
Stress e asma per i drogati di Fb

Autore: Sara Fornaro

Fonte: Città Nuova

Uno studio di cinque medici italiani denuncia: Facebook nuova fonte di malessere psicologico. Le testimonianze di chi lo utilizza ogni giorno.

«Il primo pensiero quando accendo il pc è sapere se è arrivata qualche notifica, se sono stata “taggata” in qualche foto (magari scattata la sera prima), se mi hanno mandato quel regalino che tanto speravo per un particolare giochino». **Eva**, 23 anni, è una ragazza vivace piena di amici, impegnata in tante attività. Anche su Facebook, il social network numero uno al mondo che, spiega, «offre tante opportunità: fa ritrovare vecchi amici, condividere foto e video, creare gruppi. Però conosco ragazzi che controllano a tutte le ore le pagine degli ex, delle nuove fidanzate, dei loro amici intimi. Questo significa dipendere da Fb». È la *friendship addiction* (dipendenza dagli amici), o *social network addiction* (dipendenza da social network), una nuova forma di dipendenza, che provoca assuefazione e astinenza, emicrania, tachicardia e stanchezza. I centri per curarla sono diffusi in tutta Italia e, solo al Policlinico Gemelli di Roma, sono circa 150 i casi trattati ogni anno.

«Faccialibro, come io chiamo Facebook, è nato per rimanere in contatto con amici e parenti lontani, ma tutti – mi scrive **Rosa**, animatrice sociale – lo usano per conoscere i fatti degli altri e mettersi in mostra nelle foto. Anche i giovanissimi, che tra l'altro non potrebbero farlo se hanno meno di 12 anni. Molti diventano schiavi dei giochi, tanto da spenderci soldi veri. C'è chi approfitta dei più ingenui per farsi ricaricare la carta prepagata o per avere in cambio ricariche telefoniche e addirittura c'è chi ruba gli account degli altri solo per impossessarsene... ». Questi, spiega Rosa, sono solo alcuni esempi di come attraverso l'uso di un *social network* si possa arrivare «alla devianza dalle regole sociali. È un campo minato per i giovanissimi: nel migliore dei casi si fanno spillare soldi reali, nel peggiore vengono adescati da malintenzionati che li attirano con la scusa dei giochi per secondi fini (i pedofili). Ma Fb viene usato a qualunque età e crea sicuramente dipendenza. Ci sono tante mamme che passano ore a giocare, a condividere *link*, trascurando la famiglia, ormai si fugge dalla realtà e Facebook è il rifugio più facile da trovare. Si preferisce dire ti voglio bene tramite un *link* anziché guardare l'altra persona in faccia: non è forse il primo segnale di incapacità a costruire e vivere rapporti reali?».

Ci sono le *chat*, «che davvero creano tanta dipendenza», e i forum, «dove si parla con tante persone diverse di un interesse comune, ma possono trarre in inganno. A me è capitato di iscrivermi a un gruppo contro la violenza sulle donne e dopo qualche giorno il gestore della pagina l'ha totalmente cambiata trasformandolo in un gruppo che incita alla violenza sulle donne. Fortunatamente c'è la possibilità di segnalare la pagina e il gestore, e cancellarsi. Dopo gli accertamenti, la polizia postale provvede a chiudere la pagina». Tutto questo, scrive ancora Rosa, «spiega quanto io sia dipendente da faccialibro. Adesso riesco a gestirlo meglio, ma non sono scampata a tutte le insidie che si nascondono in Facebook, infatti credo di essere “giocodipendente”. Per una come me che trascorre tanto tempo a casa da sola è una compagnia. La mia esperienza è che i *social network* non vanno condannati, sono lo specchio della nostra società e riflettono le cose positive e purtroppo anche

quelle negative che ci sono, ma ci si deve educare all'uso. Le esperienze vanno fatte nel mondo reale, socializzando con chi ci sta vicino. Io trovo carino che un amico che non vedo da mesi mi mandi un abbraccio su Facebook, ma trovo stupido che lo faccia un amico che vedo tutti i giorni. Se mi vuoi abbracciare, fallo quando ci vediamo...».

Una nuova ricerca sull'utilizzo dei social network è stata pubblicata il 20 novembre sulla rivista medica *The Lancet*. A firmarla, cinque medici italiani: Gennaro D'Amato e Gennaro Liccardi (Cardarelli di Napoli), Lorenzo Cecchi (Azienda Sanitaria di Prato), Ferdinando Pellegrino (Azienda sanitaria di Salerno) e Maria D'Amato (Monaldi di Napoli), che hanno studiato il caso di un diciottenne colpito da forti crisi di asma ogni volta che si collegava a Fb. Lasciato dalla fidanzata, che l'aveva "cancellato" dalle amicizie, il diciottenne aveva assunto una nuova identità, rientrando nel gruppo. Guardare la foto della ragazza, tuttavia, gli scatenava nuovi attacchi. «Questo caso – spiegano gli specialisti – indica che Facebook e i *social network* in generale possono essere una nuova fonte di stress psicologico», in grado, nei soggetti asmatici, di aggravare la patologia.

Ma quanto tempo si passa su Fb? Un'applicazione permette di calcolarlo e i risultati sono sorprendenti. Inquietanti. «Sono stato quasi tre ore su Fb. Per poco non ci restavo secco quando me ne sono accorto...». Ecco perché, per un po', **Ciro** ha deciso di "staccare la spina". Ma c'è chi non ci riesce, nemmeno a lavoro. «Non sono iscritto a Fb – racconta **Felice**, giovane ingegnere – ma i miei colleghi sono sempre collegati. È una vera dipendenza. In uno studio recente si parla delle ore spese ogni mese su Fb: si recupererebbero un bel po' di soldi se quel tempo fosse usato per lavorare». Ma Fb, ormai, per molti è indispensabile. C'è chi, come **Daniela**, si collega per «salutare amici, chiedere appunti di studio, parlare un po', con la tentazione di sbirciare nelle bacheche degli altri...».

Qualcun altro, dice **Fiorenza**, usa Fb per «fare inviti, discussioni, perfino per litigare», mentre **Alessia** ne approfitta per «esprimere quello che sento attraverso i numerosi link che pubblico. Uno tira l'altro: è molto facile farsi prendere da questo mondo». **Cinzia**, laureanda in Lettere moderne, spiega che «tutto dipende dall'uso che se ne fa. Fb è un modo istantaneo di comunicare e consente di essere vicini a chi è fisicamente lontano: davvero abbatte le distanze». **Annalisa** lavora a Milano. In ufficio non ha l'accesso alla rete, ma adesso – mi scrive in un post – «sono collegata in metro col cellulare, un piccolo sfizio che mi sono concessa. Certo, Fb crea dipendenza, ma io ne sono immune: non muoio se non mi collego».

Carminia, invece, ha sempre detto di no. «Non mi sono mai iscritta – spiega questa studentessa in Medicina – perché ho notato quanto tempo i miei amici stanno su Fb. Usato nel modo giusto, ha tanti vantaggi. Può diventare il principale modo per parlare con gli amici, un passatempo nei momenti vuoti; tuttavia è ad alto rischio di "dipendenza", e forse questa è la cosa che mi spaventa di più, perché molte persone sentono la necessità di condividere su Fb ogni evento della loro vita, ogni stato d'animo. Un esempio per tutti: esci con gli amici, ma porti la macchina fotografica perché al ritorno (in piena notte) pubblicherai le foto. Mi sembra esagerato». **Antonio**, giovane militare, è d'accordo. «Non sono un "drogato" di Fb: mi piace perché mi consente di mantenere i contatti con tante

persone e in altri modi non riuscirei a farlo. Però, per molti ragazzi che conosco, è una vera dipendenza: basti vedere quanti post inseriscono, in ogni momento della giornata».

Il fascino di Facebook ha travolto anche **Renée**. «Io – racconta – sono una nuova utente. Ho attivato Fb da quasi tre mesi, in un momento difficile, per distrarmi un po', allargare gli orizzonti, fare nuove conoscenze. Ovviamente, tutto in privato: accetto tra gli amici solo coloro che conosco "nella realtà" perché ci sono tante persone instabili che potrebbero divulgare immagini, dati. La privacy non esiste, tutti sanno tutto di tutti. Fb è un mondo matto, che mi allontana dalla realtà. Passano le ore e non me ne accorgo. È alienante, è diventata una droga ed ora – scherza – dovrei disintossicarmi. Naturalmente, preferisco i rapporti *vis-à-vis*».