



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PALERMO

Rassegna Stampa

di Mercoledì 10 marzo 2021

S T O P

PHONE?

**BASTA UN USO
CONSAPEVOLE**

Il rapporto difficile tra giovanissimi e cellulare: bisogna che gli adulti vengano informati e formati a svolgere il proprio compito di utenti consapevoli del web, ma soprattutto di educatori, purtroppo spesso distratti

di **Daniele Giliberti**

Evitare che i nostri figli usino lo smartphone non è cosa facile, soprattutto in questo periodo di reiterata emergenza sanitaria. Perché anche se è difficile da accettare, il telefonino e i device in genere sono stati un'ancora di salvezza per tanti di loro in questo periodo. Un luogo non luogo di socializzazione dove tutti, dai preadolescenti ai neo-maggiorenni, si sono trovati e ritrovati dalle loro camerette. Un luogo che nasconde tante

insidie, ma che offre grandi opportunità di crescita, se si usa consapevolmente.

Dareste una Ferrari in mano a vostro figlio senza che sia in grado di guidarla? *"Domanda inutile..."* come recitava Lucio Battisti in *"Ancora tu"*. E allora com'è che tanti genitori vanno di corsa a comprare lo smartphone di ultima generazione in occasione della faticosa prima comunione? Perché si prestano a diventare inconsapevoli complici dei propri figli quando



DANIELE GILIBERTI

aprono loro un account su Tik Tok, visto che spesso non hanno una minima idea di ciò che questo comporta?

Sapete che quando acquistiamo uno smartphone più che stare attenti ai megapixels della camera dovremmo fare attenzione al SAR!? Sì, il SAR. Questo sconosciuto acronimo che indica la percentuale di energia elettromagnetica assorbita dal corpo umano, quando questo viene esposto all'azione di un campo elettromagnetico a radiofrequenza. L'elettromagnetismo è una delle misconosciute insidie nascoste ai più da chi i cellulari li produce e che si tiene ben lontano dall'elencare i pericoli connessi al loro uso e abuso. Insidie alle quali stare attenti, soprattutto in caso di uso smodato dei telefonini. Il cervello di un adolescente, difatti, è molto più permeabile di uno adulto alle onde elettromagnetiche, per non parlare dei rischi connessi alla postura (la Sindrome del "text neck") e i rischi su strada, da pedoni o da conducenti di moto e minicar...

"Maledetto cellulare, maledetto ci divide, ma ci fa anche avvicinare. Vicini non sappiamo stare..." canta Elodie. Vicini non sappiamo stare, è vero quello che dice la bella cantante romana. Il cellulare ci sta pian piano costringendo, e in questo c'entra poco la pandemia o l'età di chi lo usa, a interfacciarsi solo attraverso uno schermo senza considerare minimamente quello straordinario messaggero di emozioni e affettività

che è il nostro sguardo. Il semplice contatto oculare, quel contatto unico, il primo, tra mamma e neonato che spesso viene disatteso già mentre allatta intenta a chattare. Le avete viste, no? Oppure una mamma gestante che inconsapevolmente tiene il cellulare vicino alla pancia senza curarsi del

LA TV SPAZZATURA

E i media? La TV trash? Per loro vale la pena di fare un discorso a parte, perché la tv spazzatura, così come i social spazzatura, sono forse il principio di tutto. Influenzano e stimolano, tutti i giorni, i nostri ragazzi a vivere esclusivamente della propria immagine. I bimbi e gli adolescenti che cadono nella tentazione del fatale challenge, proprio quello vogliono... Per diventare star. In fondo vogliono solo giocare e divertirsi, e inconsapevolmente si rovinano e, purtroppo, a volte, rischiano la vita.

136761

NON DEMONIZZARE MA CONOSCERE

Pc, tablet e smartphone sono diventati quasi uno strumento di amplificazione di ogni aspetto della nostra vita e questo vale per tutti: adulti, adolescenti e anche bambini. Studi recenti dimostrano che sette bambini su dieci, in Italia, preferiscono giocare al cellulare piuttosto che trascorrere tempo all'aria aperta o con gli amici. Un dato che deve allarmare e che non può non essere associato ai moltissimi adulti che mostrano chiari segni di dipendenza dai dispositivi digitali. Dall'uso all'abuso delle tecnologie, delle piattaforme e dei social, il passo è breve. E i casi di dipendenza crescono, con un incremento netto e progressivo e con rischi che aumentano tanto più giovane è l'età, dal momento che i più piccoli sono complessivamente meno consapevoli dei rischi. Non si tratta di demonizzare lo strumento tecnologico, ma di conoscerne pregi e difetti. A fronte di importanti caratteristiche positive del digitale su aspetti dell'apprendimento (come memoria, percezione, motivazione), soprattutto se usati bene didatticamente (si fa riferimento anche alla DAD nei nostri tempi), non possiamo trascurare gli innumerevoli fattori di rischio legati all'utilizzo di strumenti digitali. In particolare, l'aspetto più preoccupante è quello che interessa il sistema dopaminergico. Le evidenze neurobiologiche mostrano, infatti, come lo sviluppo di una "dipendenza" sia correlato a una complessa interazione di sostanze chimiche del cervello, in primis la dopamina: ogni volta che il telefono suona per un messaggio o un like dai social pare che si innesci il sistema dopaminergico della ricompensa. Col passare del tempo, la dopamina viene rilasciata prima e dopo l'utilizzo dello smartphone, fino

a quando ogni segnale che arriva dal telefonino provoca un'impennata della produzione di questo neurotrasmettitore. La dopamina che precede l'azione motiva l'utente, creando il bisogno e l'urgenza di agire. Si determina così la necessità di controllare continuamente e di utilizzare il telefono sempre per ottenere la stessa risposta cerebrale. Quando le abitudini si stabilizzano, automaticamente si entra nel meccanismo della dipendenza. Questo genera l'insorgere di una sintomatologia caratterizzata da ansia e stress, unita all'alterazione dei recettori sensoriali del sistema visivo, conseguente agli effetti della luce blu dello schermo. Ecco, in estrema sintesi, ciò che accade. Purtroppo l'abuso e la dipendenza attecchiscono di più nei giovani, perché fisiologicamente più predisposti. Siamo nel pieno della fase di sviluppo del cervello, che non è ancora giunto a maturazione. La mente dell'adolescente viene progressivamente assorbita e fagocitata, e si va verso l'abuso. I ragazzi non ne sono consapevoli, mentre se ne accorgono, se presenti e attenti, coloro (genitori, insegnanti o altri, amici, ecc.) che registrano i loro cambiamenti, il ritiro, l'isolamento, la voglia di chiudersi. Sempre con l'oggetto tecnologico tra le mani. E se intervenire affinché l'adulto non diventi "addicted", cioè dipendente da uno smartphone assume una rilevanza notevole, che un adolescente e ancor di più un bambino sia sorvegliato nell'utilizzo di device elettronici rappresenta una necessità, una conditio sine qua non. E i recenti drammatici accadimenti nell'uso inconsapevole dei social parlano chiaro: tanto più è bassa l'età, tanto più è probabile che la mente sia poco capace di distinguere la differenza tra reale e virtuale, soprattutto se costantemente stimolata e sollecitata da giochi, "prove" che tipicamente rientrano nei comportamenti a rischio e che da sempre hanno catturato la mente del giovane adolescente

Quando acquistiamo un telefonino più che stare attenti ai megapixels della camera dovremmo fare attenzione al SAR

potenziale danno che può fare. Una mamma che qualche mese o anno più tardi, insieme al papà o magari anche al nonno o alla tata, consolerà il bimbo che piange dandogli uno smartphone o un tablet. Un bimbo che crescerà portandosi dietro quel 'coso' come fosse una protesi, un ragazzo che non sarà in condizione di regolare le proprie naturali emozioni. Siamo esagerati poi nel sostenere che stiamo crescendo ragazzi e uomini anaffettivi? Abituati all'assenza di empatia? Ci stupiamo poi nel vedere comportamenti insensati e pericolosi, online e in strada, dei nostri ragazzi?
"Dici che torneremo a guardare il cielo. Alzeremo la testa dai cellulari. Fino a che gli occhi riusciranno a guardare. Vedere quanto una luna ti può bastare. E dici che torneremo a parlare davvero. Senza bisogno di

una tastiera..." continua Diodato accompagnato dalla tromba di Roy Paci in "Adesso".
E allora serve senz'altro che gli adulti in primis vengano informati e formati a svolgere il proprio compito di utenti consapevoli del web, ma soprattutto di educatori, purtroppo spesso distratti. Devono riservare ai propri figli l'attenzione che meritano, devono ascoltarli e imparare, pian piano, a conoscere il loro mondo dal quale gli stessi figli vogliono lasciarli fuori, nella normale ricerca di autonomia tipica della fase adolescenziale. Un'autonomia da vivere con i propri pari d'età. E chi meglio dello smartphone e dei social è in condizione di garantire autonomia di contatto h24!?
E allora sarebbe il caso che tutti, dai genitori ai docenti, dagli operatori sportivi a quelli del sociale, catechisti e scout compresi, acquisiscano le conoscenze sui rischi correlati all'uso smodato dei device per accrescere le proprie competenze e svolgere il proprio ruolo, avendo i mezzi per fissare regole d'uso con i propri figli e allievi, adottando le giuste strategie comportamentali. Tutti insieme, come si usa dire oggi, una "comunità educante", in grado di reggere l'ondata d'urto che sta montando sulla fragilità e sul disagio di tanti ragazzi che in questi giorni, come ci racconta-



PSICOLOGI DI VIVI SANCI: DA SX, DARIO CAMINITA, IRMA CALO, DALILA CARONE, LIA BULFAMANTE

che sta cercando di costruire la propria identità e di definire i propri limiti.

Con la dipendenza, sopraggiungono gli stati d'ansia e la cosiddetta sindrome da disconnessione o nomofobia, che giunge fino al vero e proprio panico che coglie all'idea di non essere rintracciabili, la necessità di un costante aggiornamento sulle informazioni condivise dagli altri e la consultazione del telefono in ogni momento e in ogni luogo; la diffusa abitudine, poi, di utilizzare il cellulare prima di addormentarsi o durante la notte, provoca disturbi del sonno e, a ruota, seguono l'impatto sull'attenzione, sulla capacità di concentrazione e sulla produttività (che vengono ridotti a volte pericolosamente), e lo stress sociale, in quanto benché nato per facilitare la comunicazione, lo smartphone è promotore di isolamento e solitudine, e influisce negativamente sui rapporti familiari e amicali, causando spesso conflitti nelle relazioni interpersonali e stress; a ciò si sommano gli effetti depressivi legati alla solitudine, fino al fenomeno ormai ben noto negli adolescenti degli hikikomori, legato al progressivo fino al totale ritiro sociale, e il complesso fenomeno del cyberbullismo, che coinvolge sempre più giovani, e in cui l'aggressività del prevaricatore nel prendere di mira chi è ritenuto "diverso" comporta danni psicologici non da poco nella vittima.

Tutto ciò ha conseguenze importanti sul modo in cui gli adolescenti sviluppano la loro identità e attraversano questo delicato momento di crescita, di rivoluzione interiore, di



FRANCESCA PICONE

ricerca, di confronti e di prove, di esperienze intense che è l'adolescenza, nonché anche il modo in cui i bambini apprendono, giocano e interagiscono, e nell'insieme crescono. Appare, però, e purtroppo altrettanto evidente la difficoltà degli adulti nell'educare all'uso consapevole dello smartphone e degli strumenti tecnologici in genere, dovuta al loro bisogno di diventare consapevoli essi stessi dei device, in quanto non nativi digitali. Questo riguarda genitori, docenti, educatori in genere. La dipendenza dal sistema digitale nasce quando il processo non è sufficientemente guidato e supportato dagli adulti e oggi, visti i tanti campanelli d'allarme, l'auspicio è che ognuno faccia la propria parte e che la cosiddetta comunità educante possa attivarsi concretamente. Educare (dalla radice latina ex ducere = tirare fuori) è rendere realizzabile (visibile) ciò che è possibile, ciò che è implicito in ogni persona, fin da bambino: la sua potenza, le sue potenzialità, il suo valore di persona, la sua dignità umana. Educare è forse, anche di più, un atto di reciprocità, in cui chi educa è anche educato e il suo sapere si gioca nell'atto dell'educazione: non si tratta, pertanto, solo di formare, ma soprattutto costruire insieme identità e futuro, e ciò vale per la prevenzione nell'uso consapevole dello smartphone e delle tecnologie digitali, così come in qualunque altro contesto.

Francesca Picone
Medico Psichiatra, Dipendenze Patologiche, ASP Palermo

no i responsabili dei servizi di neuropsichiatria, varcano la soglia degli ospedali in cerca di aiuto. Tanti di loro che purtroppo praticano atti di autolesionismo mentre altri coetanei ancora, quelli che non vediamo, sono a casa in una invisibile ma pericolosa condizione di ritiro sociale da potenziale hikikomori. Che possiamo fare?

Chi vi scrive coordina un gruppo di lavoro che fa capo a un intervento inter-istituzionale di prevenzione promosso dall'Asp di Palermo, che prima dell'arrivo del virus, durante la sua prima annualità, ha raggiunto più di 6000 alunni delle scuole medie del palermitano e più di 1000 tra docenti e i poco presenti genitori oggi allarmati dagli ultimi tragici accadimenti. L'intervento interessa le classi della scuola primaria per favorire una individuazione precoce di eventuali problemi che già alcuni solerti docenti, preoccupati da segnali di disagio manifestati dai propri giovani alunni, ci hanno segnalato. "Stop-Phone", così si chiama, è un intervento di prevenzione che promuove l'uso consapevole del cellulare perché, lo sappiamo, tutto passa da questo aggeggio e non è facile farne a meno. Il progetto pilota è stato appena inserito nel Piano Regionale di Prevenzione dell'Assessorato alla Salute, grazie alla sensibilità di Daniela Segreto, referente dell'omonimo Servizio, e grazie all'importante lavoro del referente scientifico dell'Asp territoriale, Roberto Gambino che, insieme al gruppo di lavoro, alla Direzione dell'A-

sp e ai ricercatori del Prosami del Policlinico dell'Università di Palermo renderà, attraverso la somministrazione di questionari ad alunni e figure adulte, una fotografia reale della situazione sull'isola per poter lavorare nei prossimi anni ancora meglio, adottando i necessari aggiustamenti per fronteggiare il fenomeno sociale. Grazie a "Stop-Phone" nei prossimi mesi le nove Aziende Sanitarie siciliane potranno replicare questa buona pratica per informare/formare gli alunni delle scuole, i loro docenti e i genitori. A tappeto. Senza lasciare qualcuno indietro.

Nel frattempo l'associazione Vivi Sano, di cui sono AD, da inizio anno ha organizzato quattro webinar che, grazie alla collaborazione di Giovanni Caramazza e dello staff dell'Ufficio Scolastico Regionale, ha raggiunto una community composta da più di 4000 figure adulte in tutte le province offrendo approfondimenti sui rischi sul web, su quelli psicologici e infine sui rischi fisici, grazie a un parterre di esperti d'eccezione. E io, ancora in questi giorni, ho messo insieme un gruppo di amici su facebook e l'ho chiamato "Tok Tok...". Vogliamo bussare alle coscienze e al cuore di tutti, arrivando sia a chi fa i soldi con telefonini e social, sia al legislatore con il fine ultimo di vedere scritto sui telefonini, così come sui pacchetti delle sigarette: NUOCE GRAVEMENTE ALLA SALUTE. Perché così è. ■

www.vivisano.org