



## Intervista ad Adelia Lucattini **GLI ADOLESCENTI E L'USO SPERICOLATO DEI SOCIAL AI TEMPI DEL COVID-19** Di Maria Luisa Roscino

*Adolescenti: la paura del Covid-19 può portarli alla 'dipendenza' da social? In che modo i genitori possono aiutare i propri figli in questo particolare periodo? Ce ne parla la Dott.ssa Adelia Lucattini, Psichiatra psicoterapeuta di Roma, Psicoanalista di adulti, esperta nella psicoanalisi dei bambini e degli adolescenti.*

Durante la pandemia da Covid-19, non sono solo i problemi sottostanti che possono rendere alcuni adolescenti particolarmente vulnerabili a ciò che trovano sui Social ma anche la nuova condizione psicologica in cui si trovano a causa delle **restrizioni** e del **secondo lockdown**.

Dopo il lockdown dello scorso marzo la libertà che è stata loro concessa durante l'estate ha fatto erroneamente immaginare che fosse tutto finto, che sarebbero tornati alla vita di sempre. Di nuovo trascorrono molto tempo a casa, isolati fisicamente da amici e compagni con molto stress in più poiché non erano preparati questa seconda ondata, non se l'aspettavano, credevano e immaginavano com'è tipico dell'adolescenza che fosse gestibile e controllabile, che fosse "giocabile" come in un videogame, solo l'ennesima "challenge" e invece il coronavirus, la malattia degli amici e dei parenti li ha colti di sorpresa, li ha disorientati e impauriti.

I Social sono una forma di fuga nella fantasia, in una realtà parallela senza-virus e piena di amici, li allontana dal sentire paura e li avvicina ad altri adolescenti tranquillizzandoli.

*I Social Media in sé per sé non sono pericolosi ma vanno usati in modo attento, consapevole e conoscendone le insidie ben conosciute e ampiamente spiegate anche ai ragazzi, a scuola, dalla Polizia Postale*

### **La paura del Covid-19 può portarli alla “dipendenza” da Social?**

Negli ultimi anni da più parti sono state manifestate nella stampa e nelle riviste scientifiche molte preoccupazioni per gli adolescenti e il loro utilizzo continuo dei “social media”, molti studi e inchieste sollevavano interrogativi sugli effetti dei social sulla salute mentale degli adolescenti e sulla loro vulnerabilità, sui problemi di sonno e anche su alcuni casi non chiari di suicidio che sembrano correlati ai contenuti dei social.

La questione della “**dipendenza**” è sempre sotto il faro di studiosi e genitori ed è un punto di vista utile per comprendere le preoccupazioni di tutti per gli adolescenti e le loro relazioni con i dispositivi che li connettono continuamente ai loro amici, al loro mondo e con la realtà, non solo virtuale.

*Numerosi studiosi hanno messo in guardia dalla tendenza di cercare risposte semplici a problemi complessi, creando connessioni semplicistiche tra i social media e suicidio, videogiochi è necessario vedere come i bambini e come tutti, anche i genitori e gli adulti, stiamo usando i social media.*

***I bambini possono utilizzare i media interattivi in modo problematico o pericoloso a causa di problemi di fondo o possono essere particolarmente vulnerabili a ciò che trovano sui social media.*** E anche se i collegamenti specifici tra l’uso dei social media e la salute mentale (in entrambe le direzioni) sono discussi, i ricercatori cercano di chiarire le connessioni e i rischi, c’è un generale riconoscimento che il panorama emotivo della prossima generazione è sempre più legato a quelli connessioni on-line, nel bene e nel male.

Certamente la paura genera ansia e i social media possono essere usati per il loro effetto ansiolitico ed estraniante dalla realtà, il Covid-19 non si vede per questo fa molta paura, è una situazione traumatizzante e stressante come molte altre che però coinvolge tutti gli adolescenti, tutte le famiglie, in tutto il mondo.

### **Quali sono i punti critici dei Social per i bambini?**

La tecnologia non è il problema, il problema è l’interattività che attira i bambini su una base neurofisiologica, come esseri umani siamo predisposti ad essere attratti da luci colori movimento, ancora di più se accompagnati da contenuti piacevoli e divertenti, comunque stimolanti e che provocano eccitamento nervoso che soprattutto nei bambini produce una sensazione di piacere e benessere poiché scambiato per vitalità.

*Dal punto di vista medico si osservano quattro manifestazioni di quello che viene chiamato “l’uso problematico dei media interattivi”:*

1 – I giochi elettronici (soprattutto per i maschi)

2 – I social media (soprattutto per le femmine)

3- La pornografia on line che sta toccando i bambini anche piccoli (scuole elementari) più profondamente di quanto chiunque immagina.

4 – Le abbuffate di informazioni con i bambini che scompaiono in un labirinto di link anche pericolosi

Ciò che questi diversi comportamenti problematici hanno in comune è che molti dei bambini coinvolti presentano già dei problemi di base, come il disturbo da deficit di attenzione e iperattività, ansia sociale o depressione.

Alcuni studiosi sostengono che l’uso problematico dei media interattivi non è affatto una diagnosi, ma è una sindrome di questi altri disturbi preesistenti che gli strumenti elettronici slatentizzano, fanno emergere, e che non si sarebbero manifestati o forse solo molto più tardi, se i bambini non ne avessero fatto uso, come accadeva prima della loro invenzione e diffusione sociale capillare.

### **Essere “nativi digitali” è un vantaggio o uno svantaggio?**

E quando i bambini ricevono cure per il problema di base (depressione, ansia, fobie, iperattività, paure, insicurezza, etc.) spesso l’uso sbagliato dei social e di internet, come dei giochi elettronici, scompare, sicuramente diventa più gestibile fino a rientrare nella normalità per quel bambino, la sua famiglia e il contesto sociale in cui è inserito.

Per gli **adolescenti**, la differenza è fatta dal modo in cui gli adolescenti si sentono prima di andare sui social media, sono il loro stato d’animo e la loro personalità che influiscono poi su ciò che fanno sui loro dispositivi e su come reagiscono a quello che trovano o leggono.

I ragazzi che si sentono già depressi hanno già una visione negativa, malinconica o pessimistica che può influenzare il modo in cui interpretano ciò che “accade” sui social.

È una relazione complessa, in cui iniziano già con una sorta di “pregiudizio” che quello che succede online sia qualcosa che possa accadere che temono o desiderano che possa accadere anche a loro, in sostanza lo interpretano in base al loro stato d’animo.

È evidente che non crea nessuna preoccupazione se cercano cose allegre e divertenti, ma che invece può creare anche grandi problemi se cercano conferme o gratificazioni poiché, essendo già giù di tono o insicuri, possono avere grandi delusioni e il sistema dei “like” certo non aiuta.

Gli adolescenti sono davvero guidati dai loro coetanei, davvero ricompensati dalle interazioni tra pari poiché stanno esplorando la loro identità, essendo creativi e condividendo le cose che hanno fatto, ma è difficile per loro filtrare il negativo e ancor più quando sono già vulnerabili.

### **In che cosa consiste il sistema dei “like”?**

Ci sono cambiamenti che le aziende tecnologiche potrebbero fare nel modo in cui funzionano i social media il che potrebbe ridurre alcuni di questi aspetti negativi e cambiare l’esperienza online.

Ad esempio, Instagram sta cercando di eliminare i “Mi piace” in un programma pilota in Canada, per ridurre la pressione sociale e i confronti.

Ci sono modi per rendere le cose più sicure, ha detto, e anche utile; i social media potrebbero avere un ruolo nei “piani di sicurezza” che gli adolescenti fanno per gestire i sentimenti negativi, se arrivano.

### **Ci sono gli aspetti positivi nell’uso dei Social?**

I figli, prima bambini e poi adolescenti, durante la loro crescita hanno bisogno di giocare con i genitori in uno spazio che lo psicoanalista Donald Winnicott ha definito “transizionale” cioè “di mezzo” che è sia reale che psichico, dove genitori e figli s’incontrano nella realtà e nella mente. Il telefonino è sia un “oggetto” (reale) che uno “luogo della mente” (psichico) e lo stesso vale per il WEB che al contrario di quando affermato ancora oggi, è assolutamente afferente al “reale” benché “dematerializzato”. È reale poiché percepibile soltanto attraverso i cinque sensi ma non per questo meno reale, come il vento o il calore del sole, che non si possono certo “afferrare” con le mani ma “sentire” col corpo e con la mente.

Il WEB fa presa poiché si aggancia alle nostre esperienze sensoriali più profonde, inconsce, primigenie, antiche, le esperienze “sensoriali” quando già il bambino nella pancia della mamma percepisce la realtà somigliando molto di più ad un mammifero marino, un piccolo delfino, immerso nel caldo e avvolgente liquido amniotico della mamma mentre ascolta il suo battito cardiaco e i rumori ovattati che provengono dall’esterno.

### **Questo vale anche per Internet?**

Anche per questo fare una distinzione “artificiale” tra online e offline, mondo reale e mondo

virtuale. può essere sostanzialmente sbagliato se ci riferiamo a bambini e adolescenti, poiché mentre per loro è una realtà senza soluzione di continuità, è un continuum.

Per questo vanno raggiunti là dove loro sono, per questo è necessario incontrarli in quella “terra di mezzo”, nel luogo dove spazio mentale e realtà s’incontrano, nello spazio interno-esterno dove è possibile giocare, piangere, ridere, litigare e rappacificarsi; il terreno dove si costruisce la realtà psichica e il proprio mondo adulto, insieme, genitori e figli, uniti da sentimenti, gioie, dolori, desiderio di riscatto e bisogno di farcela a crescere e andare avanti, sempre insieme, uniti nella mente anche se separati nello spazio.

### **In che modo i genitori possono aiutare i loro figli in questo momento?**

I modi in cui i genitori utilizzano i loro dispositivi (telefonini, computer, tablet, etc.) influenza il modo in cui i figli utilizzano i loro e riflettono chi siamo come adulti, come genitori e come famiglia.

Il modo in cui viene fatto, certamente, può riflettere anche il potere della tecnologia ma soprattutto i rapporti che si hanno.

La tecnologia è solo uno dei tanti strumenti a disposizione per l’educazione dei figli, un’opportunità che va sfruttata in tutte le sue potenzialità, per giocare con loro da piccoli, per condividere il loro mondo da adolescenti e per prepararli al lavoro futuro.

Oggi è infatti inimmaginabile studiare, prepararsi per il mondo del lavoro ed affrontare qualunque professione senza conoscere e saper usare dispositivi e sistemi elettronici. Nessuno meglio dei genitori può, cooperando con la scuola, fare da guida ai propri figli.

1 – Possono cambiare il modo in cui i figli utilizzano i loro Social limitando l’utilizzo in contemporanea di più strumenti, ad es. stare su Instagram, chattare con gli amici su WhatsApp ed essere in diretta su Twitch. L’essere continuamente su più piani contrariamente a quello che si crede, non aiuta a diventare “multitasking” ma disperde energie e impedisce di rimanere concentrati su di un solo dispositivo, cosa assolutamente necessaria in questo periodo in cui la scuola è ripresa da remoto. Il “multitasking” è un fenomeno complesso, che richiede un alto livello di attenzione per poter svolgere due attività contemporaneamente. I Social se mal utilizzati non aiutano a sviluppare queste qualità.

2- Possono aiutare i figli insegando loro ad attivare un “filtro” mentale attraverso cui vedere i Social e Internet e a evitare l’esposizione a siti violenti, pornografici, di gioco d’azzardo, di “challenge” pericolosi come la “Blue Whale” o “Momo Game”.

3 – Possono guidarli nel capire quando chiedere aiuto sia per imparare a utilizzarli sempre meglio in sicurezza sia quando si sentono in difficoltà, a disagio o in pericolo.

*È importante che i figli possano chiedere liberamente ai genitori, senza vergognarsi e senza paura che sappiano che dei genitori possono fidarsi sempre, anche se qualche volta sono stanchi o distratti, altre volte esigenti o severi, talvolta un po' "assenti" per i problemi di lavoro e che sentano che per loro ci saranno comunque sempre.*

Vai all'articolo:

<https://corpoesalute.net/intervista-ad-adelia-lucattini-gli-adolescenti-e-uso-spericolato-dei-social-ai-tempi-del-covid-19-di-maria-luisa-roscino/>