

L'ombra dello schermo. figli, dipendenza e bisogno di connessione reale

L'avvento degli smartphone e la loro ubiquità hanno trasformato nel corso degli anni, radicalmente, il panorama sociale e comunicativo, offrendo opportunità senza precedenti, ma introducendo al contempo, nuovi e complessi problemi. Tra questi, la dipendenza da dispositivi mobili nei bambini e negli adolescenti appare come una vera e propria "emergenza silenziosa", che impatta significativamente sullo sviluppo psico-fisico e sulle dinamiche relazionali delle nuove generazioni. Sempre più frequentemente, molti bambini entrano in contatto con lo smartphone in età molto giovane, e gli adolescenti trascorrono in media diverse ore al giorno connessi, compromettendo il tempo dedicato al sonno, allo studio e all'interazione sociale diretta. Questa iper-connettività si traduce in un crescente disagio psicologico, portando ad un aumento dei livelli di ansia, depressione e irritabilità. La precocità dell'accesso e l'intensità d'uso rappresentano pertanto, fattori cruciali che ne influenzano senz'altro, la salute mentale di molti bambini e adolescenti. Le ripercussioni di questo uso eccessivo sono profonde: difficoltà di concentrazione, riduzione della capacità di attenzione prolungata, impatto negativo sul rendimento scolastico, isolamento, difficoltà a sviluppare empatia e ad affrontare le interazioni sociali faccia a faccia, aumento dei livelli di ansia, depressione e irritabilità, soprattutto se il dispositivo viene sottratto, non ultimo i disturbi del sonno. Affrontare la dipendenza da smartphone non significa demonizzare la tecnologia, ma promuovere un'educazione digitale critica e consapevole. La sfida attuale per genitori, educatori e istituzioni sanitarie è dunque quella di sviluppare strategie efficaci di prevenzione e intervento per garantire che questi strumenti restino alleati dello sviluppo, e non ostacoli al benessere. Di questo e molto altro ancora, ne parliamo oggi in questa intervista con Adelia Lucattini, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana.

Lucattini: "L'educazione digitale inizia dall'esempio, i genitori che riescono a staccarsi dallo smartphone insegnano ai figli come potere stare da soli, privandosi di qualcosa di piacevole, senza sentirsi perduti, svuotati o abbandonati. È una lezione affettiva e simbolica che forma il senso del limite e la relazione. Fondamentale il dialogo costante con i figli, parlare con loro e ascoltarli".

Dott.ssa Lucattini, cosa riferiscono oggi i dati più aggiornati sull'utilizzo di smartphone e dispositivi digitali da parte di bambini e adolescenti?

"Negli ultimi anni si è osservato un incremento costante dell'uso di smartphone e tablet tra bambini e adolescenti, accompagnato da un aumento dei casi di utilizzo problematico.

Uno studio condotto in Germania su ragazzi tra 10 e 17 anni ha rilevato che dal 2021 l'uso quotidiano superiore alle tre ore e i sintomi di "problematic smartphone use" (PSU) sono significativamente associati a una riduzione della qualità di vita (Pediatric Research, 2025).

Un'altra indagine su bambini di età compresa tra 6 mesi e 4 anni ha evidenziato come l'uso dei cellulari sia ormai diffuso già in tenerissima età (BMC Public Health, 2023).

Questi risultati confermano che l'accesso ai dispositivi digitali avviene sempre più precocemente e che il tempo di esposizione è spesso eccessivo, con importanti ripercussioni sul benessere psicologico e sociale. I "nativi digitali" tendono a percepire lo smartphone come un giocattolo: luminoso, colorato e pieno di stimoli visivi e sonori. Lo utilizzano come strumento esplorativo, passando dalle foto ai video fino ai giochi interattivi. Uno studio qualitativo recente ha mostrato che i bambini stessi riconoscono alcuni benefici nell'uso dello smartphone, come la possibilità di mantenere i contatti, reperire informazioni e combattere la noia (Frontiers in Psychology, 2025).

Tuttavia, proprio per la sua facilità d'uso e la varietà di funzioni, lo smartphone richiede un controllo costante. Senza una guida adulta, può ridurre il tempo dedicato al gioco libero, al movimento e alle

