivi e della motilità oculare per l'utilizzo dello smartphone in tenera età. Lo studio ha rilevato anche sintomi non tradizionali come allucinazioni, distacco dalla realtà e difficoltà nella regolazione emotiva, che spesso sfuggono agli screening standard per depressione e ansia.

Qui abbiamo analizzato i giovani di 18-24 anni che avevano ricevuto il loro primo smartphone a 12 anni o meno, ma, personalmente, ho potuto constatare che miei conoscenti danno già a 4/5 anni i cellulari ai propri figli per farli stare buoni a giocare ma, è cosa nota, anche far fare incursioni e balletti su Tiktok e sappiamo bene poi a quali insidie esponiamo questi bambini.

Ma il problema sono proprio gli adulti, che sembrano impazziti più dei figli.

Sempre più italiani si affidano ai social anche per aggiornarsi sulle ultime notizie, Instagram, Facebook, Telegram e X sono le piattaforme più utilizzate per il consumo di news, spesso attraverso post e video condivisi da testate giornalistiche. Eppure, basta che un imbecille, che sia o meno un leone da tastiera, apra un canale personale e dice panzane e lancia notizie false che i più abboccano. Tuttavia, la crescente diffusione delle fake news e la polarizzazione dei contenuti pongono nuove sfide nella ricerca di fonti affidabili e per contrastare la disinformazione, molti utenti, finalmente, stanno imparando a verificare le notizie attraverso fonti ufficiali e a consultare più canali di informazione prima di formarsi un'opinione.

Il protossido di azoto (N2O) , la droga della risata.

L'ultimo ritrovato dalle ragazze e dai ragazzi per provare momenti esilaranti, che provoca grande allegria, è divertente, spassoso, inebriante ma...mortale. È un gas utilizzato in ambito medico come anestetico, scoperto nel 1772 da Joseph Priestley, chimico e filosofo inglese, scopritore di diversi gas tra cui anche l'ossigeno.

Il protossido di azoto da allora è regolarmente impiegato in ambito medico. Ad esempio, in combinazione con altri farmaci, lo si usa in tutto il mondo per praticare le anestesie generali prima di un'operazione chirurgica o prima di un intervento dal dentista. Anche in quello alimentare come propellente ma l'uso ricreativo di questa sostanza comporta gravi pericoli per la salute. Innanzitutto, si rischia l'asfissia, l'inalazione di questo gas riduce la quantità di ossigeno disponibile per il cervello e i polmoni, il che può causare perdita di coscienza, svenimenti o arresto respiratorio.

Vi sono poi danni al sistema nervoso, l'esposizione ripetuta interferisce con il metabolismo della vitamina B12. Questo può portare a danni neurologici cronici, inclusi formicolii, debolezza muscolare e difficoltà motorie permanenti. Quali sono gli effetti immediati pericolosi? Beh, anche un singolo utilizzo può provocare vertigini, confusione e perdita di coordinazione, aumentando il rischio di cadute o incidenti gravi.

In casi estremi, l'abuso di questa sostanza può portare a decessi improvvisi dovuti ad aritmie cardiache o soffocamento.

Una cosa è certa, questo novello sballo mortale è così facile da reperire che si sottovalutano i rischi. Per tutti pensiamo ad un ragazzo di 26 anni, Pierpaolo, morto il giorno del suo compleanno, per festeggiare aveva inalato protossido di azoto da un palloncino e per lui nessun effetto esilarante, ma un malore fulminante che l'ha stroncato in pochissimi istanti.

E poi abbiamo i cd Killfie o SelfieMortali.

Nell'oscillazione tra narcisismo e dipendenza, le cosiddette “SelfieDeaths” indicano i decessi causati da una condotta a rischio attuata col preciso scopo di scattare un selfie sottostimando la pericolosità. Il fenomeno evidenzia una crescente tendenza a mettere a rischio la propria vita per ottenere visibilità sui social media. Uno degli ultimi casi nella nostra Nazione, purtroppo, è stato quello di Gaia, la giovane ragazza morta sul fiume Piave, in provincia di Belluno, mentre cercava di scattare un selfie, rimanendo schiacciata da un masso e deceduta dopo essersi arrampicata in una zona molto a rischio ma molto “cool” su Instagram. Come si dice ora? Ah già, molto “instagrammabile”, e questo è solo uno dei tanti tristi esempi.

Infine, si parla sempre poco dei cd “**Hikikomori**” termine giapponese che significa “isolamento sociale volontario prolungato”, ragazzi chiusi giorni e giorni nella loro stanza e non vogliono interagire con il mondo esterno. Ci sono centinaia di migliaia di ragazzi nel mondo tra gli 11 e i 19 anni che non vanno a scuola e restano chiusi in casa spesso mangiando nella loro stanza senza contatto con il resto della famiglia. È medicalmente certo che è indispensabile intervenire nei primi 4/6 mesi di questo comportamento altrimenti il ritiro dal mondo diventa cronico. E cosa fanno i genitori? È inutile ribadire quanto di fatto tutti sanno, questo è anche frutto di anni di disattenzione reale, altro che amore, perché l'amore vero verso un figlio è star vicino loro sempre e parlarci, esser anche rigidi quando è necessario e non accontentarli sempre e comunque in modo insano, non esseri “amici” ma molto di più, ovvero genitori appunto, quindi, di fatto, prendersene davvero cura. Comunque, il fenomeno ormai sta divenendo esponenziale, allora, se non si è intervenuti prima (come parlarci e molto, insegnare abilità sociali fin dalla giovane età, creare un ambiente familiare empatico, limitare il tempo trascorso online e promuovere l'attività fisica), oggi sarebbe anche dannoso solo colpevolizzare o giudicare ma piuttosto creare un ambiente di supporto che promuova il benessere e il graduale reinserimento sociale, senza forzature. È necessario rivolgersi ad uno psicologo o psicoterapeuta esperto proprio in Hikikomori.

Nella società odierna siamo ad una svolta, l'imprevedibilità mista a certezze, è questa la cifra di questi ultimi tempi in materia di approccio a tutto quello che ci circonda. Eravamo abituati a ragionare con un filo di logica ma oggi non è più valido. Quello che sembrava ovvio o almeno perfettibile, sia esso nell'approccio al lavoro, nel difendere i diritti ma non dimenticare mai i doveri, nell'educazione dei giovani, nell'attenzione ai bambini, nella formazione degli adolescenti, nella gestione quotidiana del digitale, nell'approccio con i media, nell'uso dei social e anche nei rapporti consolidati in geopolitica e nel multilateralismo economico, ora non lo è più e tutto cambia in poche ore. Allo stesso tempo quello che oggi può sembrare superato, può mutare ulteriormente in pochi giorni. Un frullatore pazzesco di contraddizioni. A volte fatte ad arte e altre per manifesta incapacità e/o superficialità dilagante.

I pericoli del Cyberbullismo

Tutti noi conosciamo “Le avventure di Pinocchio”, il burattino dal buon cuore che spesso si mette nei guai e, nel tentativo di giustificarsi, finisce per peggiorare il tutto confezionando una bugia dietro l'altra, ed il suo naso cresce. Capolavoro metaforico della realtà umana, al cui ideatore si riconosce la vena esoterica e fortemente simbolica: nelle sue vicissitudini, Pinocchio incontra molti personaggi poco rispettabili che sfruttano le sue debolezze e le sue illusioni per trarne un vantaggio, quasi sempre, economico.

Oggi non ci sono il Gatto con la Volpe, ma troviamo altri sinistri personaggi: la Blue Whale, Jonathan Galindo... ed il teatro non è quello, coloratissimo, di Mangiafuoco, ma un Blackout Game in cui la metamorfosi dell'individuo non lascia via di scampo. Questi nuovi burattinai sono in grado di percepire e sfruttare il disorientamento e la vulnerabilità dei giovani ragazzi per affermare la propria onnipotenza sulla rete, utilizzata come palcoscenico di spettacolarizzazione della morte. Il tornaconto in questo caso non è il denaro, ma sfrutta lo stesso, sottilissimo, vizio capitale ovvero la superbia, vettore di ostentazione per il disprezzo altrui.

Oggi le avventure di Pinocchio sono storie di cyberbullismo.

In quali lacune si insidia la manipolazione? Può la rete, da sola, ipnotizzare a tal punto la mente di un individuo? Nei casi simili a quello citato, nell'analizzare i comportamenti dei giovani, è emersa una ricorrente introversione ed una tendenza a passare molto tempo in solitudine, al cellulare, con la comparsa di lesioni sulle braccia (tagli, graffi) giustificati con le scuse più banali. Come spesso accade, l'esposizione mediatica dei fatti di cronaca legati ai cosiddetti “giochi della morte”, non innalzano il livello di attenzione nei giovani, ma per un qualche contorto meccanismo, ne stimolano la curiosità e la partecipazione.

La necessità del riconoscimento social(e) e la ricerca di una identità di appartenenza è l'input per la trasformazione: proprio come il burattino che, ammaliato dal fascinioso paese dei balocchi, incapace di rifiutare l'invito di un “amico” e per la paura di essere deriso, diventa un ciuchino.

Che ruolo ha la famiglia.

Come già detto sempre più scarsa attenzione di molti genitori e degli “adulti” che non parlano più davvero con i propri figli ha come risultato l'indifferenza e la disattenzione verso gli stati di umore dei giovani, con l'errata convinzione che la costante interazione con la tecnologia possa sopperire alle conversazioni padre-figlio.

È facile scaricare la responsabilità, come spesso avviene, su tutto il resto del mondo: la scuola, le istituzioni e la società intera, pur di rimanere ciechi sulla propria superficiale trascuratezza. Come si fa a non riflettere scrupolosamente su quello che sta succedendo? Possibile che l'egoismo prevalga, sempre e comunque, a scapito di una visione costruttiva del futuro?

La Polizia di Stato, mi si permetta l'accostamento, è il nostro moderno grillo parlante perché è da sempre attenta a questi temi ed insieme con il Ministero dell'Istruzione ha dato il via ad una campagna educativa itinerante sui temi legati a social network, bullismo e cyberbullismo, volta a sensibilizzare i ragazzi e le famiglie sull'utilizzo consapevole delle potenzialità della rete.

Ancora una volta, la prevenzione ed il dialogo sono le armi vincenti. In questo momento storico, dove sia gli addetti ai lavori che non, spingono per una giusta, utile, maggiore e capillare diffusione digitale in tutto il territorio nazionale, non possiamo permettere che sia il portone di ingresso per mali altrettanto subdoli, dolorosi e talvolta molto peggiori.

La rete deve essere sì contagiosa, ma di buona educazione: è questa la vera trasgressione.

In gioco vi sono la civiltà, il senso del condividere gioie e dolori, la vita in generale, e come giustamente afferma il prof. Galimberti: *“Bisognerebbe cominciare a farlo da piccoli, insegnare ai bambini a capire e gustare chi si è, cosa si fa, e che cosa si vuole fare domani nel mondo. Se questi pensieri cominciassero ad essere introdotti già dalla scuola forse ci sarebbe un modellino interiorizzato per farlo poi da adulti. Perché vivere a propria insaputa è la cosa peggiore che possa accadere nella propria esistenza”*.

Non ci stancheremo mai di ripetere che l’universo dei social è questo, un orizzonte che a guardarlo tutto insieme è puro caos, un formicaio impazzito di cui però nessuno se ne accorge, sono convinti di stare davanti al mondo intero ma i social solo estremamente pulviscolari, per loro stessa natura, non si osservano nel loro insieme, ma suddivisi in tanti piccoli pezzetti, ciascuno chiuso nella sua propria bolla, nel suo frammento di puzzle.

È proprio per questo che, calati improvvisamente nella complessità del reale che ha, in sé, il “difetto” proprio della continuità spazio-temporale, ci si ritrova nel caos, disorientati, deboli, incapaci di risposte. Insomma, una cosa è l’on line, altra è confrontarsi con la realtà, affrontare i problemi, metterci il cuore e la testa, guardare negli occhi il proprio simile e non riguarda certo solo i ragazzi ma soprattutto gli adulti.

Quindi consigliamo a tutti i ragazzi, vivete la vostra giovinezza e preparatevi alla vita godendovi la realtà, cadendo, rialzandosi, vivendo, quindi, su la testa dai telefonini e dagli schermi, alzate lo sguardo, c’è tutto un mondo da scoprire lì fuori.

Per la stesura di questo Focus, come per tutto quello che scriviamo, non abbiamo utilizzato nessun strumento di intelligenza artificiale. Ricerca, analisi, scrittura e infine revisione sono avvenute in modo 100% originale, per garantire accuratezza di informazione, sicurezza di eventuali fonti ed espressione del proprio libero pensiero.