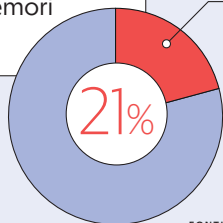


L'allarme

LA DIPENDENZA DA CELLULARE

Si chiama **nomofobia**, dall'inglese *No Mobile Phobia*: fobia di restare senza telefono

I sintomi sono simili all'ansia: senso di angoscia, nausea, sudore, tremori



degli individui colpiti, soprattutto adolescenti e studenti universitari

FONTI: SAVE THE CHILDREN, PLOS, FONDAZIONE VERONESI

ADOLESCENTI

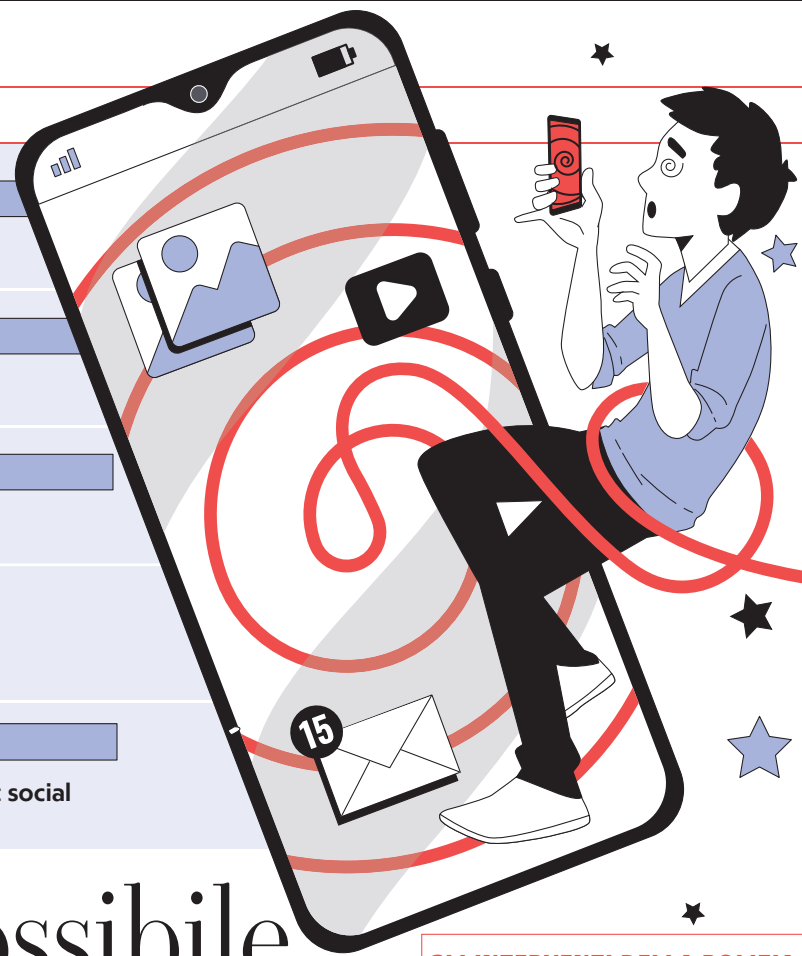
7 su 10
i bambini sotto gli **11 anni** con lo smartphone

6 ore
uso **medio** quotidiano

25,4%
i ragazzi che superano le **8 ore al giorno**

100.000 circa
i giovani con segni di **dipendenza** dai social media

62,3%
i ragazzini fra 11 e 13 anni che hanno almeno un **account social** (il limite d'età per legge è 14 anni)



Se staccarsi è impossibile il male dei nostri ragazzi schiavi degli smartphone

L'EMERGENZA

di **ELENA DUSI**
ROMA

In Italia 100mila giovani non possono farne a meno. Gli esperti: «Sono sempre connessi, in aumento i disturbi psichiatrici»

A una bambina di 9 anni di Roma è andata anche peggio, rispetto all'adolescente di Torino: «La madre le ha tolto il telefono e lei si è buttata dalla finestra» racconta Stefano Vicari, che dirige la neuropsichiatria infantile al Bambino Gesù di Roma e insegna all'università Cattolica. Le conseguenze non sono state per fortuna fatali, ma la storia del ragazzo ricoverato a Torino in crisi di astinenza da cellulare non stupisce medici e psicologi. «L'aumento dei problemi psichiatrici in adolescenza coincide con la diffusione dei cellulari» riflette il medico romano. «Nel 2010 al Bambino Gesù visitavamo 2-3 bambini a settimana al pronto soccorso con problemi psichiatrici. Alla vigilia della pandemia eravamo saliti a 3 al giorno. Oggi siamo a 5. Nel 2010, e non è un caso, è arrivato il primo cellulare capace di scattare selfie. Nel 2013 i prezzi degli apparecchi sono crollati».

A quegli anni risale anche la nascita di una nuova parola: nomofobia. Era il 2008 e il servizio postale britannico ebbe l'idea di condurre un sondaggio sulla «no mobile phobia»: la fobia di restare senza cellulare. Il 53% degli intervistati rispose che provava ansia quando perdeva o dimenticava a casa il telefono, restava con la batteria scarica, entrava in una zona senza campo o non riceveva chiamate né messaggi per un po'.

Il campione era composto da adulti, a dimostrazione di quanto l'assimilazione dei telefoni alle nostre vite coinvolga ogni età. I 9 miliardi di cellulari sulla Terra superano il numero degli esseri umani. E uno studio del 2014 dell'università di Zurigo su *Current Biology* dimostrava che i possessori di un touch-

screen avessero l'area cerebrale deputata al tatto dei polpastrelli più sviluppata rispetto a chi digitava ancora sulle tastiere.

Tanto è matura questa nostra evoluzione, che secondo alcuni non ha nemmeno senso provare a fermarla. «Privare i ragazzi dei cellulari oggi sarebbe come tentare di fermare il mare che avanza», sostiene Federico Tonioni, psichiatra del Policlinico Gemelli di Roma e fondatore del primo ambulatorio in Italia per la dipendenza da internet (era il 2009, ancora una volta le date ricorrono). «L'astinenza da telefono non esiste. Credo che il ragazzo di Torino abbia avuto una crisi di rabbia nei confronti dei genitori che erano in guerra con il suo telefono. Ma il tempo trascorso dai ragazzi oggi sul cellulare equivale a quello che passavo io facendo finta di studiare, mentre in realtà fantasticavo guardando fuori dalla finestra. Era il mio spazio inviolabile. E il cellulare è lo spazio inviolabile dei ragazzi di oggi. Piegare bambini o ragazzi con la propria for-



za di adulti genera solo rabbia. Io ho sempre lasciato il telefono alle mie figlie, mi sono fidato. Oggi loro sono felicemente adulte e innamorate».

Una distinzione fra adulti e bambini va comunque mantenuta, avverte Vicari, il cui ultimo libro è proprio «Adolescenti interrotti, intercettare il disagio prima che sia tardi». «Internet, insieme al motore a scoppio, è una delle invenzioni più importanti dell'umanità, ma non ci sogneremmo mai di affidare un'au-

to a un bambino. I cellulari espongono i più giovani a pericoli reali, sui quali i genitori devono vigilare. La derisione o l'umiliazione sui social, l'educazione sessuale relegata al porno, la distorsione della realtà operata da internet: bambini e ragazzi sono più vulnerabili rispetto agli adulti. È doveroso proteggerli».

Fra i giovanissimi dipendenti dal cellulare (si stima che in Italia siano quasi 100mila) ascoltati al Bambino Gesù c'è una 14enne che, stupendo i genitori, ha iniziato ad andare a letto tutte le sere alle 8. «Dormiva fino all'una, l'ora in cui arrivavano nuovi video su TikTok» racconta il neuropsichiatra. Una volta ha spiegato a una famiglia che i genitori dovrebbero dare il buon esempio, spegnendo i cellulari alle 9 di sera. «E io che faccio? È stata la reazione della madre». A una 14enne che faticava a svegliarsi per la scuola il medico ha dato un consiglio simile. «Non lo farò mai, mi ha risposto. Poi si è alzata, si è girata e ha lasciato lo studio».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Gli tolgono il cellulare ricoverato in astinenza

Come una classica crisi di astinenza, ma non si tratta di droga o di alcolici. A mancare è lo smartphone. «Quel ragazzino era nella stessa condizione: irrequieto, nervoso, direi quasi disperato». A raccontare è un medico, Gianluca Rosso, che è docente di Psichiatria all'Università di Torino e lavora all'ospedale San Luigi di Orbassano, alle porte della città. Un giorno al pronto soccorso si presenta un adolescente accompagnato dai familiari. Rosso è di turno. «È arrivato in grande stato

di agitazione — ricorda —. I genitori si erano stufati di vederlo sempre attaccato al cellulare e avevano deciso di sottrarglielo. A quel punto è entrato in una vera e propria crisi di astinenza, con gli stessi sintomi. Mi era capitato di vedere situazioni simili con gli stupefacenti o con il gioco d'azzardo, ma mai a causa di uno smartphone. Quell'episodio mi ha fatto riflettere: ho pensato che, per una persona che si presenta in ospedale, ce ne sono probabilmente molti di più che non intercettiamo mai. E

che magari non sanno a chi rivolgersi». I fatti risalgono a un paio di anni fa, lo psichiatra ne ha parlato nei giorni scorsi a Torino in un convegno sulla salute mentale. Il ragazzo, una volta in pronto soccorso, è stato tranquillizzato attraverso un colloquio e poi trattato con una terapia ansiolitica, senza che fosse necessario un ricovero. Quindi l'ospedale lo ha indirizzato verso il SerD, il servizio che si occupa delle dipendenze.

— A.G.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

GLI INTERVENTI DELLA POLIZIA POSTALE NEL 2024

319 casi di cyberbullismo **+12%** rispetto al 2023

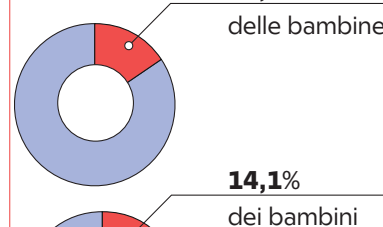
2.809 casi di pedopornografia **+6%** rispetto al 2023

370 minori adescati online **+5%** rispetto al 2023

10-13 anni la fascia d'età più colpita **55,7%** dei casi

L'USO ECCESSIVO

Dipendenza dai social a 11 anni **15,6%** delle bambine



Dipendenza dai videogame a 11 anni **19,8%** delle bambine

