

Il Papa e gli schiavi del telefonino. L'esperto: rallenta l'apprendimento

Francesco sabato scorso ha invitato gli studenti del Liceo Visconti a liberarsi dalla dipendenza dallo smartphone. L'esperto: sono dimostrati disturbi legati allo sviluppo di abilità e competenze emotive. Rischi maggiori con videogiochi e social. Famiglia e scuola educano al valore del contatto reale con gli altri.

“Il telefonino è un grande aiuto, è un grande progresso; va usato, è bello che tutti sappiano usarlo. Ma quando tu diventi schiavo del telefonino, perdi la tua libertà”. [L'invito di Papa Francesco](#) a liberarsi dalla dipendenza dal cellulare, rivolto sabato agli studenti del Liceo Visconti di Roma, incontrati in aula Paolo VI, ha alimentato il dibattito già in corso nella comunità medico-scientifica sul corretto uso di questi dispositivi tecnologici da parte di bambini e adolescenti.

Una dipendenza che porta disturbi psicologici

Numerosi studi hanno osservato infatti l'insorgenza di vere e proprie forme di dipendenza che portano a disturbi psicologici, come difficoltà del sonno e nella capacità di socializzazione, in una età in cui il cervello è ancora in formazione, così come la personalità. Ne parliamo con **Emiliano Lambiase**, coordinatore di Sisifo, comunità terapeutica per le dipendenze comportamentali.

R. – Può succedere che l'utilizzo del cellulare e delle varie opportunità che offre creino dipendenza. Il telefono è ormai un computer a portata di mano, con un insieme di applicazioni e di opportunità che richiamano e richiedono sempre maggiore attenzione. Quindi le persone sono sempre più invitate e richiamate dalle varie applicazioni che sono presenti nel telefono a rimanere connesse il più possibile. In fondo, se ci pensiamo, tutte le applicazioni sul telefono hanno come scopo quello di mantenere l'utente connesso o il più possibile o più volte possibili.

Cosa dicono sull'uso del cellulare durante l'infanzia e l'adolescenza i più recenti studi scientifici?

R. – Quello che si è visto in molti studi è che c'è o un rallentamento dello sviluppo di alcune attività cognitive, di apprendimento se non addirittura di alcune competenze emotive come l'empatia, se non addirittura lo sviluppo di alcuni disturbi dell'apprendimento o di alcuni deficit emotivi, come ad esempio iperattività, difficoltà a ricordare, ad apprendere ... ci sono una serie di studi che lo mettono in evidenza, sia nell'ambito del rallentamento dello sviluppo di abilità o di competenze emotive che nello sviluppo di deficit cognitivi o di difficoltà di natura emotiva.

Videogiochi, app, social network ... a quali usi dello smartphone bisogna porre maggiore attenzione?

R. – Le applicazioni, tra quelle che producono più dipendenza, sono ad oggi i videogiochi, che rappresentano l'unica dipendenza dalla tecnologia digitale e da internet veramente riconosciuta nell'ultima versione del manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, il noto dms. Nonostante questo, tra le applicazioni che però provocano maggiori difficoltà ci

sono quelle che hanno risvolti sociale, quindi i vari social sono quelli che tutto sommato producono le maggiori difficoltà. Perché? Perché oltre alle difficoltà dovute alla dipendenza, si sviluppano una serie di difficoltà anche nelle competenze sociali per cui la persona incomincia ad essere più capace a relazionarsi, a richiedere, ricercare relazioni dal punto di vista virtuale piuttosto che da quello reale.

Il ruolo dei genitori e della scuola sono fondamentali: cosa possono fare, quindi, per educare i ragazzi ad un uso sano della tecnologia?

R. – Quello che possono fare è di natura duplice: a una parte, sicuramente educare a un utilizzo sano spiegandone le modalità di funzionamento, anche come si sviluppa una dipendenza, quali sono le modalità di utilizzo sano, quali sono i confini da poter e dover mettere in campo per utilizzare la tecnologia digitale. Però è necessario anche che la famiglia, come la scuola, non solo non si dimentichi ma ponga una particolare enfasi sullo sviluppo di tutte quelle abilità umane, creative che possono svilupparsi e mettersi in campo solo nel contatto reale con le persone, con le cose, con il mondo; quindi attività semplici come incontrare gli altri, la lettura, praticare uno sport, avere hobby, interessi, leggere sui libri di carta, quindi tutte quelle abilità di tipo reale. Le persone devono continuare a coltivare, a sviluppare proprio la bellezza del rapporto con il reale.

E porre dei limiti orari all'uso del cellulare?

R. – Mettere dei limiti orari all'uso del cellulare può essere utile per allenare i ragazzi al confine, al senso del limite, della rinuncia. Quindi non è importante quando porre questo limite: alcune famiglie, alcuni genitori possono scegliere dei momenti, altre famiglie possono sceglierne altri ... però è importante dare dei confini affinché il ragazzo sperimenti il senso del limite, del confine, della rinuncia alla tecnologia e in quell'arco di tempo, quindi, le necessità di entrare in contatto con il reale in un altro modo. Per alcune famiglie potrà essere il momento del pranzo o della cena o del fare altre attività in famiglia, o per il ragazzo potrà essere il momento nel quale incominciare a leggere un libro o altre attività. Quindi, il duplice valore del mettere dei confini è questo: l'esperienza del limite e la necessità di riprendere il contatto con la realtà.

Marco Guerra

15 agosto 2019

<https://www.vaticannews.va/it/papa/news/2019-04/papa-francesco-telefonino-schiavitu-giovani-liberta-dipendenza.html>