

Dipendenza da smartphone, la storia di Edoardo, 16 anni: «Senza telefono mi sento vuoto» di Stefano Vicari

Non è solo una questione di tempo trascorso online: l'utilizzo dello smartphone riduce il sonno, sostituisce le relazioni, peggiora il rendimento a scuola e diventa un modo per regolare ansia e noia. Vietarlo non è la soluzione: il neuropsichiatra spiega come intervenire

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 24 settembre 2026)



Edoardo ha sedici anni e frequenta, a fatica, il terzo anno di liceo. Fino a qualche tempo fa era un ragazzo come tanti. Andava abbastanza bene a scuola, giocava a calcetto due volte alla settimana, usciva il sabato con gli amici. Non era particolarmente espansivo, ma aveva il suo gruppo, i suoi interessi, una vita tutto sommato regolare.

Poi, lentamente, il telefono ha cominciato a occupare sempre più spazio.

All'inizio erano video brevi, chat, partite online, messaggi da controllare prima di dormire. Nulla che sembrasse diverso da quello che facevano i coetanei. I genitori gli dicevano di spegnere prima. Lui rispondeva: «Cinque minuti». Quei cinque minuti, però, diventavano mezz'ora, poi un'ora, poi una notte quasi intera.

Edoardo non andava a letto con l'idea di restare sveglio. Ci finiva dentro. Un video ne chiamava un altro. Una notifica apriva una conversazione. Una partita online non poteva essere abbandonata a metà. Se provava a staccare, sentiva un'inquietudine difficile da spiegare, come se stesse perdendo qualcosa di importante. «Tanto non dormo lo stesso», diceva. La mattina diventava sempre più difficile alzarsi. Prima qualche ritardo, poi assenze sempre più frequenti. A scuola arrivava stanco, irritabile, con gli occhi pesanti. Seguiva poco, dimenticava i compiti,

rispondeva male agli insegnanti. I voti cominciavano a scendere. I genitori pensavano soprattutto alla pigrizia. «Basta telefono», diceva il padre. «È una questione di volontà». La madre provava a essere più morbida, ma anche lei era esasperata. Ogni sera la stessa discussione, ogni mattina la stessa fatica. A volte gli prendevano il telefono. Edoardo allora esplodeva. Urlava, sbatteva le porte, diceva che non capivano niente. Poi, quando restava solo, si sentiva peggio.

Il problema non era soltanto quanto tempo passava online. Era quello che succedeva quando provava a smettere. Senza telefono, **Edoardo si sentiva vuoto**. Non sapeva cosa fare. La stanza sembrava troppo silenziosa, i pensieri troppo rumorosi. Gli amici veri li vedeva sempre meno, ma online era sempre raggiungibile. Nei giochi si sentiva competente. Nei video non doveva pensare. Nelle chat poteva esserci senza esporsi troppo. Il telefono non gli dava vera felicità, ma gli permetteva di non sentire subito la tristezza, la noia, la solitudine, l'ansia. Con il passare dei mesi smette di andare a calcetto. Dice che è stanco, che non ha voglia, che gli altri sono cambiati. In realtà, è lui che si allontana. Risponde sempre meno agli inviti. Se gli amici insistono, promette di uscire e poi all'ultimo inventa una scusa.

A casa mangia in fretta e torna in camera. Il telefono è sempre lì: sul letto, sotto il cuscino, in bagno, a tavola, nello zaino. Anche quando non lo guarda, lo controlla. Anche quando prova a studiare, lo sfiora. Anche quando lo mette via, pensa a riprenderlo. Una sera la madre entra in camera senza bussare. Lo trova al buio, illuminato solo dallo schermo. Sono quasi le tre. Il giorno dopo avrebbe un'interrogazione. Edoardo ha il quaderno aperto, ma non ha studiato quasi nulla. La madre perde la pazienza. Gli strappa il telefono di mano. **Edoardo reagisce come se gli avessero tolto l'aria**. Urla, cerca di riprenderlo, stringe i pugni, fa un passo verso di lei, poi si ferma e si lascia cadere sul letto. Tra le lacrime dice una frase che per la madre cambia tutto: «**Senza, non so dove stare**». Non dice «**non so cosa fare**». Dice «**dove stare**». Quando arrivano in visita, i genitori sono stanchi e arrabbiati. Parlano di dipendenza, di sfida, di mancanza di regole. Edoardo resta in silenzio. Ogni tanto alza le spalle. Sembra indifferente, ma non lo è. È umiliato. Sa che qualcosa non va, ma non vuole sentirsi trattato come un bambino piccolo o come un tossicodipendente.

Solo quando resta da solo comincia a parlare. Racconta che la notte è il momento peggiore. Di giorno può distrarsi. La sera invece arrivano i pensieri. La paura di non farcela a scuola, il confronto con gli altri, la sensazione di essere rimasto indietro. Online, almeno, tutto scorre. Non deve scegliere, non deve decidere, non deve sentire troppo. «Quando guardo video o gioco, il tempo sparisce», dice. «Il problema è quando torna». Il lavoro clinico parte da qui. Non dal demonizzare il telefono, ma dal capire quale funzione abbia preso nella vita di Edoardo. Per alcuni ragazzi lo smartphone è solo uno strumento usato troppo. Per altri **diventa una regolazione emotiva, un rifugio, un modo per evitare sonno, scuola, relazioni, pensieri dolorosi**.

La prima cosa è ricostruire il **funzionamento generale**: sonno, alimentazione, umore, ansia, rendimento scolastico, relazioni, attività fisica, eventuali pensieri di morte o di autosvalutazione. Poi si lavora con la famiglia. Togliere il telefono all'improvviso può essere necessario in alcune

situazioni, ma da solo non basta. Se si spegne lo schermo e non si riaccende la vita, il vuoto resta. Con Edoardo si costruisce una ripresa graduale. Orari più stabili. Telefono fuori dalla camera durante la notte. Sveglia separata dallo smartphone. Rientro progressivo a scuola. Un pomeriggio di calcetto anche solo per salutare. Un'uscita breve con un amico. Momenti senza schermo che non siano punizioni, ma spazi da riempire con altro.

All'inizio Edoardo protesta. Dice che non serve, che tanto non cambierà nulla. Ma una sera, invece di restare online fino alle tre, lascia il telefono in cucina alle dieci e mezza. Dorme male, si sveglia spesso, si sente agitato. Però la mattina si alza. Non è una guarigione. È un inizio.

Qualche settimana dopo torna a calcetto. Gioca poco, si stanca subito, gli sembra di essere fuori posto. Ma alla fine resta con gli altri a bere qualcosa. Quando rientra a casa, il telefono lo prende comunque. Però quella sera, per la prima volta dopo mesi, non è l'unico posto in cui sente di esistere.

Il commento del neuropsichiatra*

La storia di Edoardo racconta una situazione sempre più frequente: l'uso problematico dello smartphone, dei social, dei videogiochi e della rete. Non ogni adolescente che usa molto il telefono ha una dipendenza. Il punto non è solo il numero di ore, ma la perdita di controllo e la compromissione progressiva del sonno, della scuola, delle relazioni, dell'umore e della vita quotidiana. Oggi la letteratura scientifica consente di essere più netti: il tempo trascorso davanti allo smartphone e, più in generale, l'esposizione prolungata a social media, videogiochi e contenuti digitali non sono variabili neutre per la salute mentale degli adolescenti. Non si tratta soltanto di cattive abitudini o di una preoccupazione degli adulti. Una recente meta-analisi pubblicata su *JAMA Pediatrics*, basata su studi longitudinali condotti in età evolutiva, ha documentato **una relazione significativa tra uso dei media digitali e peggiori esiti di salute mentale e sviluppo, in particolare per i social media**. L'uso dei social è risultato associato a **maggiori sintomi depressivi, comportamenti internalizzanti ed esternalizzanti, pensieri autolesivi, uso problematico di internet, uso di sostanze e peggior rendimento scolastico**. Questo non significa che ogni ragazzo che usa molto lo smartphone svilupperà un disturbo psichiatrico, né che lo smartphone sia l'unica causa della sofferenza. Significa però che, **quando il tempo online cresce, invade la notte, riduce il sonno, sostituisce le relazioni, peggiora la scuola e diventa l'unico modo per regolare ansia, noia o senso di vuoto, il rischio psicopatologico aumenta**. In questi casi il telefono può essere insieme rifugio, amplificatore e fattore di mantenimento della sofferenza.

Gli adulti devono evitare due errori. Il primo è banalizzare: "Sono tutti così". Il secondo è pensare che basti sequestrare il telefono. Le regole servono, soprattutto sulla notte, ma devono essere accompagnate da una ricostruzione della giornata: sonno, scuola, sport, relazioni, presenza degli adulti, attività fuori dallo schermo. Edoardo non deve semplicemente «stare meno al telefono». Deve tornare a stare nella vita. Perché quando lo schermo occupa troppo spazio, soprattutto nella

notte e nelle relazioni, aumenta il rischio che la sofferenza psichica trovi lì il suo rifugio e il suo amplificatore.

**direttore della Neuropsichiatria Infantile dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma; professore di Neuropsichiatria Infantile all'Università Cattolica del Sacro Cuore; il suo ultimo libro è «Diversamente intelligenti» (Feltrinelli).*

Le altre rubriche

- [La storia di Elena, 15 anni: depressione, autolesionismo e il pensiero di farla finita](#) di Stefano Vicari
- [Riccardo, la prima canna a 12 anni per trasgressione poi diventa una «soluzione» per affrontare ansia, rabbia, vergogna](#) di Stefano Vicari
- [Disturbo ossessivo-compulsivo: la storia di Viola \(14 anni\), prigioniera delle sue manie](#) di Stefano Vicari
- [Milo \(10 anni\) e la disgrafia: quando il pensiero va più veloce della penna](#) di Stefano Vicari
- [La sindrome di Tourette: Riccardo, 14 anni, e la voce che «scappa» fuori](#) di Stefano Vicari
- [Adhd nelle ragazze: perché è meno riconosciuto? La storia di Alice \(15 anni\) che si sente «lenta in tutto»](#) di Stefano Vicari