

Riunione Rotary Club Messina – 26/05/2026

Dipendenze comportamentali

“Dipendenze comportamentali” è stato il tema della riunione di martedì 26 maggio al Rotary Club Messina. Aperta dagli inni e dal saluto alle bandiere e introdotta dal presidente Giovanni Randazzo, la serata è stata l’occasione per approfondire un fenomeno sempre più diffuso tra i giovani.

«Fino a qualche anno fa si pensava solo alle dipendenze di sostanze tossiche, ancora presenti ma si stanno trasformando», ha affermato il socio Edoardo Spina, presentando la relatrice, la prof. Melania Mento, docente di psicologia clinica dell’Università di Messina, referente dell’ambulatorio di psicologia clinica e dipendenze da internet e referente dell’ambulatorio di psicodiagnosi clinica del Policlinico.

«Le dipendenze comportamentali dette bianche sono quelle non legate alle sostanze stupefacenti e tra le più diffuse c’è la dipendenza tecnologica», ha esordito la relatrice che, in un’intervista condotta dal socio Edoardo Spina, ha analizzato i vari aspetti della tematica. Internet, shopping compulsivo, sesso online o la dipendenza affettiva sono le più comuni e sono ben 140 milioni le persone afflitte, di cui 4 milioni di giovani e l’età si sta abbassando fino ai dodici anni. «Sono comportamenti che stimolano il piacere, di cui abbiamo sempre più bisogno e accrescono con il tempo, fino a non poterne fare a meno», ha aggiunto la prof. Mento, riferendosi proprio all’uso dello smartphone, che è una costante stimolazione, diventando abitudine e uso compulsivo. La tecnologia ha avuto un impatto, sia positivo che negativo, sempre maggiore soprattutto dopo il Covid, ma dobbiamo anche imparare a limitarla per la salute e per i rischi che comporta. Si parla di fake news, che causano ansie e depressioni, di phishing, truffe soprattutto verso gli anziani, fino all’adescamento online, stalking e revenge porn: «Spesso i giovani non hanno la percezione del rischio», ha sottolineato la docente, soffermandosi su altre due dipendenze come il gioco d’azzardo e lo shopping compulsivo, sempre più legate alla tecnologia: «Lo smartphone ha permesso un accesso più facile al gioco o acquistiamo e spendiamo senza cognizione del rischio. La ludopatia è terrificante ed è paragonabile alla tossicodipendenza».

Tra le cause di una dipendenza tecnologica «c’è la solitudine, un fattore di rischio di particolare rilievo», ha affermato la relatrice, ricordando l’hikikomori, fenomeno che si è diffuso dal Giappone e porta la persona a chiudersi in casa, provocando riduzione della fame, alterazione del ritmo sonno-veglia e mancanza di progettualità.

«La tecnologia, però, non va demonizzata, ma saperla utilizzare. Ha un incredibile potenziale, non bisogna esserne schiavi, ma avere pensiero critico», ha sottolineato la prof. Melania Mento che, a conclusione della serata, ha ricevuto dal presidente del Rotary Club Messina, Giovanni Randazzo, il volume *“Territorio d’aMare”*.

Davide Billa