

WEB - Lo psicologo e psicoterapeuta Luca Masini interviene su un tema molto attuale

Se si "dipende" da Facebook

C'è una spiegazione neurologica dell'incapacità di molti Millennials di fare a meno dei social, spiega: i "mi piace" liberano nel cervello la dopamina, un neurotrasmettitore coinvolto nel "cervello del piacere". È la condizione preliminare per ogni forma di dipendenza

Anche se breve, quella generata dai *like* è pur sempre una forma di benessere

CARPI - I nativi digitali, i cosiddetti Millennials - chi è nato e cresciuto in corrispondenza con la diffusione delle nuove tecnologie informatiche - sono coloro che sin dalla tenera età hanno preso contatto con il mondo di internet, avendo a disposizione strumenti potentissimi. I social network e gli smartphone possono essere considerati i principali mezzi tecnologici utilizzati per comunicare con gli altri: un "dialogo" che avviene principalmente attraverso la condivisione di contenuti come foto, pensieri, video, brani musicali, eccetera. Il nostro modo di relazionarsi agli altri dunque può dirsi totalmente cambiato rispetto a pochi decenni fa.

Il dottor **Luca Masini** è psicologo e psicoterapeuta. Esercita da libero professionista presso il Poliambulatorio Nubra e al Cfp Nazareno come tutor per gli allievi con problematiche socio-emotive. A lui abbiamo chiesto in che modo i social network, e più in generale le nuove tecnologie, possano incidere negativamente sulla nostra mente. E se questi nuovi mezzi di comunicazione possano essere considerati una specie di droga. «Capita a chiunque di noi - risponde - presente su un socialnetwork come ad esempio Facebook ricevere un "mi piace" a uno stato condiviso sul proprio profilo personale. Il che produce un effetto particolare sul nostro cervello. Sempre più ricerche evidenziano infatti come un "mi piace" al proprio stato sia correlato a un rilascio nel nostro cervello di dopamina, uno dei principali neurotrasmettitori coinvolti in quello che viene chiamato "cervello del piacere", sistema cerebrale che a sua volta è coinvolto anche nello sviluppo delle dipendenze da sostanze, alcool, gioco d'azzardo, eccetera»

E che cosa succede quando viene rilasciata dopamina nel "cervello del piacere"?

«Qualunque azione o comportamento ci procuri piacere e ci faccia stare bene è correlato a un rilascio di dopamina e di altri neurotrasmettitori nel nostro organismo che ci permettono di provare uno stato di benessere; in poche parole diventiamo momentaneamente più felici e contenti di prima. Non tutti i comportamenti gratificanti sono pericolosi, naturalmente se non se



ne abusa: correre, mangiare un cibo delizioso, parlare con un amico, fare sesso con il proprio partner, eccetera, sono comportamenti piacevoli e non hanno le stesse conseguenze collaterali sull'organismo di quando invece si assumono ad esempio sostanze stupefacenti»

Che cosa accade dunque al nostro cervello? Perché si può diventare "affamati" di like e diventare social-dipendenti?

«Parfrasando quanto afferma Simon Sinek, noto antropologo inglese e motivational speaker che si occupa dei Millennials, un utilizzo smo-

dato e continuo dei socialnetwork e dello smartphone può portare l'individuo ad essere "affamato" di like, alla continua ricerca di una gratificazione immediata. Il nostro cervello pur essendo altamente funzionante non è in grado di riconoscere e identificare esattamente il comportamento che attiva il circuito del piacere. Semplicemente, di fronte a qualunque azione stimolante di questo tipo, vengono attivati i meccanismi con un conseguente rilascio di dopamina nel nostro organismo. Semplificando: posto uno stato sui social, ricevo dei "mi piace" gratificanti e successivamente il mio cervello si attiva per rilasciare dopamina»

Perché un uso continuativo dei social e dello smartphone può sviluppare una dipendenza verso di essi?

«Come accade con le sostanze stupefacenti, un uso continuativo dei socialnetwork alla ricerca di "un ultimo" like, mantiene costantemente sollecitato il circuito del piacere. Come per le sostanze è difficile smettere, perché si entra in un circolo vizioso e la persona ne sente sempre più il bisogno; si può dunque giungere a una "fame" patologica di "mi piace", data dalla gratificazione e dal piacere che ne consegue. Ecco perché può essere così difficile a volte staccarsi dal proprio smartphone o dal pc, continuando a stare ore e ore davanti ad uno schermo. Si attiva così una cascata negativa, poiché tutte le aree del nostro cervello sono collegate tra di loro: l'infiammazione di questo circuito va ad incidere inevitabilmente su altre importanti

aree cerebrali, come quelle responsabili dei processi di pensiero e dei processi attentivi. In questo modo abbiamo zone del nostro cervello che lavorano faticosamente o che impegnano più energie per compiere il loro lavoro e di conseguenza i nostri processi decisionali e la nostra attenzione ne risentono»

Perché i Millennials in particolare i giovani possono essere più a rischio di sviluppare questa dipendenza?

«I motivi sono diversi: innanzitutto perché sono nati già con la presenza di questi mezzi comunicativi; non conoscono una prima e sono continuamente stimolati da queste tec-

nologie che vengono usate in diversi contesti, nei momenti di svago, a scuola, con gli amici, per lavoro o per studio. In secondo luogo la mente di un adolescente o di chi si trova in una fase dello sviluppo è un cervello in continua evoluzione e crescita; il cervello di chi cresce deve ancora formarsi del tutto e le sue strutture non sono ancora definite. Per intenderci, si parla di plasticità cerebrale: il cervello di un bambino o di un adolescente può essere paragonato a un fitto bosco pieno di rami che devono ancora essere tagliati prima che possano formarsi i sentieri, le reti neuronali che strutturano funzionalmente il nostro cervello e che sono invece già definite e formate nel cervello adulto. In questo senso un abuso dei socialnetwork costringe un'area del cervello a un continuo lavoro che incide negativamente sullo sviluppo di quel "sentiero" e sulle vie neurali ad esso collegate»

Che cosa è possibile fare dunque?

«Come per qualunque tipo di dipendenza, il primo passo è che sia la persona stessa a riconoscere questo tipo di problematica che incide negativamente sulla sua vita; naturalmente se pensiamo a un bambino o a un adolescente è molto più difficile avere questa consapevolezza specie nei più piccoli. Ecco perché è importante che i genitori e le figure educative che ruotano attorno ai Millennials, vale a dire insegnanti, allenatori, educatori, intervengano qualora riconoscano un abuso, quando diventano eccessive le ore passate di fronte a uno schermo. Certamente non è immaginabile imporre un divieto assoluto, perché produrrebbe un effetto contrario. Al tempo stesso è fondamentale regolamentare l'uso di questi strumenti che seppur utilissimi possono essere pericolosi. Se vengono proibite alcune sostanze perché riconosciute dannose per l'organismo e se l'assunzione di alcool presenta un limite d'età, altrettanto dovrebbe essere fatto con i socialnetwork e gli smartphone, riconoscendone dunque anche un lato negativo e dannoso per chi ne fa uso. In particolare per i giovani Millennials».

FLORIO MAGNANINI

Natale con i Tuoi.. ma a Pasqua parti con Noi!

Una Giraffa a..
New York



PASQUA 2018 Viaggio di gruppo
dal 29 Marzo al 3 Aprile 2018

Viaggio di 6gg/4notti con voli da Bologna

POSTI LIMITATI!



VIAGGI DELLA GIRAFFA

Tel. 059 6787123 - agenzia@viaggidellagiraffa.it
www.viaggidellagiraffa.it