

Cronisti in classe 2026

QN LA NAZIONE

Dipendenze tra i giovani Perché non basta dire 'no'

Un fenomeno che risulta in crescita tra gli adolescenti: capire le cause profonde per prevenirlo. Il cervello attiva il sistema della ricompensa, che produce dopamina e genera sensazioni di piacere

PONTREMOLI

Nella vita di tutti può capitare un momento di difficoltà in cui si sente il bisogno di aggrapparsi a qualcosa per stare meglio, "staccare" dalla realtà. Questi momenti possono essere brevi o prolungati ma in alcuni casi si trasformano in comportamenti che sfuggono al nostro controllo. È in queste situazioni che una persona può perdere il controllo su un comportamento o una sostanza, entrando in una condizione di dipendenza, come definita dal Ministero della salute. Spesso la società tende a colpevolizzare chi soffre di dipendenze, senza considerare che queste situazioni nascono spesso da disagio, stress o solitudine. Per questo è fondamentale comprendere cosa sono le dipendenze, quanto sono diffuse e quali le cause, soprattutto tra i giovani. Solo conoscendo il fenomeno possiamo mettere in atto strategie efficaci per prevenirlo. Per comprendere meglio il fenomeno è utile distinguere tra dipendenze da sostanze e dipendenze comportamentali. Le prime riguardano alcol, droghe e psicofarmaci. Secondo la Relazione annuale al Parlamento del Dipartimento Politiche Antidroga, circa il 25% dei giovani ha fatto uso di cannabis, mentre il 28% degli studenti tra i 15 e i 19 anni ha utilizzato almeno una sostanza nell'ultimo anno. Anche piccoli gruppi di amici possono favorire l'inizio dell'uso, e l'adolescenza è un periodo in cui la curiosità e la pressione dei pari rendono più facile sperimentare. Accanto a queste forme esistono



Le dipendenze e i legami con difficoltà e disagi ma anche solitudine

le dipendenze comportamentali, come gioco d'azzardo, uso eccessivo di social network, videogiochi o internet. Anche senza sostanze, il cervello reagisce in modo simile: si attiva il sistema della ricompensa, che produce dopamina e genera sensazioni di piacere.

Quando questo meccanismo si altera, nasce il bisogno di ripetere il comportamento sempre più spesso, anche se dannoso per la salute o la vita sociale. Una dipendenza si riconosce proprio dalla perdita di controllo: la persona continua nonostante i rischi e le conseguenze negative sulla vita quotidiana, come problemi a scuola, conflitti familiari o isolamento sociale. Per questo la prevenzione non consi-

ste solo nel dire "no", ma nel costruire alternative positive. Attività come lo sport, gli hobby creativi e le relazioni sociali aiutano a trovare equilibrio e soddisfazione senza ricorrere a comportamenti rischiosi. Anche piccole abitudini quotidiane, come dedicare tempo a una passione o parlare apertamente dei propri problemi, possono fare una grande differenza. In conclusione, conoscere e comprendere il fenomeno delle dipendenze è fondamentale: la vera libertà nasce dalla consapevolezza, dalla possibilità di scegliere come prendersi cura di sé senza subire il controllo di comportamenti compulsivi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IPM DI PONTREMOLI

Le protagoniste della pagina

Gli articoli presenti in questa pagina di Cronisti in classe de La Nazione sono stati redatti dalle alunne dell'I.P.M. di Pontremoli frequentanti i percorsi scolastici del Cpia di Massa Carrara. La stesura dei testi e la realizzazione delle immagini hanno coinvolto Giovanna, Letizia, Fatima, Giulia, Desiré, Marlene, Jessica, Eleonora, Glory, Amelie, Grazia, sotto la supervisione del docente Matteo Milite. L'attività di scrittura è stata preceduta da un percorso di documentazione e approfondimento sull'argomento delle dipendenze da sostanze e comportamentali.



CONAD
Persone oltre le cose

REGIONE
TOSCANA



Monasterio
la ricerca che cura



Automobile Club
Massa Carrara

FI MG
Federazione Italiana Medici di Famiglia

AUTORITA' DI BACINO DISTRETTUALE
DELL'APPENNINO SETTENTRIONALE



Lo smartphone e la società

Smartphone e social diventano ossessione negli adolescenti

Algoritmi e like: l'assuefazione digitale

La dipendenza digitale è un fenomeno caratterizzato da comportamenti ripetitivi o compulsivi legati all'uso di strumenti digitali, come smartphone, social network o videogiochi. Spesso si manifesta negli adolescenti che affrontano solitudine, ansia sociale o altre difficoltà emotive: senza amici con cui confrontarsi, molti si rifugiano in stanze isolate e trascorrono ore davanti a uno schermo. Qui si sentono meno giudicati e percepiscono la tecnologia come una via di fuga dalle difficoltà della vita reale, anche se que-

sta soluzione porta a nuovi problemi. L'uso eccessivo di dispositivi digitali può avere effetti negativi sulla salute e sul benessere: ad esempio, può ridurre la concentrazione, alterare le abitudini alimentari e provocare disturbi del sonno. I videogiochi o le applicazioni social possono diventare ossessivi, spingendo l'adolescente a ignorare i bisogni fondamentali come il riposo e la cura di sé. Inoltre, la riduzione della socializzazione faccia a faccia può compromettere le abilità relazionali e l'inserimento nella vita scolastica o lavorativa. Secondo il Digital Wat-

ch Observatory, circa 100.000 adolescenti italiani tra i 15 e i 18 anni sono a rischio di dipendenza da social media, mentre 500.000 giovani mostrano sintomi di gaming disorder, riconosciuti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Un sondaggio indica che il 77% degli adolescenti percepisce di essere dipendente dai dispositivi digitali, confermando quanto il fenomeno sia diffuso e sottovalutato. Per prevenire queste dipendenze non serve vietare la tecnologia, ma imparare a usarla con consapevolezza.

© RIPRODUZIONE RISERVATA