

# Il potenziale dell'ergoterapia nella gestione del sonno nei giovani adulti con Problematic Internet Use

Anais Sophie Lafranchi (anais.lafranchi@hotmail.com)

Parole chiave: *occupational therapy – occupational science – problematic internet use – young adults – sleep*

## 1. Introduzione

Il Problematic Internet Use (PIU) rappresenta una sfida emergente per la salute pubblica, definito da un insieme di comportamenti in cui l'uso digitale diventa difficilmente controllabile, eccessivo e interferisce con la vita quotidiana [1]. Considerato una dipendenza comportamentale emergente, il PIU comporta craving, difficoltà a ridurre l'uso e persistenza nonostante effetti negativi [1]. In Svizzera, nel 2022 il **6,8%** dei giovani tra **15 e 24 anni** mostrava PIU, quasi il doppio rispetto al 2017 [2], coerente con una recente meta-analisi che evidenzia una maggior frequenza nei giovani adulti [3]. Tra gli effetti più rilevanti del PIU nei giovani adulti, il disturbo del sonno rappresenta una delle conseguenze più documentate: l'uso serale dei dispositivi digitali può alterare i ritmi sonno-veglia, prolungare la fase di addormentamento e ridurre la qualità del riposo [4], con impatti diretti sul funzionamento quotidiano e sul benessere psicologico [5]. La letteratura internazionale associa il PIU a disregolazione emotiva, difficoltà cognitive e peggioramento del sonno [1,4], anche tramite la soppressione della melatonina e lo spostamento del ritmo circadiano [4]. Inoltre, studi recenti mostrano come l'uso intensivo dello smartphone possa interferire con la partecipazione scolastica e le routine quotidiane [6], evidenziando ulteriormente la necessità di interventi mirati. Nonostante la diffusione del PIU, gli interventi rimangono limitati per stigma, scarsa consapevolezza e mancanza di servizi specifici [5,7]. Questo poster mira quindi a mettere in primo piano il ruolo dell'ergoterapia nella gestione del sonno e del riposo nei giovani adulti con PIU, integrando evidenze scientifiche, modello teorico e bisogni del territorio ticinese. L'ergoterapia può contribuire riorganizzando le routine quotidiane e promuovendo occupazioni salutari, in particolare sonno e riposo [8,9].

## 4. Descrizione del contesto specifico e fattori d'innovazione

In Svizzera e strategie attuali si concentrano su **prevenzione** ed **educazione** ai media digitali [7]. Nel Cantone Ticino la presa a carico del PIU rientra nei servizi per le dipendenze comportamentali: *Ingrado* offre consulenza, supporto clinico, orientamento [13], mentre *Radix Svizzera italiana* svolge attività di prevenzione e sensibilizzazione rivolte a scuole, giovani e famiglie [14], . I professionisti coinvolti includono **psicologi, educatori e specialisti delle dipendenze** [13]. Nonostante l'ergoterapia non sia in azione, la letteratura evidenzia come essa dispone di interventi specifici per la gestione del sonno, particolarmente rilevanti nei giovani adulti con PIU; una recente scoping review identifica cinque aree di intervento: **riorganizzazione delle routine serali, educazione al sonno, modifiche dell'ambiente fisico e digitale, strategie sensoriali per facilitare la regolazione e strumenti di monitoraggio e auto-gestione** [15]. Una proposta innovativa consiste nell'integrare in modo congiunto tre aspetti chiave: il **sostegno all'occupazione**, poiché il sonno compromesso influisce direttamente su diversi fattori quali attenzione, memoria e partecipazione scolastica [4,6], l'utilizzo sistematico di **strumenti ergoterapici e non** come OSA [16], MOHOST [17], PSQI [18] e Sleep Diary [19], per valutare l'impatto del PIU sul funzionamento quotidiano e l'introduzione di **interventi tra pari**, riconosciuti come efficaci nel modificare comportamenti digitali problematici e nel migliorare partecipazione e regolazione nei giovani [20]. Questi approcci si integrano con le competenze ergoterapiche nella gestione delle routine quotidiane, nella promozione dell'equilibrio occupazionale e nella modifica dell'ambiente [8,9]. Nel contesto ticinese esiste un potenziale d'azione concreto per l'ergoterapia: oltre a poter essere integrata nei servizi clinici già attivi come *Ingrado* [13] o *Radix* [14], , potrebbe contribuire alle iniziative territoriali di prevenzione rivolte a scuole, genitori e insegnanti, offrendo interventi mirati sulla gestione delle routine digitali e del sonno. L'ergoterapia introduce una prospettiva centrata sul funzionamento quotidiano e sulla partecipazione: un approccio complementare a quelli psicologico-educativi già presenti, che permette di tradurre le conoscenze sul PIU in cambiamenti pratici e immediatamente applicabili nella vita dei giovani.

## 6. Conclusioni

Il PIU nei giovani adulti richiede interventi che vadano oltre la sola educazione digitale, riconoscendo il sonno come fattore chiave per il funzionamento quotidiano e l'equilibrio occupazionale [4,5,7,8]. L'ergoterapia, con il suo approccio centrato sulla persona e il focus su routine, ruoli, ambiente e partecipazione, offre un contributo unico per tradurre le evidenze in cambiamenti concreti nella vita dei giovani [8,9]. Nel contesto svizzero e ticinese, l'integrazione dell'ergoterapia nei servizi esistenti rappresenta un'opportunità per ampliare l'offerta e rispondere in modo più completo alla complessità del fenomeno [5,7,13]. Sviluppare interventi specifici sul sonno e sulle routine digitali costituisce un passo strategico per sostenere salute, autonomia e benessere [4,14].

## Bibliografia

[1] Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143–176.  
[2] Osservatorio svizzero della salute. (n.d.). *Utilizzo problematico di Internet (15 anni)*. <https://ind.obsan.admin.ch/it/indicatore/monam/utilizzo-problematico-di-internet-eta-15>  
[3] Lozano-Blasco, R., Quilez Robres, A., & Soto Sánchez, A. (2022). Internet addiction in young adults: A meta-analysis and systematic review. *Computers in Human Behavior*, 130, 107201.  
[4] Madrid-Valero, J. J., Matthews, T., Barclay, N. L., Odgers, C. L., Moffitt, T. E., Caspi, A., Arseneault, L., & Gregory, A. M. (2023). Problematic technology use and sleep quality in young adulthood: Novel insights from a nationally representative twin study. *Sleep*, 46(6), zsad038.  
[5] Herrmann, M., Stortz, C., & Perissinotto, C. (2020). *Problematische Internetnutzung in der Schweiz: Erkenntnisse und Empfehlungen der Expertengruppe «Onlinesucht»*. *Synthesebericht 2018–2020*. Fachverband Sucht & GREA. [https://fachverbandsucht.ch/download/986/201130\\_Synthesebericht\\_Problematische\\_Internetnutzung\\_ohne\\_Anhang.pdf](https://fachverbandsucht.ch/download/986/201130_Synthesebericht_Problematische_Internetnutzung_ohne_Anhang.pdf).  
[6] Lee, S.-M. (2019). The impacts on school life of an occupational therapy student use of smartphone. *Journal of Korean Clinical Health Science*, 7(2), 1289–1297.  
[7] Ufficio federale della sanità pubblica. (n.d.). *Comportamento online simile alla dipendenza*. <https://www.bag.admin.ch/it/comportamento-online-simile-alla-dipendenza>  
[8] Leive, L., & Morrison, R. (2020). Essential characteristics of sleep from the occupational science perspective. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 28(3), 1072–1092.

[9] American Occupational Therapy Association. (2020). Occupational therapy practice framework: Domain and process (4th ed.). *American Journal of Occupational Therapy*, 74(Suppl. 2), 7412410010.  
[10] Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1997). The transtheoretical model of health behavior change. *American Journal of Health Promotion*, 12(1), 38–48.  
[11] Romero-Tébar, A., Rodríguez-Hernández, M., Segura-Fragoso, A., & Cantero-Garlito, P. A. (2021). Analysis of Occupational Balance and Its Relation to Problematic Internet Use in University Occupational Therapy Students. *Healthcare (Basel)*, 9(2), 197.  
[12] Molineux, M. (2017). A dictionary of occupational science and occupational therapy. Oxford Reference. Oxford University Press. [13] Ingrado. (n.d.). *Disturbi comportamentali GAT-P*. <https://www.ingrado.ch>  
[14] Radix Svizzera italiana. (n.d.). *Promozione della salute e prevenzione delle dipendenze*. <https://www.radixsvizzeraitaliana.ch/>  
[15] Yoo, I. (2023). A scoping review of sleep management as an occupational therapy intervention. *Irish Journal of Occupational Therapy*, 51(2), 22–34.  
[16] Kielhofner, G., Forsyth, K., Kramer, J., & Iyenger, A. (2009). Developing the Occupational Self Assessment: The use of Rasch analysis to assure internal validity, sensitivity and reliability. *British Journal of Occupational Therapy*, 72(3), 94–104.  
[17] Parkinson, S., Forsyth, K., & Kielhofner, G. (2006). The Model of Human Occupation Screening Tool (MOHOST): Theory, development, and psychometric properties. *Occupational Therapy in Health Care*, 20(2–3), 95–110.  
[18] Buysse, D. J., Reynolds, C. F., III, Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213  
[19] Carney, C. E., Buysse, D. J., Ancoli-Israel, S., Edinger, J. D., Krystal, A. D., Lichstein, K. L., & Morin, C. M. (2012). The consensus sleep diary: Standardizing prospective sleep self-monitoring. *Sleep*, 35(2), 287–302.  
[20] Ots, L., Arro, G., Aus, K., & Oppi, P. (2026). School-based interventions for problematic digital technology use: A systematic review. *Frontiers in Education*, 11, 1747573.