

FOMO:  
LA PAURA DI PERDERE  
L'OCCASIONE

Emanuela MALORGIO



CESPER - Centro Studi per la  
Formazione e la Ricerca in  
Pediatria Territoriale

PATROCINIO FIMP VENETO



Federazione  
Italiana  
Medici *Pediatra*

20° Convegno Regionale di  
Formazione per i Pediatri  
di Famiglia del Veneto

30 settembre 2023

Sala Convegni Fondazione O.I.C. onlus  
Via Toblino 53 – Padova

pc



bilità  
un

2000 nas

«ansia g  
di part

A ANSA

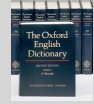
2004 cor

La corsa all'acquisto dell'Iphone 6 a Londra - ...

ster  
ry/FOMO



**2010** l'acronimo viene usato in psicologia e psichiatria per descrivere la patologia caratterizzata da un'ansia eccessiva (sfociante in disturbi ossessivi e altre manifestazioni simili) dovuta *alla dipendenza dal mondo virtuale*



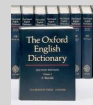
con questo significato è stata registrata dall'Oxford English Dictionary

**FOMO Fear Of Missing Out**

*paura di essere estromessi..*

***paura di essere DISCONNESSI***

**2010** l'acronimo viene usato in psicologia e psichiatria per descrivere la patologia caratterizzata da un'ansia eccessiva (sfociante in disturbi ossessivi e altre manifestazioni simili) dovuta *alla dipendenza dal mondo virtuale*



con questo significato è stata registrata dall'Oxford English Dictionary

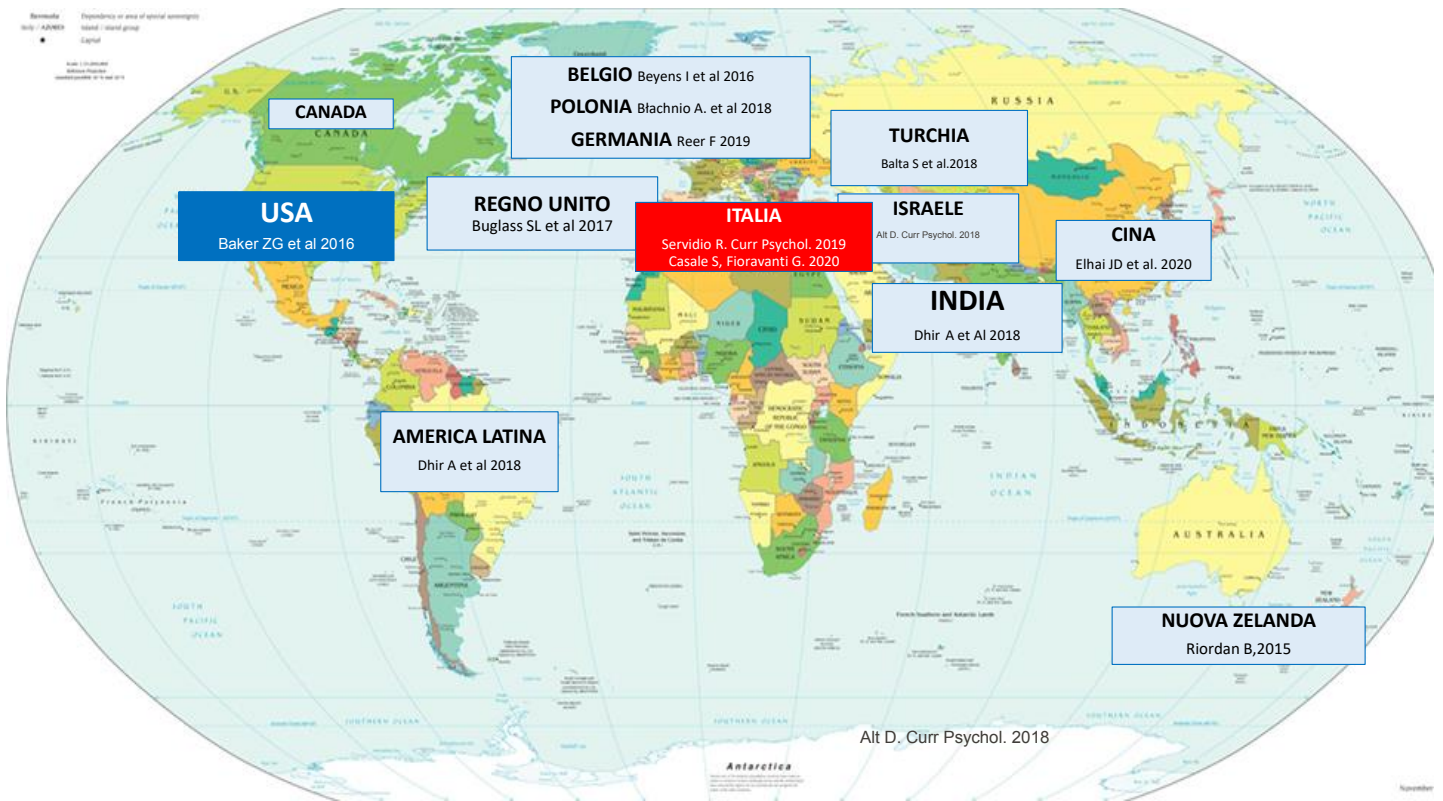
**2011** l'acronimo entra nella lingua italiana (prime attestazioni rilevate dal web) usato con il significato di «*patologia legata alla dipendenza dal mondo virtuale*»

**2015** inserito nei neologismi della Treccani ed entra nei testi specialistici di psicologia italiana



**2022** inserito nel dizionario Zingarelli





Perché in questo secolo ?



## SEGNALE ANALOGICO 1980-1990

sola chiamata vocale



## SEGNALE DIGITALE 1990-2000

Chiamata Vocale

Uso dei Messaggi di Testo [SMS](#)



Registrazione e Visualizzazione Foto e Filmati

## GPRS (General Packet Radio Service) dal 2000

navigare in Internet e spedire e-mail

streaming audio e video

inviare foto e filmati digitali con MMS

## UMTS (Universal Mobile Telecommunication System)

incremento velocità di trasferimento dati  
videokonferenze

**2004 FACEBOOK** Mark Zuckerberg Massachusetts

**2006 TWITTER** Jack Dorsey California

"una breve raffica di informazioni irrilevanti-un cinguettio di uccelli"

**2009 WHATS APP** Jan Koum – Brian Acton

acquistata da Facebook nel 2014

**2010 INSTAGRAM** nasce come piattaforma dedicata esclusivamente agli amanti della fotografia

**2011 SNAPCHAT** Stanford

**2013 TELEGRAM** fratelli Durov nel 2013

**2014 TIC TOC** Alex Zhu in Cina per gli adolescenti

Motorola DynaT  
(1984)  
4000 Dollari



Smartphone  
Offerta del...  
64,99 €



IN PROMOZIONE  
Samsung  
Galaxy Z Fold...  
65,55 € 80€

Device

FOMO

Andrew K. Przybylski

professore di  
**comportamento umano e tecnologia**  
all'Università di Oxford.

indaga su come

**le piattaforme di social media e videogiochi online  
modellano la motivazione umana e  
influenzano la salute e il benessere dei loro utenti.**



# SITI DI SOCIAL NETWORK

Apprensione pervasiva di perdere esperienze gratificanti proposte nei siti di social network che altri possano avere

(Przybylski et al., 2013).

I siti di social network diventano uno strumento ideale per mitigare questo "desiderio di rimanere continuamente in contatto con ciò che fanno gli altri "

(Przybylski et al., 2013).

...**l'aumento dell'uso dello smartphone provoca psicopatologia**, come un uso eccessivo che causa problemi di sonno e aumento dello stress (Lemola et al., 2015).

...**la psicopatologia può guidare l'uso eccessivo dello smartphone**, per cui l'uso eccessivo dello smartphone viene condotto come mezzo per far fronte alle emozioni negative (Kim et al., 2015).

**Sono stati riscontrati effetti bidirezionali** (Yen et al., 2012, Kim et al., 2015).



**PER EVITARE DI**

**PERDERE ESPERIENZE GRATIFICANTI ON LINE**

**controllo attivo online**

**controllo reattivo\passivo**

i SNS penetrano la vita dell'individuo attraverso le notifiche inviate a cui segue un «costrizione a rispondere»

# I SITI dei SN

## CREANO ed INCREMENTANO la DIPENDENZA

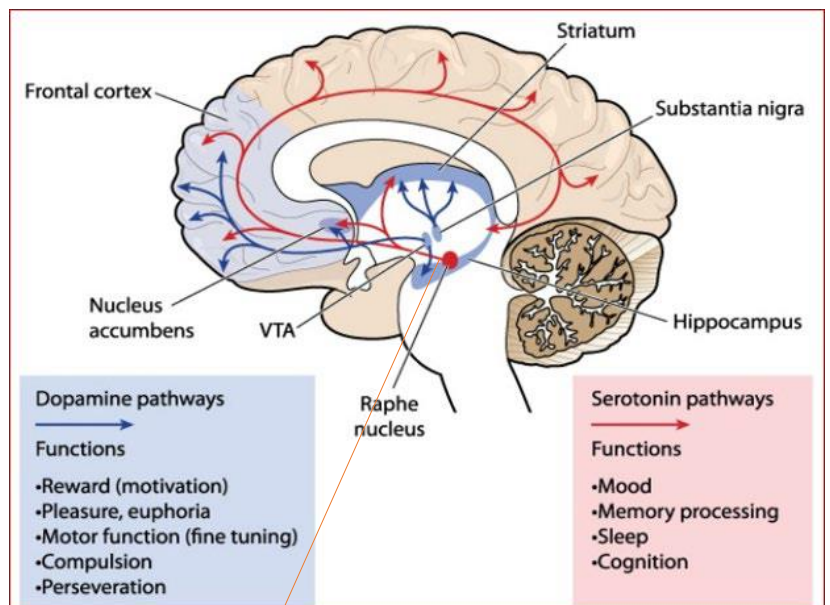


### SISTEMA DOPAMINERGICO

La dipendenza e la smania - per il telefonino o altro - dipendono da una complessa interazione di sostanze chimiche del cervello, *in primis* la **dopamina**, un neurotrasmettitore responsabile della **motivazione e del comportamento alla ricerca di ricompense**, ed essenziale per il cambiamento neuroplastico (che consente il **formarsi di un'abitudine o di una dipendenza**)

**Ogni volta che il tuo telefono suona, e lo controlli per vedere un testo, un mi piace o un messaggio, il tuo cervello ti premia con una dose di dopamina.**

**Col passare del tempo, la dopamina viene rilasciata prima e in maggior quantità** fino a quando **ogni notifica, provoca un'incremento della dopamina.** La dopamina che precede l'azione motiva l'utente creando **la necessità e l'urgenza di agire.** Si determina così **la necessità di controllare e utilizzare il telefono sempre di più per ottenere la stessa risposta cerebrale.** Questo comportamento di **ricerca della ricompensa** fa perdere interesse in altre attività...



**1 Area tegmentale ventrale** - nel mesencefalo: produce dopamina e fa parte di una delle quattro principali vie della dopamina nel cervello.  
**Attivazione da parte di droghe tra cui nicotina, alcol e oppioidi (eroina) ...**

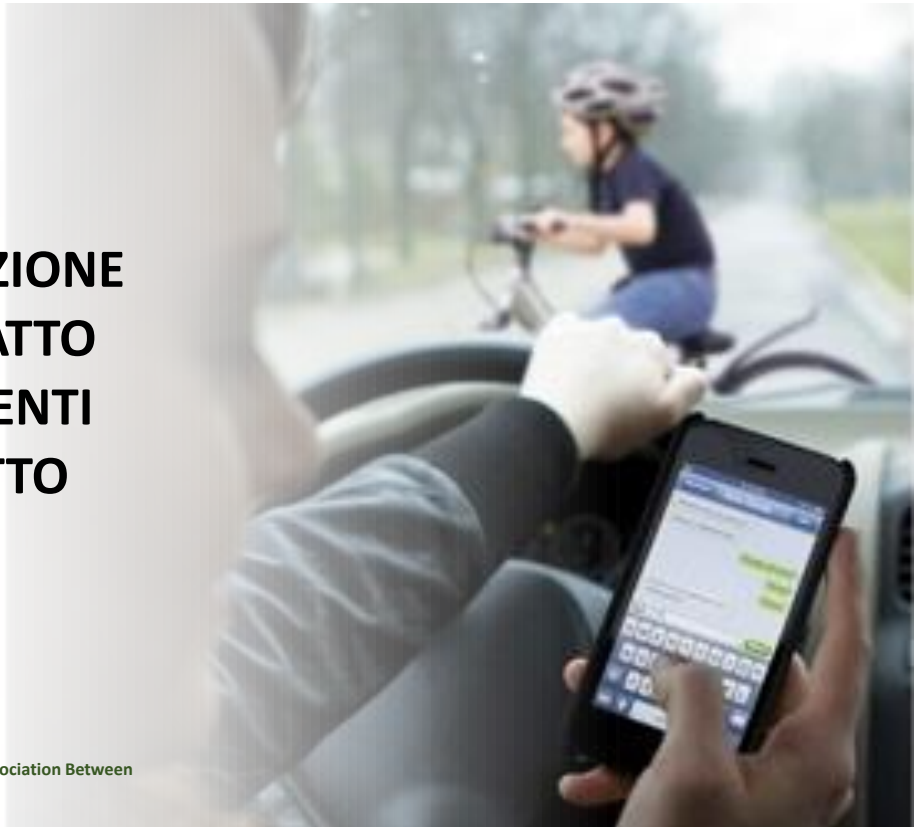
Giedd, J., N., 2012; Choudhury, S., 2013; Berridge, Robinson, 1998.

## *I SITI dei SN*

**MODIFICANO COMPORAMENTI e AZIONI  
DELLA NOSTRA VITA QUOTIDIANA**



**RIDUCONO L' ATTENZIONE  
SULLE ATTIVITÀ IN ATTO  
CON RISCHIO DI EVENTI  
CON GRAVE IMPATTO  
SULLA SALUTE**



# RIDUCONO E INTERROMPONO

## L'ATTENZIONE NEL LAVORO

### RIDUCENDONE EFFECIENZA ED EFFICACIA

Studio della società di software Harmon.ie e dell'istituto demoscopico uSamp, (California), quantifica il danno economico in 10.800 dollari di perdite all'anno per ogni dipendente.

È il valore del lavoro non fatto, fatto così male da essere inutile o controproducente, perché interrotto da troppe sollecitazioni esterne.

Oltre la metà degli americani durante il lavoro spreca almeno un'ora al giorno per le interruzioni.

Federico Rampini, 2022  
Rete padrona. Amazon Apple Google& co. Il volto oscuro della rivoluzione digitale  
(RJ Katz-Sidlow, A Ludwig, S Miller, 2012; Levine, LE., White, BM, 2007)



.....  
.....

# RIDUCONO E INTERROMPONO L'ATTENZIONE SCUOLA RIDUCENDO LA QUALITÀ DELL' APPRENDIMENTO

**Circolare Ministeriale 19 dicembre 2022**

*«vige in via generale un divieto di utilizzo in classe di telefoni cellulari.»*

**Circolare Ministeriale 15 marzo 2007, n. 30,**

*“il divieto di utilizzo del cellulare durante le ore di lezione risponde ad una generale norma di correttezza che, peraltro, trova una sua codificazione formale nei doveri indicati nello Statuto delle studentesse e degli studenti, di cui al D.P.R. 24 giugno 1998, n. 249*

*“L'uso del cellulare e di altri dispositivi elettronici rappresenta un elemento di distrazione sia per chi lo usa che per i compagni, oltre che una grave mancanza di rispetto per il docente configurando, pertanto, un'infrazione disciplinare sanzionabile attraverso provvedimenti orientati non solo a prevenire e scoraggiare tali comportamenti ma anche, secondo una logica educativa propria dell'istituzione scolastica, a stimolare nello studente la consapevolezza del disvalore dei medesimi*







**IL CELLULARE**  
Quella cosa che ti avvicina  
alle persone lontane  
e ti allontana dalle  
persone vicine.



**RIDUCONO L'ATTENZIONE NELLA FAMIGLIA**



*I SITI dei SN*

**DETERMINANO\INCREMENTANO**

**COMPORAMENTI  
PSICOPATOLOGICI**



# FoMO e SINTOMI PSICOPATOLOGICI

## DIPENDENZA

[Christopher T. Barry](#) et al 2017 Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives  
J Psychiatry. 2022 Gul H, et al. Indian Effects of psychiatric symptoms, age, and gender on fear of missing out (FoMO) and problematic smartphone use: A path analysis with clinical-based adolescent sample.  
Pediatrics 2017. Elizabeth Hoge et al Digital Media, Anxiety, and Depression in Children

## COMPORAMENTI CLASSIFICATI COME DISTURBI DA DIPENDENZA

(come per droga e alcool)

tra cui:

**ASTINENZA QUANDO VIENE NEGATO L'ACCESSO**

**ASSENZA di TOLLERANZA** (provoca periodi di uso crescenti per ottenere lo stesso livello di sollievo emotivo)

**COMPROMISSIONE FUNZIONALE** (problemi lavorativi o sociali, isolamento)

Billieux J, et al. Curr Addict Rep. 2015

Gutierrez J, et al. Front Psychiatry. 2016



# FoMO e SINTOMI PSICOPATOLOGICI

## DIPENDENZA

### Fomo e ANSIA

Blackwell et al., 2017, Dhir et al., 2018, Elhai et al., 2016, Oberst et al., 2017, Scalzo e Martinez, 2017

### FoMO isolamento e depressione

(Reer, Tang e Quandt 2019)

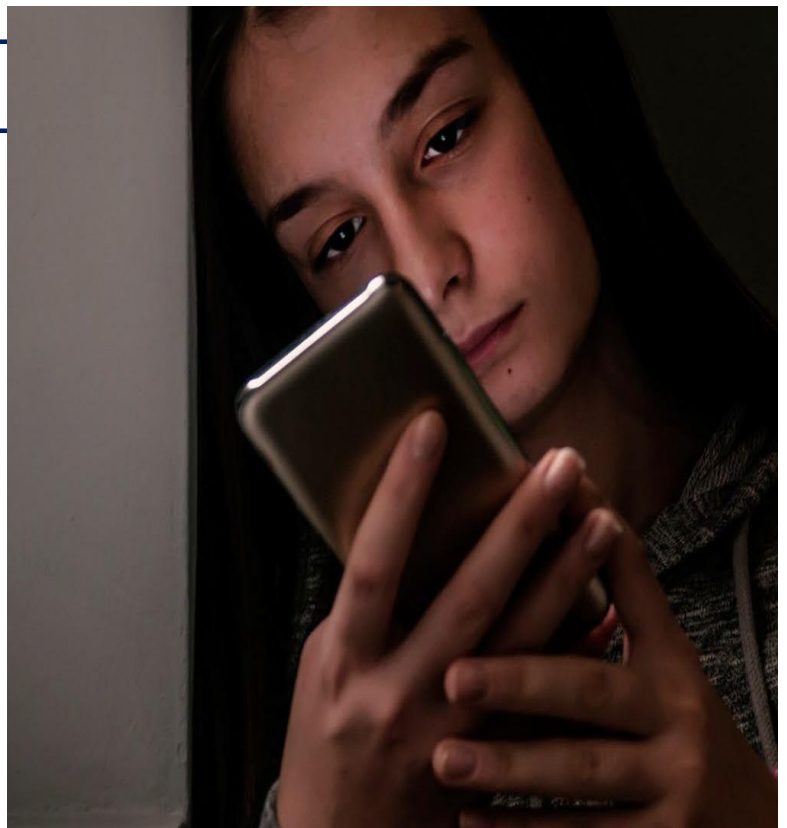
[Christopher T. Barry](#) et al 2017 Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives  
J Psychiatry. 2022 Gul H, et al. Indian Effects of psychiatric symptoms, age, and gender on fear of missing out (FoMO) and problematic smartphone use: A path analysis with clinical-based adolescent sample.  
Pediatrics 2017. Elizabeth Hoge et al Digital Media, Anxiety, and Depression in Children

## ANSIA

**Intensa ansia da separazione**  
dal proprio cellulare

**sintomi simili all'astinenza**  
se è impedito il controllo del  
proprio cellulare  
(adolescenti e giovani sono  
maggiormente coinvolti)

(Lee, et al Cho, 2008, Lepp, et al 2014)



# ISOLAMENTO SOCIALE



I social network alleviano o causano l'isolamento?

Social Enhancement Hypothesis

Ancora più amici per gli estroversi

Social Compensation Hypothesis

Compensare l'isolamento degli introversi con amici online

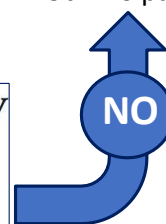
Utilizzo Attivo



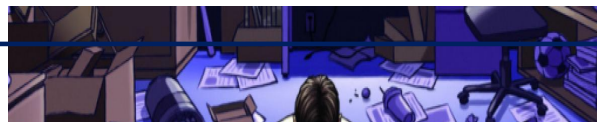
## The Facebook Feedback Hypothesis of personality and social belonging

Samantha Stronge, Danny Osborne, Tim West-Newman, Petar Milojev,  
Lara M. Greaves, Chris G. Sibley *University of Auckland, New Zealand*  
Marc S. Wilson *Victoria University, Wellington, New Zealand*

Utilizzo passivo



# ISOLAMENTO SOCIALE



› **Ansia sociale nei giovani: dagli hikikomori ai celibi involontari. Come aiutarli?**

## Allarme Hikikomori: sono “ritirati sociali” 54 mila giovani italiani

Il fenomeno nato in Giappone ma oggi diffuso in tutto il mondo è stato per la prima volta oggetto di uno studio italiano, [Vite in disparte](#), promosso dal **Gruppo Abele** in collaborazione con l'[Università della Strada](#), e realizzato dall'[Istituto di Fisiologia Clinica del Consiglio Nazionale delle Ricerche \(CNR\)](#). Obiettivo, definire una prima stima quantitativa attendibile. La ricerca ha preso le mosse dallo studio [ESPAD®Italia \(European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs, condotto annualmente dal Cnr-Irc rispetto al consumo di sostanze psicoattive\)](#), coinvolgendo un campione di oltre 12.000 studenti rappresentativo della popolazione studentesca italiana fra i 15 e i 19 anni. I ragazzi sono stati intervistati attraverso un apposito set di domande volte a intercettare sia i comportamenti che le loro cause percepite: i risultati si basano sull'autovalutazione dei partecipanti stessi.



# DEPRESSIONE

Molti studi collegano l'uso degli smartphone **all'aumento della depressione e dei tassi di suicidio, specialmente tra gli adolescenti**

(Lemola et al 2015; Morgan C., Cotten SR., 2003)

**Gli adolescenti che sono incollati ai loro smartphone sono molto meno felici...ma gli adolescenti più felici sono quelli che hanno livelli intermedi di utilizzo dei media digitali (circa un'ora al giorno).**

(Yang K.M., 2016)



## FoMO e SINTOMI PSICOPATOLOGICI

### DIPENDENZA

#### Fomo e ANSIA

Blackwell et al., 2017, Dhir et al., 2018, Elhai et al., 2016, Oberst et al., 2017, Scalzo e Martinez, 2017

#### FoMO isolamento e depressione

(Reer, Tang e Quandt 2019)

#### FoMO e AUTOLESIONISMO

Justin W. 2022

[Christopher T. Barry](#) et al 2017 Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives J Psychiatry. 2022 Gul H, et al. Indian Effects of psychiatric symptoms, age, and gender on fear of missing out (FoMO) and problematic smartphone use: A path analysis with clinical-based adolescent sample.

Pediatrics 2017. Elizabeth Hoge et al Digital Media, Anxiety, and Depression in Children

YouTube #cut, #selfharm, #cutting

**I seguenti contenuti potrebbero includere argomenti legati a suicidio o autolesionismo.**  
 Si consiglia la visione a un pubblico adulto. [Scopri di più](#)

Capisco e desidero procedere

**Cutting - The Pain Won't Go Away**

OK **OK, Inc.** 450.000 iscritti **Iscriviti** **95.250** **20.076** **Clip** **Salva** **...**

Avviso **Video soggetto a limiti di età (per effetto delle Norme della community)**

**20.076** commenti **Ordina per**

## FoMO e SINTOMI PSICOPATOLOGICI

### Fomo e ANSIA

Blackwell et al., 2017, Dhir et al., 2018, Elhai et al., 2016, Oberst et al., 2017, Scalzo e Martinez, 2017

### FoMO isolamento e depressione

(Reer, Tang e Quandt 2019)

### FoMO e AUTOLESIONISMO

Justin W. 2022

### FoMO e PERICOLO SUL WEB

[Christopher T. Barry](#) et al 2017 Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives J Psychiatry. 2022 Gul H, et al. Indian Effects of psychiatric symptoms, age, and gender on fear of missing out (FoMO) and problematic smartphone use: A path analysis with clinical-based adolescent sample. Pediatrics 2017. Elizabeth Hoge et al Digital Media, Anxiety, and Depression in Children

# Cyberbullismo

## Sara, spinta al suicidio dai cyberbulli

Dramma nel Padovano: 14enne si butta giù dall'ottavo piano. "Fai schifo, ammazzati!" Sotto accusa Ask, la chat dell'odio

## Cyberbullismo e social network, Flora è l'ennesima vittima

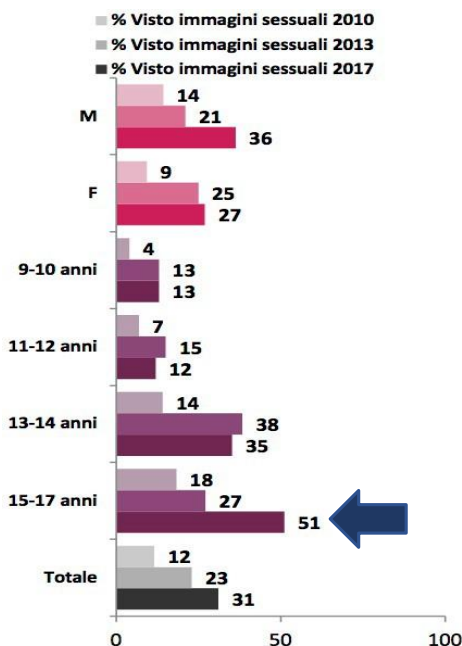
## Novara: compagna suicida a scuola, cyberbulli verso la messa in prova

## Si uccide a 14 anni per gli insulti on line

Gran Bretagna sotto choc. I messaggi: "Se muori nessuno se ne accorgerà"

[The relationship between childhood maltreatment and adolescents' cyberbullying victimization: The new phenomenon of a "cycle of victimization"](#) Geng J, Bao L, Wang H, Wang J, Wei X, Lei L. Child Abuse Negl. 2022

# PORNOGRAFIA



All'aumentare dell'età aumenta l'esposizione  
Circa il 50% dei ragazzi fra i 9 e 12 anni è molto turbato a seguito dell'esposizione

**I genitori sottostimano la pornografia online**

Trend in aumento, ma solo nella fascia 15-17 anni

(Livingstone & Bober 2004)

1163 su 1565 (77,9%) adolescenti consumano materiale pornografico, 93 (8%) accedono quotidianamente a siti pornografici

Su 1163  
686 (59%) percepiscono il consumo di materiale pornografico come sempre stimolante  
255 (21,9%) lo definiscono abituale  
116 (10%) riferiscono che riduce l'interesse sessuale nei confronti di potenziali partner nella vita reale  
106 (9,1%) riferiscono una sorta di dipendenza

(Adolescents and web porn: a new era of sexuality Damiano Pizzo 2015)

## FoMO e SINTOMI PSICOPATOLOGICI

### Fomo e ANSIA

Blackwell et al., 2017, Dhir et al., 2018, Elhai et al., 2016, Oberst et al., 2017, Scalzo e Martinez, 2017

### FoMO isolamento e depressione

(Reer, Tang e Quandt 2019)

### FoMO e AUTOLESIONISMO

Justin W. 2022

### FoMO e PERICOLO SUL WEB.

### FoMO e DISTURBI DEL SONNO

[Christopher T. Barry](#) et al 2017 Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives J Psychiatry. 2022 Gul H, et al. Indian Effects of psychiatric symptoms, age, and gender on fear of missing out (FoMO) and problematic smartphone use: A path analysis with clinical-based adolescent sample. Pediatrics 2017. Elizabeth Hoge et al Digital Media, Anxiety, and Depression in Children

## Deprivazione di SONNO

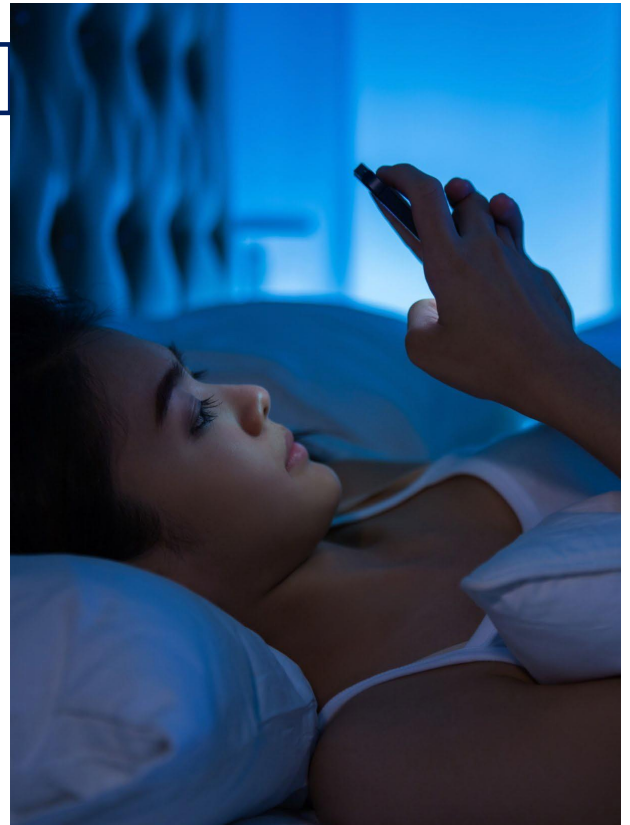
**86% degli adolescenti dorme con il telefono in camera da letto, sotto il cuscino o in mano**

**Più i dispositivi tecnologici sono interattivi, maggiori sono le difficoltà ad addormentarsi e il numero di risvegli**

**I dispositivi portatili rispetto ai non portatili hanno effetti sul sonno più rilevanti**

**I messaggi in arrivo creano pressione per essere disponibili 24/7 e ansia quando l'accesso è limitato**

(Skierkowski & Wood, 2012; Thomee et al., 2010). (Thomee, Dellve, Harenstam e Hagberg, 2010) (Lenhart, Ling, Campbell e Purcell, 2010). (Gradisar et al., 2013) (Twenge et al., 2019) Albqoor MA, Shaheen AM 2021





## Deprivazione di SONNO

1991 VS 2015 ; 57% in più degli adolescenti è stato privato di sonno  
2012 VS 2015; 22% in più degli adolescenti deprivato di sonno con TTS <7 ore

Jean Twenge, "Have Smartphones Destroyed a Generation?" *The Atlantic* (Sept. 2017)

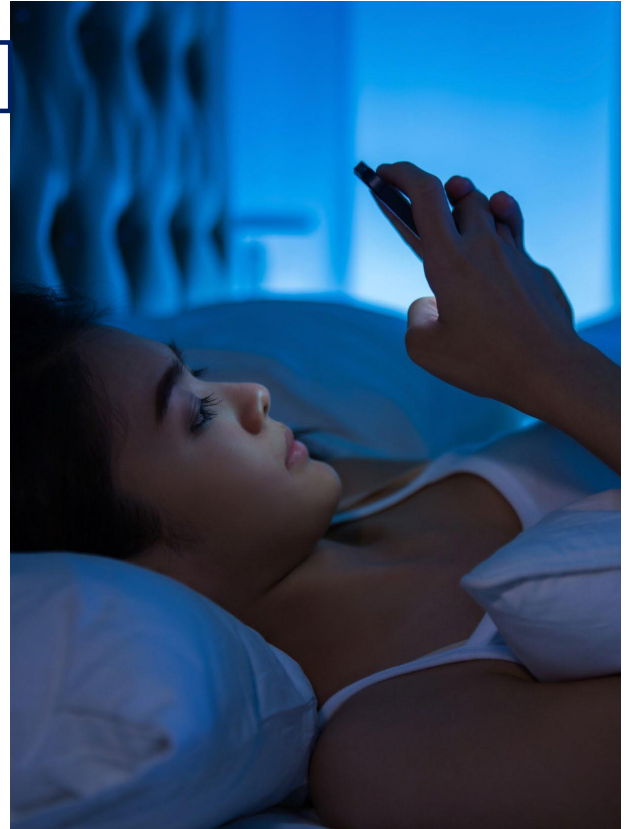
**Contenuti aumentano eccitazione cognitiva ed emotiva** (Cain & Gradisar, 2010; Gellis & Lichstein, 2009; Higuchi et al., 2005).

**Comparsa di ritardi di fase determinata dalla luce intensa emessa dai dispositivi elettronici** (Cain e Gradisar, 2010; Bjorvatn e Pallesen, 2009; Khalsa, et al., 2003; Zeitzer, et al. 2000).

**Aumento del Tempo di latenze al sonno** (Shochat et al., 2010);

**Durata del sonno più breve** (Garmy, Nyberg e Jakobsson, 2012; Pea et al., 2012 Shochat et al,2010;Van den Bulck,2004);

**Conseguenze sul benessere in veglia** (Garmy et al., 2012; Van den Bulck, 2004).



## Deprivazione di SONNO

5865 bambini 1 e 5 anni 20% utilizza quotidianamente un device con deprivazione di sonno (riduzione del tempo totale del sonno e aumento del tempo di addormentamento)

1117 bambini con età media 25 mesi: 34% faceva uso di tablet e smartphone con deprivazione di sonno (riduzione del tempo totale del sonno e aumento del tempo di addormentamento)

Chindamo S, Buja A, DeBattisti E, Terraneo A, Marini E, Gomez Perez LJ, Marconi L, Baldo V, Chiamenti G, Doria M, Ceschin F, Malorgio E, Tommasi M, Sperotto M, Buzzetti R, Gallimberti L. Sleep and new media usage in toddlers. *Eur J Pediatr* 2019; 178: 483.

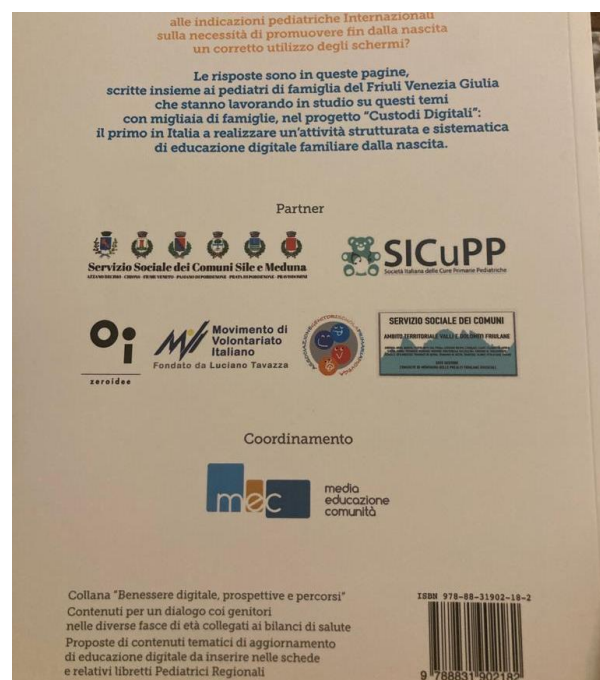


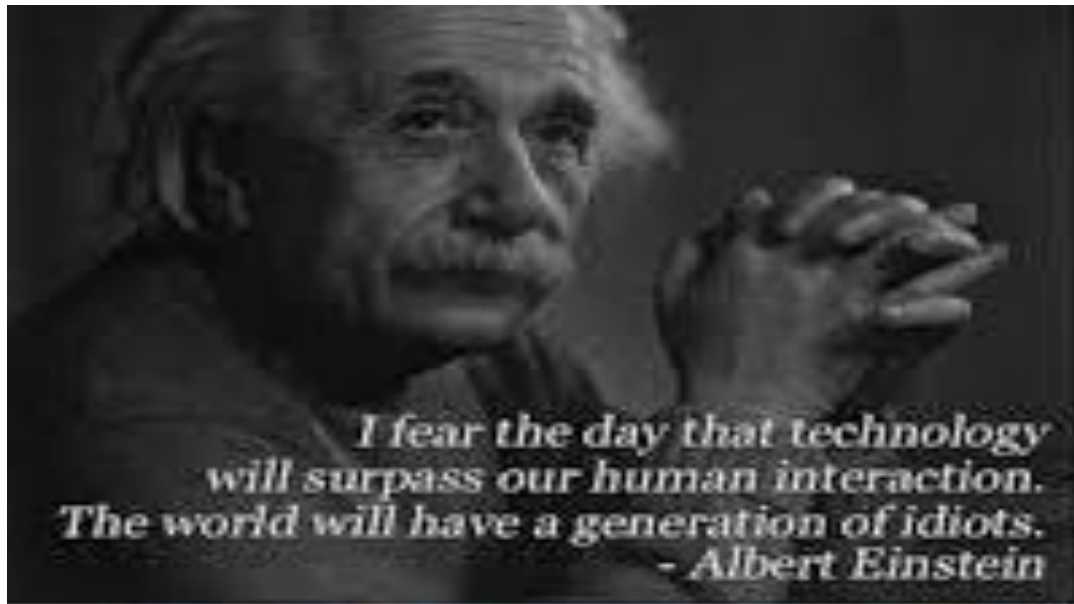
**La Società Italiana di Pediatria** indica nelle linee guida la raccomandazione di evitare qualsiasi utilizzo di supporti digitali da parte dei bambini fino a 5 anni



# COSA FARE ?

## AIUTARE i GENITORI ad ESSERE EDUCATORI di SE STESSI e dei PROPRI FIGLI per un USO CONSAPEVOLE dei DEVICE





Temo Il Giorno In Cui La Tecnologia Sorpassera' La Nostra  
Umana Interazione. Il Mondo Avra' Una Generazione Di Idiotti



## **ALCUNI ESEMPI di POSSIBILI RACCOMANDAZIONI**

- **Rimuovi tutti i media elettronici dalle camere da letto dei bambini inclusi TV, videogiochi, computer, tablet e telefoni cellulari**
- **Non usare il cellulare durante i pasti, da quelli al seno o al biberon a quelli a tavola (colazione pranzo merenda e cena)**
- **Non usare i device per addormentare tuo figlio: leggi con lui un bel libro**
- **Non dare (o far usare) un device a tuo figlio prima dei 5 anni**
- **Utilizza giochi colorati e piacevoli e leggi libri di carta per intrattenere il tuo bambino a qualunque età ma soprattutto prima dei tre anni**
- **Proteggi tuo figlio da un uso inconsapevole e pericoloso dei device: i mezzi ci sono.....**

# SENATO DELLA REPUBBLICA

XVIII LEGISLATURA

Doc. XVII  
n. 2

## DOCUMENTO APPROVATO DALLA 7<sup>a</sup> COMMISSIONE PERMANENTE

(Istruzione pubblica, beni culturali)

nella seduta del 9 giugno 2021

Relatore: CANGINI

### A CONCLUSIONE DELL'INDAGINE CONOSCITIVA

*proposta dalla Commissione stessa nella seduta del 9 aprile 2019, svolta nelle sedute del 9 maggio 2019, 11 giugno 2019, 2 e 24 ottobre 2019, 27 novembre 2019, 14 gennaio 2020, 22 settembre 2020, 21 ottobre 2020, 2 dicembre 2020, 7 aprile 2021 e conclusasi nella seduta del 9 giugno 2021*

### SULL'IMPATTO DEL DIGITALE SUGLI STUDENTI, CON PARTICOLARE RIFERIMENTO AI PROCESSI DI APPRENDIMENTO

*(Articolo 48, comma 6, del Regolamento)*

## I RISULTATI DELL'INDAGINE

Ci sono i danni fisici: miopia, obesità, ipertensione, disturbi muscoloscheletrici, diabete

E ci sono i danni psicologici: dipendenza, alienazione, depressione, irascibilità, aggressività, insonnia, insoddisfazione, diminuzione dell'empatia

Ma a preoccupare di più è la progressiva perdita di facoltà mentali essenziali, le facoltà che per millenni hanno rappresentato quella che sommariamente chiamiamo intelligenza: la capacità di concentrazione, la memoria, lo spirito critico, l'adattabilità, la capacità dialettica...

Sono gli effetti che l'uso, che nella maggior parte dei casi non può che degenerare in abuso, di smartphone e videogiochi produce sui più giovani. Niente di diverso dalla cocaina. Stesse, identiche, implicazioni chimiche, neurologiche, biologiche e psicologiche

## I NUMERI IMPRESSIONANO

Corea del Sud : il 30% dei giovani (10-19 anni) è « troppo dipendente » dal proprio telefonino: vengono disintossicati in sedici centri nati apposta per curare le patologie da web.

Cina: i giovani « malati » sono ventiquattro milioni. Quindici anni fa è sorto il primo centro di riabilitazione, concepito con logica cinese: inquadramento militare, tute spersonalizzanti, lavori forzati, elettroshock, uso generoso di psicofarmaci. Un campo di concentramento. Da allora, di luoghi del genere ne sono sorti oltre quattrocento.

Giappone, dove è stato coniato il nome *hikikomori* (*stare in disparte*) per i giovani tra i 12 e i 25 anni completamente isolati dalla società: non studiano, non lavorano, non socializzano. Vegetano chiusi nelle loro camerette perennemente connessi con qualcosa che non esiste nella realtà. Gli hikikomori in Giappone sono circa un milione. Un milione di zombi.

## I NUMERI IMPRESSIONANO

**Tutte le ricerche internazionali citate nel corso del ciclo di audizioni giungono alla medesima conclusione:** il cervello agisce come un muscolo, si sviluppa in base all'uso che se ne fa e l'uso di dispositivi digitali (social e videogiochi), così come la scrittura su tastiera elettronica invece della scrittura a mano, non sollecita il cervello. Il muscolo, dunque, si atrofizza. Detto in termini tecnici, **si riduce la neuroplasticità, ovvero lo sviluppo di aree cerebrali responsabili di singole funzioni.**

Analogo effetto si registra nei bambini cui è stata limitata la « fisicità ». Nei primi anni di vita, infatti, la conoscenza di sé e del mondo passa attraverso tutti e cinque i sensi: sollecitare prevalentemente la vista, sottoutilizzando gli altri quattro sensi, impedisce lo sviluppo armonico e completo della conoscenza. È quel che accade nei bambini che trascorrono troppo tempo davanti allo schermo di un iPad o simili. Per quest'insieme di ragioni, non è esagerato dire che **il digitale sta decerebrando le nuove generazioni, fenomeno destinato a connotare la classe dirigente di domani.**

Lo **smartphone**, ormai, non è più uno strumento, ma è diventato **un'appendice del corpo**. Soprattutto nei più giovani. Un'appendice **da cui**, oltre ad un'infinita gamma di funzioni, in larga parte **dipendono la loro autostima e la loro identità**. È per questo che risulta così difficile convincerli a farne a meno, a mettere da parte il telefonino almeno per un po': **per loro, privarsene è doloroso e assurdo quanto subire l'amputazione di un arto**.

Usarlo incessantemente è dunque naturale.

È naturale perché questo li inducono a fare le continue sollecitazioni di algoritmi programmati apposta per adescarli e tenerli connessi il più a lungo possibile.

È naturale perché a disconnettersi percepiscono la sgradevole sensazione di essere « tagliati fuori », esclusi, emarginati.

È naturale anche e soprattutto perché essere connessi è **irresistibilmente piacevole**, dal momento che l'uso del digitale che ne fanno i più giovani, prevalentemente social e videogiochi, **favorisce il rilascio di dopamina**, il neurotrasmettitore della sensazione di piacere.

Atti Parlamentari – 2 – Senato della Repubblica XVIII  
LEGISLATURA – DISEGNI DI LEGGE E RELAZIONI - DOCUMENTI -  
DOC. XVII, N. 2

Dal 2001 al 2007, anno in cui debutta lo smartphone, depressioni e suicidi tra i giovanissimi sono quasi raddoppiati, e quel che preoccupa è che il trend appare in costante ed inesorabile ascesa.

Stessa tendenza, in rapida crescita, riguarda i casi di autolesionismo, di anoressia, di bulimia.

Manifestazioni di disagio giovanile sempre esistenti, ma che oggi si autoalimentano sui social e nelle chat esaltando anziché scoraggiando i ragazzi e in modo particolare le ragazze dal metterli in pratica.

A tutto ciò vanno sommate le conseguenze sui più giovani dell'essere costantemente a contatto con chiunque e con qualsiasi cosa. Istigazione al suicidio, adescamento, sexting, bullismo, revenge porn: tutti reati in costante crescita. Reati facilitati dal fatto che nelle nuove piazze virtuali non trovano spazio le regole in vigore nelle vecchie piazze reali: vige l'anonimato, i controlli sono scarsi, i minori vi si avventurano senza alcuna sorveglianza da parte dei genitori.

Atti Parlamentari – 2 – Senato della Repubblica XVIII  
LEGISLATURA – DISEGNI DI LEGGE E RELAZIONI - DOCUMENTI -  
DOC. XVII, N. 2

**CONCLUSIONI** Rassegnarsi a quanto sta accadendo sarebbe colpevole.

Fingere di non conoscere i danni che l'abuso di tecnologia digitale sta producendo sugli studenti e in generale sui più giovani sarebbe ipocrita....

Avanziamo alcune ipotesi:

- scoraggiare l'uso di smartphone e videogiochi per minori di quattordici anni;
- rendere cogente il divieto di iscrizione ai social per i minori di tredici anni;
- prevedere l'obbligo dell'installazione di applicazioni per il controllo parentale e l'inibizione all'accesso a siti per adulti sui cellulari dei minori;
- favorire la riconoscibilità di chi frequenta il web;
- vietare l'accesso degli smartphone nelle classi; ...E NEI MOMENTI DI INTERVALLO ???
- educare gli studenti ai rischi connessi all'abuso di dispositivi digitali e alla navigazione sul web
- interpretare con equilibrio e spirito critico la tendenza epocale a sopravvalutare i benefici del digitale applicato all'insegnamento;
- incoraggiare, nelle scuole, la lettura su carta, la scrittura a mano e l'esercizio della memoria. Non si tratta di dichiarare guerra alla modernità, ma semplicemente di governare e regolamentare quel mondo virtuale nel quale, secondo le ultime stime, i più giovani trascorrono dalle quattro alle sei ore al giorno.

Si tratta di evitare che si realizzi fino in fondo quella « dittatura perfetta » vaticinata da Aldous Huxley .....« Una prigione senza muri in cui i prigionieri non sognano di evadere. Un sistema di schiavitù nel quale, grazie al consumismo e al divertimento, gli schiavi amano la loro schiavitù ». Giovani schiavi resi drogati e decerebrati: gli studenti italiani. I nostri figli, i nostri nipoti. In una parola, il nostro futuro

