

Dott.ssa Anna Pacco
Psicologa Psicoterapeuta
Via Planis 33, Udine; Via Verdi 39, Latisana;
Poliambulatorio San Marco, Palmanova
Cell: 3735250573
e-mail: annapacco@libero.it

RICONOSCERE UNA VITTIMA DI CYBERBULLISMO



Già da anni tra i ragazzi è in atto un costante aumento nell'utilizzo degli strumenti tecnologici e dei social network, e questo trend ha subito un'ulteriore accelerazione durante i mesi di distanziamento sociale. Tali strumenti rappresentano una risorsa ma anche un rischio e i ragazzi, già emotivamente messi alla prova durante il periodo di lockdown, possono incorrere in pericolose esperienze negative. Essere vittima di cyberbullismo si configura come un'esperienza traumatica che incide fortemente sull'autostima e sul benessere psicofisico dei ragazzi.

Il fenomeno del cyberbullismo risulta pertanto di estrema attualità e richiede un'attenzione particolare da parte degli adulti, ora più che mai.

La prevenzione e l'intervento precoce permettono di limitare i danni provocati dal cyberbullismo ed è quindi necessario che ogni adulto sappia cogliere i "campanelli d'allarme" del disagio.

Quali possono dunque essere i comportamenti ai quali prestare attenzione?

1. Aumento di nervosismo/irritabilità

E' spesso nervoso ed irritabile, specialmente al ritorno da scuola o dopo aver utilizzato i social network.

2. Aumento di ansia e preoccupazioni

Manifesta ansie e preoccupazioni apparentemente immotivate e non appropriate all'età (regressione).

3. Rifiuto ad andare a scuola

In particolar modo quando c'è una commistione tra bullismo e cyberbullismo, il ragazzo chiede di poter restare a casa o telefona ai genitori durante l'orario scolastico per uscire prima, per presunti malesseri (mal di pancia, mal di testa).

4. Calo del rendimento scolastico

Vivendo un turbinio di emozioni negative, ansie e preoccupazioni, la mente del ragazzo non è sufficientemente serena per potersi concentrare sugli apprendimenti. Incontra difficoltà a studiare e a rimanere attento durante le spiegazioni.

5. Alterazioni del sonno

Ha difficoltà ad addormentarsi, si risveglia frequentemente e ha un sonno agitato a causa di incubi.

6. Alterazioni nell'alimentazione

Ha difficoltà a mangiare, dice di non avere appetito oppure mangia molto e nervosamente, come valvola di sfogo.

7. Perdita di interesse per attività/hobby

Improvvisamente sembra non interessarsi più ai propri hobby e non prova piacere per attività prima gradite. Mostra apatia e disinteresse, appare spento ed è difficile da coinvolgere in qualsiasi attività.

8. Repentini cambiamenti di carattere

Improvvisamente non ha più voglia di parlare e si chiude in se stesso. Non vuole condividere informazioni sul proprio account e sulle attività che svolge online con i genitori o gli adulti di riferimento.

9. Difficoltà a socializzare, isolamento

Predilige passare il tempo in casa. Inizialmente aumenta l'uso degli strumenti tecnologici perché è impegnato nella lotta contro i cyberbulli poi, quando la pressione diventa insostenibile, evita i social network.

10. Possibili tendenze autolesioniste

In alcuni casi, sfoga su se stesso rabbia, impotenza e frustrazione, provocandosi delle ferite. Può anche punirsi perché si considera un debole, per non riuscire a reagire ai bulli.

11. Bassa autostima

L'esperienza di bullismo/cyberbullismo incide in maniera fortemente negativa sull'idea che il ragazzo ha di sé, determinando insicurezze, bassa autostima, un senso di non valere e di non andar bene che, se non preso in carico, può ripercuotersi negativamente sul suo sviluppo.

Ricordiamo sempre che:

Molto spesso chi è vittima di cyberbullismo non riesce a chiedere direttamente aiuto, per il profondo senso di vergogna che prova.

Saper riconoscere i segnali non verbali di disagio è quindi il primo passo per poter fornire un aiuto concreto.

