

... LE PIACE NAVIGARE O GIOCARE IN INTERNET?

Internet permette di instaurare legami via social networks o siti di chat, di distrarsi grazie ai videogiochi in linea, di consultare dei siti riservati agli adulti con contenuti a sfondo sessuale, di giocare a giochi d'azzardo in linea o semplicemente di cercare informazioni.

A volte l'utilizzo dei media elettronici si rivela problematico e può avere degli effetti insidiosi sulla salute, il benessere e le relazioni con gli altri. Questo fenomeno è stato presentato dai media come "cyberaddiction". I professionisti della salute preferiscono utilizzare il termine di "disturbo legato ai media elettronici". Disturbo che, a volte, può risultare come un sintomo di un altro problema e non una dipendenza in sé.

... QUALI SONO I PROBLEMI LEGATI AI MEDIA ELETTRONICI?

- Navigare per fuggire dai problemi o dalle emozioni, quali tristezza o paura.
- Aumentare il tempo consacrato a internet.
- Spendere importanti somme in acquisti online.
- Pensare incessantemente ai siti di gioco, ai social networks, ai forum, alle chat.
- Trascurare la famiglia, gli amici, la scuola o il lavoro a causa di internet.
- Subire delle conseguenze fisiche negative (fatica oculare, mal di schiena, ecc.) e psicologiche (fatica, depressione, ecc.).

L'uso di internet diventa problematico quando l'utilizzatore non riesce più ad astenersi dal connettersi ad esso malgrado le conseguenze negative che questa attività provoca. Sentimenti di disagio, di vergogna e la mancanza di dialogo contribuiscono inoltre al mantenimento e all'amplificazione delle conseguenze negative.

... INTERNET NELLA BUONA PIUTTOSTO CHE NELLA CATTIVA SORTE

Affinché internet resti uno strumento positivo, è importante:

- Navigare unicamente per divertirsi o per lavorare.
- Fissarsi dei limiti di tempo.
- Stabilire una somma definita da spendere in caso di acquisti, gioco o speculazioni.
- Variare i passatempi ed i divertimenti quotidiani.
- Parlare apertamente del proprio utilizzo di internet.
- Osare chiedere aiuto.

Come persona vicina ad un internauta è preferibile esprimere apertamente le proprie perplessità ed inquietudini astenendosi dal giudicare. Un amico, un parente o una persona vicina può chiedere aiuto indipendentemente dal fatto che la persona avente un uso problematico di internet consulti o meno.

