

B BENESSERE & SALUTE

Blue Whale, la psichiatra: "Poco sonno e distrazioni sono segnali del disagio"

di Sara Ficocelli

Da pochi mesi in Italia, consiste in 50 "prove" autodistruttive di livello crescente. Il nome fa riferimento al comportamento delle balenottere che, ad un certo punto della vita, senza apparente motivo, si spiaggiano e muoiono. "Le vittime ideali sono ragazzi facili allo "spiaggiamento" – spiega Adelia Lucattini, psichiatra psicoterapeuta e psicoanalista

E' arrivata in Italia da pochi mesi ma fa già molto discutere: si tratta del "Blue Whale", la "challenge" online estrema dal nome suggestivo e dagli effetti devastanti. Il termine significa, in inglese, "balena azzurra", e fa riferimento al comportamento delle balenottere che, ad un certo punto della vita, senza apparente motivo, si spiaggiano e muoiono. I biologi ritengono che questo tipo di morte accada a quelle che hanno perduto l'orientamento. La "challenge", o "sfida", consiste in 50 "prove" autodistruttive di livello crescente, ed è palesemente rivolta agli adolescenti.

"Le vittime ideali sono ragazzi facili allo "spiaggiamento" – spiega Adelia Lucattini, Psichiatra psicoterapeuta e Psicoanalista esperta in bambini e adolescenti – e il fenomeno, che attecchisce anche tra ragazzini tra gli 11 e i 12 anni, con conseguenze potenzialmente anche più dannose che nei ragazzi, ha una sua quota di pericolosità basata su una manipolazione psicologica della vittima, volontaria da parte dell'inventore e dei collaboratori".

La manipolazione si basa sulla fragilità psicologica dei giovani, attratti attraverso sfide che partono da un bassissimo gradiente di difficoltà fino al "cutting" e alle auto-mutilazioni e, in alcuni casi, al suicidio "eclatante", spettacolarizzato, fotografato, ripreso e messo in rete. L'elemento mediatico è dato dal fatto che tutti i vari atti previsti dal gioco vengano fotografati o ripresi e messi online. "In adolescenti depressi, soli, isolati, psicologicamente fragili – continua l'esperta – il gioco può avere conseguenze altamente negative".

Tutte le sfide di per sé attraggono i ragazzini, perché fa parte di questa fase della vita mettersi in gioco, misurandosi con sé stessi e con gli altri nel tentativo di superare gli aspetti propri dell'infanzia così da attraversare fasi maturative che permettano di approdare all'età adulta. La loro vita è dunque improntata alle sfide, nella maggior parte dei casi positive, costruttive, necessarie. "Ma i Blue Whale ha di per sé un aspetto nocivo – continua l'esperta – dato dalla sfida di alzarsi quotidianamente alle 4:20, interrompendo il sonno e alterando il ritmo sonno-veglia. Questo squilibrio dei ritmi biologici procura stanchezza fisica e mentale, distraibilità e problemi di attenzione e concentrazione, manipolabilità".

Con il passare delle settimane, se l'adolescente ha difficoltà a dormire o sviluppa disturbi fisici, può accettare di aumentare il livello di difficoltà, arrivando al "cutting" o alle mutilazioni. "Giochi pericolosi indice di una perdita di contatto con la realtà e di un conseguente tentativo di recuperarlo attraverso il corpo: per questo la sfida viene accettata", precisa Lucattini. Quando si crea una "dissociazione", per un disturbo depressivo, di personalità, per uno shock o un trauma,

c'è anche una riduzione della sensibilità corporea: ferirsi nel corpo procura una sorta di illusione vitalità, come un sentirsi vivi, "risvegliati" dalla sensazione dolorosa.

“Questi atteggiamenti autolesivi non producono però nessun beneficio a livello psicologico e inducono alla ripetizione se l'adolescente non viene aiutato. Sono l'espressione di un disagio psicologico già in atto, in alcuni casi provocato dal perdurare della perdita di sonno”, aggiunge. “Non va inoltre sottovalutato l'effetto accitante dei giochi elettronici, soprattutto di notte, che tendono a mantenere il ragazzo in uno stato di veglia che non si accompagna a lucidità. La paventata eventualità del suicidio potrebbe rientrare proprio in questa perdita di contatto con la realtà, e non con il desiderio reale di togliersi la vita”. Che cosa si può fare per prevenire tutto questo? Fondamentale è un monitoraggio degli apparecchi elettronici nei preadolescenti, mentre con gli adolescenti cercare di capire da che cosa sono attratti, incanalare il loro desiderio di rivalsa in “sfide costruttive” e che diano loro risposte reali e rispetto alla propria identità.

Vai all'articolo:

<http://m.iltirreno.gelocal.it/italia-mondo/2017/05/30/news/blue-whale-la-psichiatra-poco-sonno-e-distrazioni-sono-segnali-del-disagio-1.15414147>