



RETE OPERATIVA

CADUTI NELLA RETE

I DISTURBI LEGATI AD UN UTILIZZO
PROBLEMATICO DI INTERNET

RETE OPERATIVA SA

Studio Medico Psichiatria e Psicoterapia

Bellinzona - Lugano

RETE OPERATIVA

Rete Operativa è uno studio medico psichiatrico e terapeutico con sede a Bellinzona e Lugano che opera in ambito psico-sociale e medico-psicologico. Il centro opera in modo multidisciplinare (sono attivi psichiatri, psicoterapeuti e assistenti sociali) con interventi personalizzati per adulti, adolescenti e famiglie.

L'orientamento è di tipo sistemico-familiare, ma sono presenti anche professionisti ad orientamento cognitivo-comportamentale e psicodinamico. Rete Operativa si occupa di disturbi d'ansia, attacchi di panico, depressione, disturbi ossessivo-compulsivi come pure di stress post-traumatico e vissuti di violenza (subita o attuata). Vi è particolare attenzione al tema della genitorialità ed alle dinamiche famigliari-relazionali.

Rete Operativa offre inoltre un servizio di psicodiagnostica e di valutazioni peritali.

Oltre a questi ambiti abbiamo sviluppato delle competenze specifiche rispetto alle dipendenze comportamenti quali il gioco d'azzardo (soprattutto online), i videogiochi (gaming), la pornografia e sessualità, lo shopping compulsivo, l'alimentazione e lo sport, la dipendenza affettiva, l'utilizzo disfunzionale ed abusivo d'Internet sia come vettore delle problematiche elencate in precedenza che come problema in sé (abuso di Internet - iperconnessione).

GLI STUDI MEDICI DI **RETE OPERATIVA** OFFRONO:



UN ALTO STANDARD DI PREVENZIONE



SALA D'ATTESA PRIVATA



DISPOSITIVI DI PROTEZIONE PERSONALE



GRANDE SCHERMO DIVISORIO



DISINFEZIONE AMBIENTALE CHIMICA E CON RAGGI UVC

I **DISTURBI** LEGATI AD UN UTILIZZO PROBLEMATICO DI **INTERNET**

IL **PROBLEMA**

Siamo immersi in una rivoluzione, quella digitale, che permea la nostra quotidianità. E l'oggetto feticcio di questa rivoluzione è sicuramente lo smartphone. Chi non ne ha uno? Magari due? Pensiamo all'evoluzione di noi umani: un lungo percorso ci ha reso degli animali sociali-relazionali. Ora due o tre Apps (WhatsApp, Instagram, Snapchat...) condizionano e in alcuni casi stravolgono il nostro modo di relazionare con l'Altro. La generazione degli adolescenti utilizza dispositivi elettronici con grande disinvoltura traendone benefici ed un accesso illimitato a dati ed informazioni. Per loro l'apprendimento e la comunicazione avvengono attraverso nuovi paradigmi, non privi di inventiva e creatività. Un cambiamento così radicale però, come sempre nell'evoluzione umana, comporta anche delle insidie. L'utilizzo incontrollato, abusivo di questi nuovi strumenti possono condizionare negativamente, se non persino profondamente deteriorare, l'apprendimento, la socializzazione e la costruzione di legami affettivi degli adolescenti e, più in generale, di tutti noi.



L'**APPROCCIO**

Per affrontare le problematiche relative all'utilizzo disfunzionale d'internet, indipendentemente dalle tecniche psicoterapiche utilizzate, è prassi considerare sia il piano individuale che quello familiare-relazionale. Ciò è particolarmente efficace nella presa in carico di bambini, adolescenti e giovani adulti, ma sicuramente indicato anche per tutte le fasce d'età. Per questo tipo di problematica infatti la dimensione familiare è centrale e l'intervento terapeutico spesso è modulato a partire dall'analisi delle dinamiche relazionali. Seguendo le indicazioni di best praxis (utilizzo delle strategie terapeutiche più efficaci) di norma vengono utilizzati gli approcci sistemico-familiare e quello cognitivo-comportamentale, spesso in maniera integrata.

DISPOSITIVI DIGITALI E **IPERCONNESSIONE**

Il sempre maggiore utilizzo di internet non costituisce di per sé qualcosa di negativo, anzi ad esempio la possibilità di interconnettersi con altre persone attraverso i social media quando si è obbligati all'isolamento sociale è una risorsa che ci permette di restare in contatto con gli altri ed evitare la sensazione di solitudine. Può succedere però che il tempo dedicato all'utilizzo di internet (navigare, giocare, chattare...) aumenti e che questa attività divenga il centro assoluto degli interessi della persona. L'impulso a connettersi ad internet diviene sempre più incontrollabile anche di fronte a importanti ripercussioni negative quali il trascurare i propri ambiti di vita (relazione di coppia, famiglia, lavoro, studio), grosse perdite di denaro nel caso di gioco d'azzardo e acquisti compulsivi, la costruzione di relazioni a rischio attraverso social e chat, disturbi cognitivo-sensoriali dovuti all'esposizione prolungata davanti ad uno schermo, cefalee e disturbi del sonno con alterazioni del ritmo circadiano, la sensazione di alienazione rispetto al mondo circostante. Questi elementi possono provocare una grande sofferenza a livello individuale come pure a livello familiare. Vi è un aumento della conflittualità relazionale con possibili episodi di violenza verbale e/o fisica.



GAMING (GIOCO ONLINE)

I giochi online sono molto diffusi tra i giovani e solitamente dopo un periodo di gioco intenso durante l'adolescenza e la primissima fase dell'età adulta (fino ai 25 anni) il tempo dedicato al gioco diminuisce progressivamente. Durante questa fase e per i casi più problematici anche oltre i 25 anni d'età, può emergere la difficoltà a controllare il desiderio di giocare assumendo un comportamento compulsivo con possibilità di perdita di controllo. Vi possono essere sessioni di gioco prolungate (binge-gaming) che possono superare le 10 ore (!) e medie giornaliere di gioco che raggiungono più ore al giorno.

Le conseguenze sono una significativa deprivazione del sonno, pasti irregolari e cattiva alimentazione, trascurare la scuola o il lavoro e fare la doccia irregolarmente (indicatore spesso significativo rispetto a quanto internet e soprattutto il gaming diventi pervasivo portando il soggetto a trascurare l'igiene personale). A ciò si aggiunge una grande conflittualità con i genitori e più in generale con le persone vicine. Recenti studi (2020) confermano la prevalenza maschile tra i gamer con predilezione per gli Shooter Game (giochi 'sparatutto') come Fortnite e Call of Duty, gli Sport Game come FIFA e NBA e gli Open World Game come GTA e Minecraft.



GIOCO D'AZZARDO ONLINE

La sempre maggiore diffusione di dispositivi digitali (su tutti lo smartphone) sta portando ad un significativo aumento del gioco d'azzardo online, con particolare preoccupazione per la fascia giovanile. Attraverso 'micropuntate' (scommesse con piccole cifre), soprattutto in ambito sportivo, si è la sensazione di non perdere somme significative ma accumulando piccole perdite in maniera continuativa la situazione debitoria del giovane può divenire anche molto gravosa con conseguenze psicosociali gravi. Inoltre in una fase successiva, spesso dalle 'micropuntate' si passa ha puntate di grande entità che possono raggiungere le migliaia di franchi (indotte dall'aspettativa magica della grande vincita che risolve in un solo colpo la situazione debitoria e tutti i problemi ad essa connessi). La problematica riguarda comunque tutte le fasce d'età, anziani compresi. Importanti perdite finanziarie con situazioni debitorie anche gravissime ed una grande conflittualità con i congiunti sono due delle caratteristiche principali.



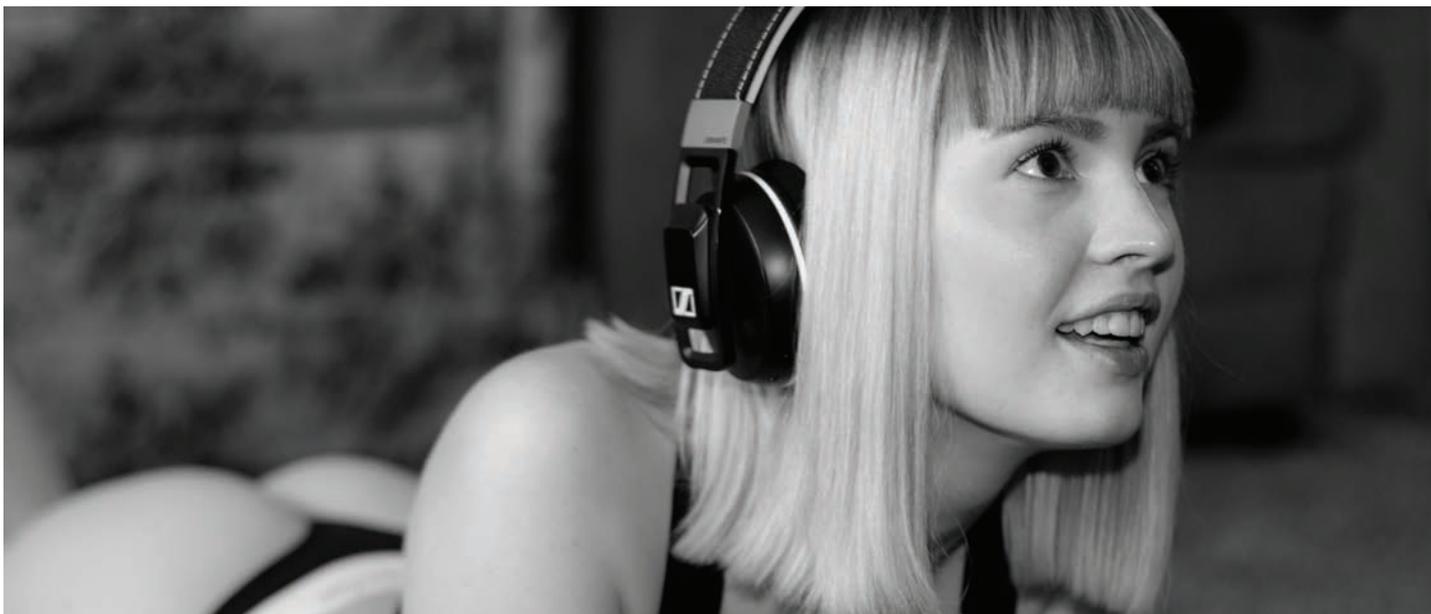
SHOPPING COMPULSIVO

Gli acquisti fanno parte della nostra quotidianità, un'attività che sembra lontana dall'apparire come un sintomo clinico d'allarme. Acquistare è un comportamento accettabile socialmente. E' quindi difficile ravvisarvi una patologia e fare emergere la possibile sofferenza psichica sottostante. Per alcuni soggetti (recenti studi indicano che vi è una prevalenza femminile ma non così marcata come ipotizzato nella percezione sociale diffusa) quest'attività assume dei connotati compulsivi caratterizzata da un irrefrenabile bisogno di fare acquisti. Da ciò può derivare uno stato di sofferenza caratterizzato da vergogna, senso di colpa, craving, impulsività e la percezione d'inadeguatezza del proprio comportamento. Questi vissuti minano soprattutto l'autostima e più in generale la percezione di sé con ripercussioni negative a livello individuale come pure a livello relazionale. La sofferenza psichica che ne deriva può essere anche molto pervasiva accompagnata dalla possibilità di avere sperperato ingenti somme di denaro.



PORNOGRAFIA E **SESSUALITA'**

La visione compulsiva di materiale pornografico può incidere sulla propria sessualità deteriorando severamente la relazione di coppia. Pur essendo una problematica prettamente maschile riguarda indirettamente anche le donne che hanno una relazione con uomini che utilizzano compulsivamente immagini e video pornografici. La relazione di coppia spesso è connotata da discussioni e contrasti riguardo l'utilizzo di pornografia, conflittualità accompagnata da sofferenza da ambo le parti (delusione, disistima, rabbia, diminuzione dell'autostima). Rispetto ai giovani svizzeri una ricerca del 2018 ha rilevato che il 44% dei giovani tra i 18 e i 19 anni (68% dei ragazzi, 21% delle ragazze) ha visto un filmato pornografico sul cellulare o sul personal computer, il 23% ha inviato immagini erotiche di sé stesso ed il 34% delle ragazze è stata contattata in rete da una persona sconosciuta con richieste indesiderate a sfondo sessuale. Internet può quindi essere un veicolo di comportamenti problematici e penalmente perseguibili (molestie sessuali, grooming, sexting, sextortion, pornografia dura,) Essere coinvolti, anche involontariamente, in queste dinamiche può causare una grande sofferenza con possibili conseguenze psicopatologiche.



RELAZIONI DISFUNZIONALI – DIPENDENZA AFFETTIVA

L'utilizzo dei social media (Facebook, WhatsApp, Instagram, Snapchat...) e di siti dedicati alla costruzione di relazioni d'amicizia, affettive e sessuali possono portare allo sviluppo di relazioni disfunzionali con ripercussioni anche gravi per la persona (a livello psicologico ma anche fisico). La presenza di una dipendenza affettiva strettamente legata all'utilizzo di strumenti digitali porta la persona a controllare compulsivamente il cellulare, alla ricerca di gratificazioni che arrivano dalle notifiche, dai 'like' e dalle mail provenienti dalla persona nei confronti della quale si è sviluppata una dipendenza affettiva (vi può essere dipendenza affettiva nei confronti di più persone, soprattutto se il canale relazionale è internet). La notifica, banalmente, testimonia un concetto semplice: io esisto perché qualcuno si è interessato a me. In presenza di una dipendenza affettiva, quindi incapaci di gestire l'ansia da separazione e la solitudine, ricevere notifiche e 'like' significa riempire quella sensazione di vuoto e sofferenza dovute l'assenza dell'Altro. Non si tratta di vita virtuale come comunemente ed erroneamente si pensa, ma di vita immateriale: ciò che si vive nel mondo immateriale di internet ha ripercussioni molto concrete sia a livello emotivo e relazionale che a livello somatico.



L'INTERVENTO

Rete Operativa in questa difficile situazione offre un intervento specialistico mirato, attento alle specificità individuali e familiari. La presa in carico terapeutica si articola in una tempestiva analisi della situazione (assessment), in interventi psichiatrici e psicoterapici con la possibilità se necessario del coinvolgimento di un assistente sociale.

Di principio interveniamo utilizzando la metodologia del “**Intervento breve**”, quindi con rapporto ottimale tra efficacia ed investimento. Per le situazioni più complesse e gravi grazie alla **terapia strategica integrata** (integrazione di più metodologie psicoterapiche, individuazione chiara degli obiettivi di benessere definiti primariamente dal paziente, interventi efficaci quindi economici) vengono affrontati sinergicamente gli ambiti somatopsichici, relazionali e sociali delle persone.

WIDE TEAM

Tutto ciò avviene garantendo una propensione alla collaborazione con i servizi presenti sul territorio e soprattutto applicando il concetto di wide-team in cui il medico inviante è strettamente connesso alla presa in carico del paziente e quindi costantemente informato rispetto allo sviluppo degli interventi psichiatrici, psicoterapici e sociali.



DIREZIONE E SEDE AMMINISTRATIVA

Rete Operativa SA Piazza Governo 4
CH – 6500 Bellinzona info@reteoperativa.ch



SOPRACENERI
Piazza Governo 4
CH – 6500 Bellinzona

STUDI MEDICI



SOTTOCENERI
Via Aprica 2
CH – 6900 Lugano



TROVACI SU
GOOGLE MAP



Release 01 del 15 maggio 2020. Riproduzione vietata

Affrontare sé stessi, le proprie paure, i propri vissuti traumatici è un'impresa personale, a partire dalla decisione di intraprendere un percorso. Spesso si possono trovare delle giustificazioni per non farlo ("perdo tempo", "non sono debole, ce la faccio da solo", "non sono matto") e questo atteggiamento rallenta il necessario processo di cura. Siamo assolutamente dalla parte del paziente: mettersi in gioco non è mai facile e affrontare sé stessi è una delle sfide umane più difficili. Fare il passo di richiedere un appuntamento, può anche essere considerato come un atto di responsabilità. Infatti il nostro disagio potrebbe essere anche il disagio dei nostri familiari, dei nostri amici e delle realtà sociali con cui interagiamo. Una nostra scelta di cura può farci crescere individualmente e produrre significativo benessere in chi ci sta intorno.

Rete Operativa, con il suo team, offre i suoi servizi con impegno e professionalità attenta ad accogliere tempestivamente ogni richiesta.



Piazza Governo, 4 - 6500 BELLINZONA | +41 91 820 02 50

Via Aprica, 2 LUGANO - 6900 | +41 91 950 02 52

 www.reteoperativa.ch

 info@reteoperativa.ch |

VISITA IL SITO:

