

Publicato da [Vanessa](#) a marzo 3, 2010 · [3 Comments](#)



La dipendenza passa per Facebook: non è un semplice luogo comune nato negli ultimi anni, ma una realtà sempre più dilagante. Il famoso [social network](#), che conta circa **350 milioni di iscritti** in tutto il mondo, ha contribuito ad accentuare notevolmente un fenomeno che era già noto agli psicologi, ovvero la **dipendenza da internet**.

Questo fenomeno rientra nell'ambito di una serie di disturbi legati ad un rapporto distorto tra utente e multimedialità: secondo uno studio dell'università di Perugia, quattro utenti su dieci possono sviluppare una dipendenza da internet e ammonta al 10% la percentuale degli iscritti a [Facebook](#) che manifesta tutti i sintomi di **"Internet addiction"**.

La novità di Facebook sta nella **caduta dell'anonimato** dei suoi utenti e questo ha portato ad una **interrelazione**

progressivamente più stretta tra mondo reale e mondo virtuale: collegarsi a [Facebook](#) dà l'illusione di poter **sconfiggere la solitudine esistenziale** frequentando una piazza virtuale in cui parlare, scherzare, scambiare commenti e apprezzamenti con gli amici. Più amici si hanno su [Facebook](#) e meglio è: poco importa se con alcuni di questi nella vita di tutti i giorni si ha poco da spartire, l'importante è fare numero, poiché avere tanti contatti dimostra a tutti di avere una **vita sociale apprezzabile**. Sulla propria pagina personale, poi, ognuno ha uno spazio in cui fare sfoggio di sé con frasi, foto e testi: l'attenzione che si riceve attraverso i commenti e i "mi piace" degli amici permette all'iscritto di sentirsi in qualche modo **più importante e apprezzato**.

Se da una parte questo può essere visto come un fattore positivo dal punto di vista dell'autostima, dall'altra parte si tratta di un **meccanismo molto pericoloso**, soprattutto per le persone insicure e in cerca di continue conferme dall'esterno. È soprattutto tra queste infatti che si può sviluppare la [dipendenza da Facebook](#), che nello specifico è conosciuta dagli specialisti come rientrante nella categoria della **"cyber-relational addiction"**.

L'Internet addiction si può manifestare anche in altre quattro modalità: con il **cyber-sexual addiction** (sexo virtuale e pornografia), il **net-compulsion** (gioco d'azzardo, shopping e commercio on-line), l'**information overload** (ricerca ossessiva di informazioni) e il **computer addiction** (coinvolgimento eccessivo in giochi "virtuali" o "di ruolo").

Quali sono i sintomi? Nel 1995, lo **psichiatra americano Ivan Goldberg** ha individuato sette sintomi fondamentali e caratteristici riconducibili al concetto di **"Internet addiction disorder"** (disordine da dipendenza da internet). Innanzitutto, si presenta nell'individuo una necessità crescente di **collegarsi ad internet per ottenere soddisfazione**: a questo è legata una diminuzione notevole di interesse nei confronti di attività che non contemplino l'utilizzo della rete. Se l'accesso ad internet viene diminuito o sospeso per un qualsiasi motivo, l'utente sviluppa **stati di agitazione psicomotoria**, ansia, depressione e pensieri ossessivi su ciò che succede nel mondo virtuale. Per diminuire questo stato d'ansia, il soggetto tende ad accedere alla rete con una **frequenza maggiore** rispetto all'inizio e la sua necessità di collegarsi diventa più forte della sua capacità di tenere sotto controllo l'uso del web: la tendenza è quella di trascorrervi sempre un **grande quantitativo di tempo** e, nonostante l'insorgere di problemi fisici, sociali o psicologici, l'utente non riesce a sospendere l'utilizzo. L'allontanamento dal computer e dalla rete crea nell'individuo reazioni molto simili alle **crisi d'astinenza** dei [tossicodipendenti](#).

A tutti questi sintomi della dipendenza sono associate delle **caratteristiche comportamentali** che costituiscono un segnale d'allarme evidente: il soggetto tende a perdere – o comunque a diminuire notevolmente – le relazioni interpersonali, cambia umore più repentinamente, subisce alterazioni nella cognizione del tempo, la sua attenzione è volta peculiarmente all'utilizzo compulsivo del computer, tende a sostituire il mondo reale con il mondo virtuale, dorme di meno e inizia a presentare problematiche fisiche come mal di schiena, sindrome del tunnel carpale e affaticamento oculare.

[Per capire meglio l'entità del problema leggi l'intervista al dott. Federico Tonioni del Policlinico "Agostino Gemelli" di Roma.](#)

Vanessa Cappella