



Psicopatologia da web. Il ruolo della prevenzione digitale nei bambini e negli adolescenti. Ne parliamo con Adelia Lucattini, Ordinario della Società Psicoanalitica italiana (SPI) e dell'International Psychoanalytical Association (IPA).

Descrizione

L'agone 2024

Lucattini: "Il consiglio ai genitori è quello di non usare mai lo schermo per calmare i figli poiché un effetto anestetico sulla mente. Noia, attesa e frustrazione sono esperienze necessarie. Se ogni emozione spiacevole viene immediatamente spenta dal dispositivo, il bambino sviluppa con maggiore difficoltà le capacità interne di autoregolazione e introspezione".

Di Marialuisa Roscino

Nell'era dell'iperconnessione permanente, smartphone, tablet e social media sono diventati parte integrante della quotidianità di bambini e adolescenti, ridefinendo i confini della crescita, delle relazioni e della percezione di sé. Ma qual è il reale impatto di questo mondo virtuale sulla mente in evoluzione delle nuove generazioni? Per comprendere i rischi e le opportunità di questo scenario, abbiamo rivolto alcune domande di riflessione alla Dott.ssa Adelia Lucattini, psichiatra e psicoanalista Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana (SPI).

Con la sua guida clinica e scientifica, in questa intervista di oggi, esploriamo l'aumento dei disturbi legati all'uso improprio della rete, le vulnerabilità neurobiologiche degli adolescenti, le dinamiche familiari alterate dall'isolamento digitale e le strategie più efficaci di prevenzione e intervento terapeutico.

Dott.ssa Lucattini, nella pratica clinica si osserva un aumento di disturbi legati direttamente all'uso improprio o eccessivo della rete tra bambini e adolescenti?

Sì, ormai da alcuni anni numerosi studi scientifici confermano un aumento delle situazioni in cui l'uso digitale partecipa al disagio psicologico di bambini e adolescenti. Non sempre ne è la causa diretta. Piuttosto spesso intercetta e amplifica vulnerabilità già presenti, come ansia, depressione, impulsività, solitudine, difficoltà scolastiche o fragilità dell'autostima.

È importante distinguere un uso frequente da un uso problematico, dall'ansia ossessiva alla dipendenza vera e propria. Il problema clinico compare quando l'adolescente perde il controllo, non riesce a interrompersi e continua nonostante le conseguenze sul sonno, sullo studio e sulle relazioni. La relazione può essere circolare. Chi soffre già di per sé (ansia, angoscia e depressione) cerca rifugio online e il rifugio digitale può progressivamente aggravare il disagio (*Behavioral Sciences (Basel)*, 2025).

Quali sono le manifestazioni psicopatologiche più frequenti che si riscontrano oggi rispetto al passato?

Più frequentemente si osservano sono ansia, umore depresso, insonnia, irritabilità, inversione del ritmo sonno veglia, difficoltà di concentrazione, calo scolastico e progressivo isolamento.

Possono comparire controllo compulsivo delle notifiche, crisi di rabbia quando il dispositivo viene tolto, perdita di interesse per attività precedentemente amate e crescente dipendenza dal giudizio degli altri. Non si tratta sempre di nuove psicopatologie, disturbi psicologici o malattie mentali. Spesso sono conflitti propri dell'evoluzione che il digitale rende più intensi e continui, difficili da comprendere e più difficili da gestire. Lo schermo può inoltre diventare uno strumento per evitare emozioni dolorose, frustrazioni o relazioni vissute come troppo impegnative e rappresentare un impedimento ad una normale crescita psicologica, emotiva e affettiva. Il digitale ha un forte impatto inconscio poiché isola la sensorialità e allontana da relazioni interpersonali profonde (*International Journal of Behavioral Medicine*, 2025).

Dal punto di vista psicoanalitico, perché la mente di un adolescente è così vulnerabile agli schermi e ai social media?

L'adolescenza è una fase di costruzione, definizione e ampliamento dell'identità personale, crescita e cambiamenti del corpo, conoscenza della sessualità e trasformazione del rapporto con i genitori. Il ragazzo deve separarsi dalle immagini infantili di sé e costruire un'identità nuova. In questo processo lo sguardo dei coetanei diventa particolarmente importante.

I social offrono uno specchio sempre disponibile. Like, follower e commenti possono essere vissuti come misure del proprio valore personale. Quando l'autostima è ancora fragile e in divenire, il mancato riconoscimento online può essere percepito come una ferita narcisistica.

Lo schermo rafforza l'idealizzazione della propria immagine, proteggendosi dalla complessità e dall'incertezza della relazione reale. Questa protezione diventa rischiosa quando impedisce di sperimentare il confronto, l'attesa e la frustrazione (*Scientific Reports*, 2026).

Quali sono i meccanismi attraverso cui l'iperconnessione altera la percezione della realtà, può generare ansia e depressione negli adolescenti e nei bambini?

I social espongono continuamente a immagini selezionate, corpi perfetti e idealizzati, successi personali mostrati come raggiungibili senza impegno e difficoltà. Fiabe raccontate dai moderni cantastorie che non vengono riconosciute dagli adolescenti che confrontano la propria vita reale con una rappresentazione costruita, cinematografica, della vita altrui, mostrata come autentica. Le menzogne anche se colorate, patinate e spumeggianti, generano sempre nei ragazzi una percezione di falsificazione e tradimento del vero, purtroppo per accompagnati da una sensazione

inadeguatezza e fallimento che, poiché non razionalizzabile, rimane a livello emotivo e inconscio. Per cui il fallimento è doppio per non riuscire a decifrare le proprie intuizioni e per la competizione con modelli irraggiungibili anche nelle più intense fantasie.

Inoltre, la necessità di essere sempre disponibili, il timore di essere esclusi e il dolore di non ricevere risposte possono generare un vero stress digitale. Le notifiche intermittenti mantengono inoltre una condizione di attesa e di eccitazione difficile da interrompere.

Dal punto di vista psicoanalitico, l'iperconnessione può ridurre lo spazio mentale necessario per pensare le emozioni. L'esperienza viene immediatamente agita, condivisa o controllata, invece di essere elaborata interiormente (*Addictive Behaviors*, 2026).

Nel caso dei bambini più piccoli, quali rischi comporta l'esposizione precoce a smartphone e tablet?

Nei primi anni il bambino impara a conoscere e vivere le emozioni attraverso la relazione con l'adulto. Il volto, la voce e la presenza del genitore aiutano a tollerare l'attesa, la noia, la frustrazione e l'angoscia.

Quando lo schermo viene utilizzato sistematicamente per calmare ogni pianto, il bambino può avere meno occasioni per sviluppare le risorse interne per modulare emozioni, pensieri e comportamenti. Il dispositivo così diventa un calmante esterno indispensabile.

Il rischio non dipende soltanto dalla durata dell'esposizione, ma da ciò che lo schermo sostituisce, il contatto fisico affettuoso, le parole che consolano, le attenzioni che generano sicurezza interiore. Sono particolarmente importanti per lo sviluppo sano del bambino, il dialogo, il gioco simbolico, il movimento, l'esplorazione e la condivisione emotiva con l'adulto (*Behavioral Science*, 2026).

Come cambia al riguardo, la dinamica della relazione genitori-figli nell'era digitale e quali segnali di allarme non dovrebbero mai essere sottovalutati?

Il conflitto sullo smartphone può diventare il luogo interiore e concreto, in cui si esprimono problemi più profondi, come il bisogno di autonomia dell'adolescente, l'ansia di controllo del genitore e la difficoltà reciproca nel riconoscere limiti e separazioni.

Anche l'esempio degli adulti è fondamentale. Quando il genitore controlla continuamente il telefono mentre i figli gli parlano, il bambino può sentirsi ignorato o meno importante del dispositivo.

I principali segnali di allarme sono isolamento, uso notturno, insonnia, irritabilità intensa, calo scolastico, perdita delle amicizie, abbandono dello sport, menzogne sull'utilizzo e incapacità di fermarsi. Autolesionismo, ideazione suicidaria e cyberbullismo richiedono sempre una valutazione specialistica tempestiva (*Medical Internet Research*, 2025).

Quando la situazione evolve in una vera e propria psicopatologia o in un ritiro sociale e al riguardo, qual è l'approccio terapeutico più efficace?

Quando compare una perdita persistente di controllo e l'attività digitale diventa prioritaria rispetto a tutto, scuola, sonno, relazioni e cura personale. Quando la vita scompare e resta soltanto il mondo virtuale.

La "terapia" non può limitarsi al sequestro dello smartphone. È necessario comprendere quale funzione psicologica svolga il dispositivo. Può servire a non sentire solitudine, vergogna, angoscia, vuoto o paura del giudizio.

Il trattamento psicoterapeutico integrato deve coinvolgere l'adolescente e la famiglia e ripristinare gradualmente la centratura di se stessi, il sonno, le relazioni, la frequenza scolastica, l'attività fisica. Gli interventi psicoanalitici strutturati hanno prove scientifiche consistenti. Un trattamento psicodinamico o psicoanalitico può lavorare sulle fragilità identitarie, narcisistiche e interpersonali che sostengono il ritiro (*JMIR Mental Health*, 2026).

Quali conseguenze in particolare può comportare l'accesso precoce sui dispositivi digitale sulle performance scolastiche?

Numerosi studi scientifici dimostrano che l'accesso precoce e l'uso prolungato dei dispositivi digitali può essere associato a una riduzione delle capacità di attenzione, ritardo nel linguaggio, difficoltà in scrittura, calcolo e fluidità nella lettura. Inoltre, soprattutto negli adolescenti, sottrae tempo al sonno, e a tutte interazioni sociali e educative. Uno studio longitudinale su 6.281 bambini neozelandesi ha rilevato che una maggiore esposizione agli schermi tra i 2 e i 4 anni e mezzo è associata, negli anni successivi, a prestazioni inferiori nel linguaggio, nella scrittura, nel calcolo e nella fluidità alfabetica, oltre che a maggiori difficoltà nelle relazioni con i coetanei. Già oltre 1,5 ore al giorno a 2 anni si osservavano esiti peggiori a 4 anni e mezzo; oltre 2,5 ore al giorno aumentavano i problemi con i pari fino agli 8 anni. Le associazioni restavano significative anche considerando il contesto familiare e sociale, lo studio mostra una correlazione e non un rapporto causale (*Developmental Psychology*, 2026).

Quali consigli si sente di dare in merito, per un uso consapevole e sicuro del web e della tecnologia in termini preventivi ed efficaci, anche per non demonizzarla del tutto?

- Accompagnare, non soltanto controllare. I genitori è importante che si interessino alla vita digitale dei figli con curiosità e interesse, affinché il bambino possa raccontare ciò che fa e vede online senza temere rimproveri;
- Dare limiti chiari e prevedibili. Regole coerenti sugli orari aiutano a contenere l'impulsività e offrono quella funzione protettiva che bambini e adolescenti non sono ancora pienamente capaci di esercitare da soli;
- Proteggere il sonno e gli spazi familiari. È opportuno evitare dispositivi durante i pasti e prima di dormire e lasciare lo smartphone fuori dalla camera durante la notte;
- Non usare mai lo schermo per calmare i figli poiché un effetto anestetico sulla mente e blocca la crescita mentale. Noia, attesa e frustrazione sono esperienze necessarie. Se ogni emozione spiacevole viene immediatamente spenta dal dispositivo, il bambino sviluppa con maggiore difficoltà capacità interne di autoregolazione;
- Proteggere la vita reale e le attività con amici e all'aria aperta. Il digitale è sano quando non sostituisce gioco, movimento, amicizie, studio e relazione affettiva. La qualità dell'equilibrio conta molto più della semplice contabilità regionalistica delle ore quotidiane da dedicare agli strumenti digitali. semplice numero di ore;

-Educare al pensiero critico, sempre, approfittando del modo digitale cos'è familiare ai ragazzi. Occorre spiegare che immagini, corpi e vite mostrate online sono spesso selezionati o modificati, aiutando i ragazzi a non identificare il proprio valore con like e approvazione sociale;

-Essere un buon modello di riferimento. Un adulto capace di interrompere l'uso del telefono, ascoltare e tollerare il silenzio, che pratica sport, che scherza e gioca con i figli, mostra al di là delle parole, con azioni parlati, che la tecnologia è uno strumento utile (ad esempio in ambito scolastico e professionale) ma non un oggetto indispensabile a scopo ludico.

L'agone 2024