

Internet, ma con sobrietà!

In molti l'hanno intuito; tanti, soprattutto i genitori, lo ripetono ai figli; qualcuno, in modo particolare gli adolescenti, ne fa esperienza: l'uso indiscriminato d'internet fa male alla salute! Ora, però, abbiamo una conferma ancor più autorevole fornita da uno studio scientifico dell'Accademia Cinese delle Scienze di Wuhan dove gli studiosi sono arrivati alla conclusione che l'uso sregolato della rete altera non solo il comportamento, ma modifica persino il cervello, e in modo duraturo. Come se non bastassero le tante malattie che ogni giorno dobbiamo fronteggiare e sconfiggere, con l'ingresso prepotente del web nelle nostre vite, si è diffusa in modo sempre più incisivo una nuova patologia che in psichiatria è individuata con la sigla *IAD* (Internet Addiction Disorder, cioè Disturbo da Dipendenza da Internet). Una delle conseguenze di questa patologia è l'emergere di disturbi del comportamento oltre che l'insorgere di una vera e propria dipendenza, come avviene per i *videogames*, i giochi d'azzardo, le droghe e l'alcool, tanto che, nel momento in cui è negato l'accesso al web si palesano i classici sintomi delle crisi di astinenza: ansia, tremori, pensieri ossessivi, tic ecc. Come tutti sappiamo, internet ha segnato una svolta sociale come non mai. Numerosi sono i benefici che ha portato creando un vero e proprio universo virtuale di cui ognuno si sente cittadino: contribuisce a far crescere il senso di fraternità universale; espande le possibilità d'incontro e confronto tra persone, idee, pensieri e culture; permette la trasmissione in tempo reale di notizie e comunicazioni; favorisce la circolazione di software e la condivisione d'immagini e filmati. A tali benefici, tuttavia, non sono pochi gli svantaggi che fanno da contrappasso, tra questi, ad esempio, la possibilità di mascherarsi dietro *avatar* virtuali per adescare giovani e bambini a scopi riprovevoli; la facilità di divulgazione e fruizione di messaggi pornografici, dottrine che seminano odio, notizie falsificate, diffamazioni, ecc. Spesso a cadere in queste *ciber-trappole* sono proprio i bambini, gli adolescenti e i giovani. Tutto ciò richiama, ancora una volta, alla necessità di aiutarli per un utilizzo saggio secondo le virtù della prudenza e della sobrietà. Con prudenza si naviga nel web distinguendo siti da siti, informazioni da informazioni, eludendo tutto ciò che può essere nocivo; nella sobrietà si frequenta la rete moderatamente, evitando l'uso eccessivo che rischia di provocare disturbi da dipendenza, oltre che isolamento dal mondo reale.

Don Michele Fontana