
I giovani sono tablet dipendenti?

Autore: Silvano Gianti

Fonte: Città Nuova

Diventa sempre più difficile staccarsi dagli apparecchi elettronici. A rischio soprattutto le fasce giovanili, ma non solo. A Genova stanno già nascendo gruppi di auto-aiuto per superare l'emergenza

A Genova è in cima alla classifica delle dipendenze: si chiama tablet-patia, e si sta diffondendo in maniera spaventosa tra i giovanissimi, ma non solo tanto che alla Asl 3 si parla di un nuovo allarme sociale, anche se al momento i sanitari del Sert lanciano l'allarme: «Per ora sono arrivati pochi e sporadici casi, tutti ragazzini, ma la tendenza è in crescita ed è preoccupante: la dipendenza da tablet o cellulare sarà la vera emergenza dei prossimi anni», dice il dott. Schiappacasse, direttore del Sert della Asl3. In città già stanno nascendo i primi gruppi di auto-aiuto per questo tipo di emergenza, raggruppati nell'arcipelago dell'Associazione Genitori Insieme. Tablet e smartphone, sono gli strumenti che provano dipendenza: «Anche l'aumento degli incidenti stradali a Genova a causa dell'utilizzo del cellulare mentre si è alla guida è un evidente segnale di ciò che sta accadendo – dicono al Sert - quindi il fenomeno non riguarda solo i ragazzini. La dipendenza da tablet è caratterizzata dall'impossibilità di staccarsi dall'oggetto e dallo scambio continuo di presunte informazioni o comunicazioni che esso genera. In auto si deve staccare il cellulare, così come a scuola, o mentre si pratica sport: l'esercizio alla disconnessione è il primo antidoto alla dipendenza da tablet». Questi due oggetti hanno superato il pc, nel creare dipendenza: «Abbiamo avuto anche a Genova una decina di casi di ragazzi "bloccati" al computer, quella che in Giappone si chiama sindrome di Hikikomori, con adolescenti che non escono, non fanno sport, non vanno più neppure a scuola pur di stare al pc - dice il direttore del Sert della Asl3 - ma ciò che preoccupa, ora, sono i dipendenti da tablet e cellulare, che vanno trattati come tutte le altre dipendenze, a cominciare dai gruppi di autoaiuto che sono utilissimi, soprattutto per i genitori che devono gestire in prima linea il problema». L'hanno chiamata dipendenza di tipo "tecnologico" ha una diffusione esponenziale: «Occorre soprattutto agire inserendo, prima che la situazione precipiti, un codice di disciplina rispetto all'uso dei tablet e dei cellulari – invoca Schiappacasse - devono essere imposti dai genitori o, se siamo nel caso di un adulto, dai familiari: vanno imposti dei limiti precisi all'utilizzo dello strumento. Nel caso di un adolescente, o peggio, di un bambino, cui sempre più spesso vengono regalati telefoni cellulari: non si utilizza il telefono a tavola, si spegne a scuola, mentre si fanno i compiti, mentre si fa sport. Deve essere uno strumento, usato quando serve o per comunicare. Ma comunicare davvero. Non isolarsi illudendosi di comunicare. Certo, però, per i ragazzini va dato in casa il buon esempio. Nel caso di persone adulte, invece - continua il direttore del Sert - il primo aiuto deve arrivare dai familiari. In auto, quando si guida, il cellulare va spento, si può programmare una sosta durante un viaggio, ad esempio, se si ha necessità di controllarlo. E alla sera, si spegne prima di andare a dormire e non si continuano a consultare pagine web o social, anche dal letto».