

# Le Dipendenze tecnologiche

*Dott. Lorenzo Savignano*  
*Neuropsichiatra Infantile SerT ASL Avellino*

# Le Dipendenze “senza sostanza” (O Dipendenze Comportamentali)

- **Gioco d'azzardo patologico (Ludopatia, Gambling)**
  - **Internet Addiction Disorder (Cyber-sex, Cyber-relations, NET Compulsion, Information overload)**
  - **Dipendenza da shopping (Shopping compulsivo)**
  - **Dipendenza dal lavoro (Work Addiction)**
  - **Dipendenza dal sesso (Sex Addiction)**
  - **Dipendenza da sport (Overtraining Syndrome)**
- Il soggetto è totalmente, pervasivamente, assorbito dall'oggetto della dipendenza. Non riesce a farne a meno e trascura tutto il resto.
- Dominanza (saliencia), Alterazioni dell'umore, Tolleranza, Astinenza, Conflitto, Ricaduta.
- Alterazioni funzionali e strutturali del cervello;
- “Funzionamento” alterato, con sofferenza per sé e per l'ambiente circostante.

# Classificazione delle dipendenze in base all'oggetto

## DIPENDENZE DA SOSTANZE

- LEGALI: tabacco, alcool, caffè, farmaci
- ILLEGALI: eroina, cocaina, cannabis...

## DIPENDENZE SENZA SOSTANZE

- LEGALI: cibo, sesso, shopping, gioco d'azzardo, videogiochi, cellulari, internet, dipendenza affettiva, ecc.
- ILLEGALI: cleptomania, piromania, autoferirsi ...

# DIPENDENZA COMPORTAMENTALE

L'oggetto della dipendenza è in questo caso un comportamento o un'attività spesso lecita e socialmente accettata. Per la maggior parte delle persone queste attività rappresentano parte integrante del normale svolgimento della vita quotidiana, ma per alcuni individui possono assumere caratteristiche patologiche, fino a provocare gravissime conseguenze.

In questi casi l'elemento di dipendenza e l'esperienza ad esso correlata assorbono la personalità del soggetto, divenendo il fulcro della sua vita privata e delle sue esperienze.

# Perchè parlare di addiction?

Nel medioevo, l'addictus era la persona in carcere per debiti, il prigioniero, lo schiavo



■ L'addiction è una condizione di schiavitù rispetto a una sostanza, un comportamento, una relazione



# Il mondo degli adolescenti sta cambiando

**Rapporti ufficiali** (vedi Rapporto IARD, Rapporto Società Italiana di Pediatria)

Nostra quotidiana **pratica clinica** e quanto osservato da chi sta **nella scuola**

**Cambiamento quantitativo**: sempre più adolescenti giungono ai nostri Servizi in quanto portatori di qualche patologia

**Cambiamento qualitativo**: Nei nostri Servizi arrivano molti più ragazzi che sono portatori di una patologia di tipo nuovo, sfumata, strana. Sembra quasi che quello che oggi faccia soffrire un ragazzo non sia una patologia specifica bensì proprio il proprio sé. **Senso di vergogna.**

Predominanza della **sensazione e del multitasking**

Da una decina di anni i vari Piani Sanitari Nazionali sono passati (a proposito della tossicodipendenza) dall'idea di "categoria a rischio" all'idea che è **l'adolescenza stessa ad essere categoria a rischio**. E che quindi anche il lavoro preventivo può avere come target gli adolescenti tout court

# Uno sguardo sulla post-modernità

**LASCH**: Epoca del narcisismo vale a dire epoca in cui l'io fa fatica a riconoscere e accettare la propria fisionomia e i propri limiti. Una vita sotto i riflettori

**BAUMANN**: “Io liquido”

**CANTELM**: La tecnoliquidità

**GIUSSANI**: 1987 L'effetto Chernobyl (Non esistono più evidenze per la ragione; Batterie affettive che si scaricano subito)

**GALIMBERTI**: (L'ospite inquietante): Il nichilismo

**BENASAYAG**: (L'epoca delle passioni tristi): La crisi nella crisi ovvero il futuro percepito come minaccia e non come promessa. “Il futuro non è più come quello di una volta” (letto su un muro a Roma)

**PIETROPOLLI CHARMET**: Dalla famiglia normativa alla famiglia affettivo-relazionale

**RISÈ**: Assenza del padre

**RECALCATI**: L'assenza del desiderio; Il complesso di Telemaco

La società “additiva”

# CANTELMÌ, “Tecnoliquidità”





**Cultura  
liquida**



**Rivoluzione  
tecnologica**



**Homo tecno-digitalicus**

**Mutazione psicologica e sociale = antropologica**

# L'uomo "liquido"

**Privo di riferimenti stabili**

**Svincolato da legami personali troppo durevoli e alleggerito da vincoli sociali**

**Possessore di un sapere senza fondamento ed utilitaristico**

**Afflitto dal terrore di diventare obsoleto**

**Segretamente oberato dal peso di una ristrutturazione permanente di una realtà instabile**

# **La rivoluzione digitale e la Virtualizzazione della realtà esaltano e plasmano alcune caratteristiche dell'uomo liquido**

**Narcisismo**

**Velocità**

**Ambiguità (Indefinitezza)**

**Ricerca di emozioni e sensazioni**

**Bisogno di infinite relazioni light**

# Il Narcisismo



"Contempla gli occhi che sembrano stelle, contempla le chiome degne di Bacco e di Apollo, e le guance levigate, le labbra scarlatte, il collo d'avorio, il candore del volto soffuso di rossore ... Oh quanti inutili baci diede alla fonte ingannatrice! ... Ignorava cosa fosse quel che vedeva, ma ardeva per quell'immagine" ...

“Languì a lungo d'amore non toccando più cibo nè bevanda. A poco a poco la passione lo consumò, e un giorno vicino alla fonte ... reclinò sull'erba la testa sfinite, e la morte chiuse i suoi occhi che furono folli d'amore per sé”.

*Ovidio (Metamorfosi)*

# Stile narcisista

Orfano di adeguate imago familiari

Energia dell'io che non riesce ad andare sulla realtà ma ritorna sull'io stesso

Non concentrato sul costruirsi o capire chi si è o cosa veramente si vuole ma teso a tentare di essere e di apparire (Avatar di sé stessi)

Sindrome “da risarcimento”

Sensibilità “terapeutica”

Sensation Seeker

Io minimo

# Stile narcisista

**Identità personale fragile (indefinitezza)**

**Quadro di grandiosità (nella fantasia o nel comportamento). Scissione tra io reale e io ideale**

**Rapporto strumentale con gli altri e la società, utilizzati come forma di rispecchiamento e di auto affermazione (il mondo come un palcoscenico; l'altro come uno specchio)**

**Seduttività**

**Difficoltà alla relazione**

**Mancanza di empatia**

# Indefinitezza (Unfixedness)

Viene percepita come libertà, per cui l'adolescenza non è più un'epoca di passaggio ma una sorta di condizione esistenziale

Ma questa indefinitezza rende l'uomo più felice o più angosciato?

La felicità sembra non essere correlata con l'incremento delle possibilità di scelta ma piuttosto con il possesso di un "criterio" per scegliere , di un senso cui tendere



**Tutta quella città ... non si riusciva a vederne la fine ... la fine! (...)**

**Non è quello che vedi che mi fermò Max, è quello che non vedi ... puoi capirlo? Quello che non vedi ... in tutta quella sterminata città c'era tutto tranne la fine ... C'era tutto. Ma non c'era una fine. Quello che non vedi è dove finiva tutto quello: la fine del mondo ( ... )**

**Cristo, ma le vedevi le strade?! Anche soltanto le strade, ce n'erano a migliaia! Ma dimmelo: come fate voi altri laggiù a sceglierne una? A scegliere una donna, una casa, una terra che sia la vostra... un paesaggio da guardare, un modo di morire...**

**Tutto quel mondo addosso che nemmeno sai dove finisce e quanto ce n'è! Ma non avete paura voi di finire in mille pezzi solo a pensarla a quella enormità? Solo a pensarla ... a viverla! ( ... )**

**Non scenderò dalla nave. Al massimo, posso scendere dalla mia vita.**



# Insicurezza

**Violenza**

**Fuga**

**Paura**

**Disistima**

# Angoscia tecnoliquida

Identità non più struttura portante della personalità

Difficoltà a dire “io”

Difficoltà a narrarsi (per mancanza di punti di riferimento e di significati)

Difficoltà a dire “mio”

Difficoltà a dire “tu”

Isolamento esistenziale

# Approccio educativo

## MODERNITA'

Sostanzialmente Dialettica

## TECNOLIQUIDITA'

Emergenza dell'io

Dalle pulsioni al desiderio

L'io rinasce in un incontro

# Aspetti affettivi dell'identità

**Esserci**

**Esserci con**

**Esserci per**



— Salve. Io sono Giovanni e non m'interessa chi siete voi.

Odio quando pianifico  
una conversazione con  
qualcuno nella mia testa  
e poi quel qualcuno non  
segue il copione.



I like Snoopy

# La “Digital generation” (V. Andreoli)

- **ATTENZIONE**: Molto selettiva, evocata da vista ed udito
- **SENSI**: Potenziamento di vista ed udito; Depotenziamento del tatto, del gusto e dell'olfatto
- **MEMORIA**: Depotenziamento della memoria verbale; Potenziamento della memoria visiva e legata ai suoni
- **PENSIERO**: sempre meno “razionale” e sempre meno scandito dalla consecutio temporum; scomparsa della dialettica; comparsa di un pensiero apodittico ed emotivo
- **LINGUAGGIO**: gli sms, gli emoticons ...
- **COMPORAMENTO**: non progettazione dell'azione e assenza di domanda sul senso e le conseguenze dell'azione
- **TEMPO**: predominanza del presente a discapito del passato e del futuro. Il tempo che diventa una frammentazione di “attimi presenti”
- **IMPEGNO** nella realtà e **LAVORO** (scomparsa dei lavori fissi)
- **SENTIMENTI** ed **EMOZIONI** (**RELAZIONI** e **LEGAMI**)
- **INSICUREZZA** e **FRAGILITA'** (**FUGA** e **AGGRESSIVITA'**)

**“Solo da sensato apprende  
ciò che fa poscia d'intelletto  
degno.”**

***Dante Alighieri***

***“Divina Commedia, Paradiso, Canto IV”***

**“Principium igitur cuiuslibet  
nostrae cognitionis est in  
sensu”**

***Tommaso D’Aquino***

***“In Boethii de Trinitate”***





JONAH LYNCH

# Il profumo dei limoni

Tecnologia e rapporti umani  
nell'era di Facebook

prefazione di ALDO CAZZIALI

Nuova edizione riveduta e ampliata



**“Il problema non è cosa  
possiamo fare noi con gli  
strumenti tecnici che  
abbiamo ideato ma che cosa  
la tecnica può fare di noi”**

***Umberto Galimberti,  
“Tecnè e Psiche”***

# Internet: Opportunità o rischio

## OPPORTUNITA'

Desiderio di fare meno fatica, di fare più in fretta, di ottimizzare i tempi, di produrre in più con le stesse risorse

Desiderio di “rifugio della mente”, di “oasi di gioia” in stati affettivi spiacevoli o dolorosi (ansia, disforia, depressione, frustrazione, stress ... )

Desiderio di rigenerare le energie mentali

Desiderio di relazione con la realtà e con le persone

# Internet: Opportunità o rischio

## RISCHIO

Potenziamento o cancellazione della realtà? ... Tatto, olfatto, gusto dove sono andati a finire?

Relazione vera o mascherata? ... L'avatar ... Possono venire saltati i rapporti prossimi a favore di rapporti lontani.

Velocità e Ampiezza ... Ma la profondità?

Esperienza del tempo. Il tempo come esperienza positiva, come bellezza del cammino necessario. In genere le tecnologie insegnano l'impazienza, colludendo con una certa mentalità efficientista contemporanea. Per esempio, quando inviamo un sms o una mail ci aspettiamo una risposta immediata.

Tendenza alla distrazione.

Valorizzazione dell'essenziale oppure dell'emozionante?

Rischi del multitasking

Immagini che "agganciano" (La dopamina e la salienza)

Eternità della traccia e bisogno dell'oblio

# Internet: Strumento neutro? -1-

Non è vero che il mezzo è neutro, che -cioè- è buono o cattivo a seconda di chi lo usa.

- **Contributo delle neuroscienze. La Neuroplasticità: siamo nati con delle strutture ma queste strutture possono essere profondamente modificate attraverso l'esperienza. "Cells that fire together, wire together" (le cellule che sono stimolate allo stesso tempo, si collegano tra di loro). Da un certo punto di vista diventiamo ciò che pensiamo, ciò che leggiamo, ciò che facciamo. Non è affermazione "poetica": a livello neuronale la nostra esperienza non ci lascia mai indifferenti; ogni esperienza che si fa lascia una traccia (anche a livello fisico e organico) nel cervello.**
- **Non è solo l'uomo ad usare la tecnologia ma anche la tecnologia ad usare l'uomo. Ogni tecnologia ha un impatto su chi la usa. Nesso profondo tra corpo e spirito.**
- **Ci vuole un po' di tempo (benchè piccolo) affinché l'informazione che entra nella memoria di breve termine possa essere trasferita nella memoria di lunga durata. Se durante quel passaggio (quel tempo) la memoria breve viene riempita con altri dati, quelli di prima vengono cancellati. Noi siamo la nostra memoria! ... Film "Memento".**
- **Attenzione ampia vs attenzione selettiva. Oggi tutti i lettori preferiscono testi più brevi e discorsi più immediati.**
- **Orientati ad una modalità di ricerca più simile alla caccia che alla contemplazione.**

# Internet: Strumento neutro? -2-

- **Telefono**: non pagando più per la telefonata, arrivi a dire di tutto! Tratti il tempo come se fosse gratuito, invece il tempo è per eccellenza il bene scarso.
- Il **cellulare**, ovvero l'eliminazione dello spazio e l'eliminazione dell'attesa per la conversazione. Oppure della fedeltà all'impegno preso.
- La **TV**, ovvero l'idea che il mondo non sia "dato" ma "scelto". La TV ci impegna in una discussione per immagini e per slogan. Non si riesce a fare della filosofia politica in TV. La forma (il mezzo) influenza il contenuto.
- I **Selfie**

# Internet: Strumento neutro? -3-

- Non tutti gli strumenti sono adatti a veicolare lo stesso contenuto
- Il digitale è strutturalmente incapace di sfumature. E' un susseguirsi di zero/uno. Differenza tra l'ascoltare un disco o un concerto dal vivo.
- Certi temi hanno bisogno di sfumature: sono come i ciclamini che vengono uccisi dalla luce diretta.
- Una conversazione deve avere un ritmo alternato di parola e di silenzio ...
- Come può un uomo comunicare la totalità di sé stesso senza il suo corpo, la sua carne, il suo sguardo e la sua voce? Un'affezione ha bisogno di tutti i registri espressivi. Ogni comunicazione che non coinvolge la presenza fisica delle persone ma soltanto parole, immagini e suoni mediati attraverso una macchina, perde la parte maggiore della sua efficacia.
- Il linguaggio dell'amore ha bisogno della comunicazione personale e corporale. Nel corpo sperimento la bellezza della relazione. Sperimento che i limiti fisici non sono una gabbia mortale ma un confine permeabile, che consente la relazione e la comunione.

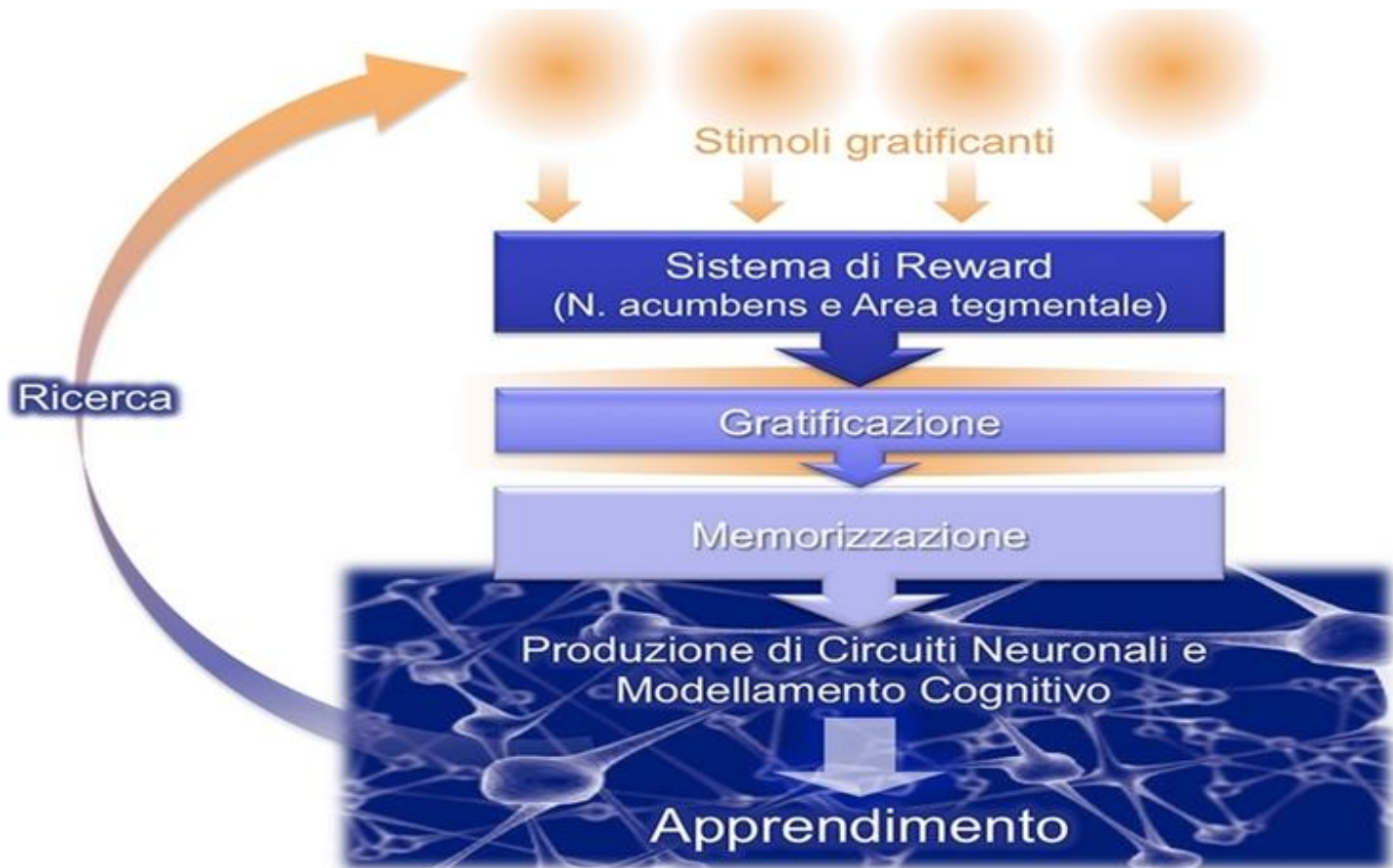
**IL PROGRESSO NON È SEMPRE DI PER SÉ LINEARE O  
AUTOMATICAMENTE POSITIVO.**

# NEUROPLASTICITA'

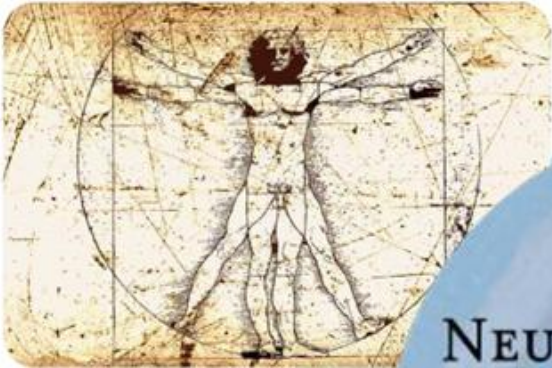
Per **neuroplasticità** s'intende la capacità del sistema nervoso di rispondere ad eventi fisiologici, patologici ed a stimoli ambientali con modificazioni morfologiche e funzionali e comprende diversi processi tra i quali la sinaptogenesi, la formazione di nuove terminazioni assonali e di arborizzazioni dendritiche, e la neurogenesi.



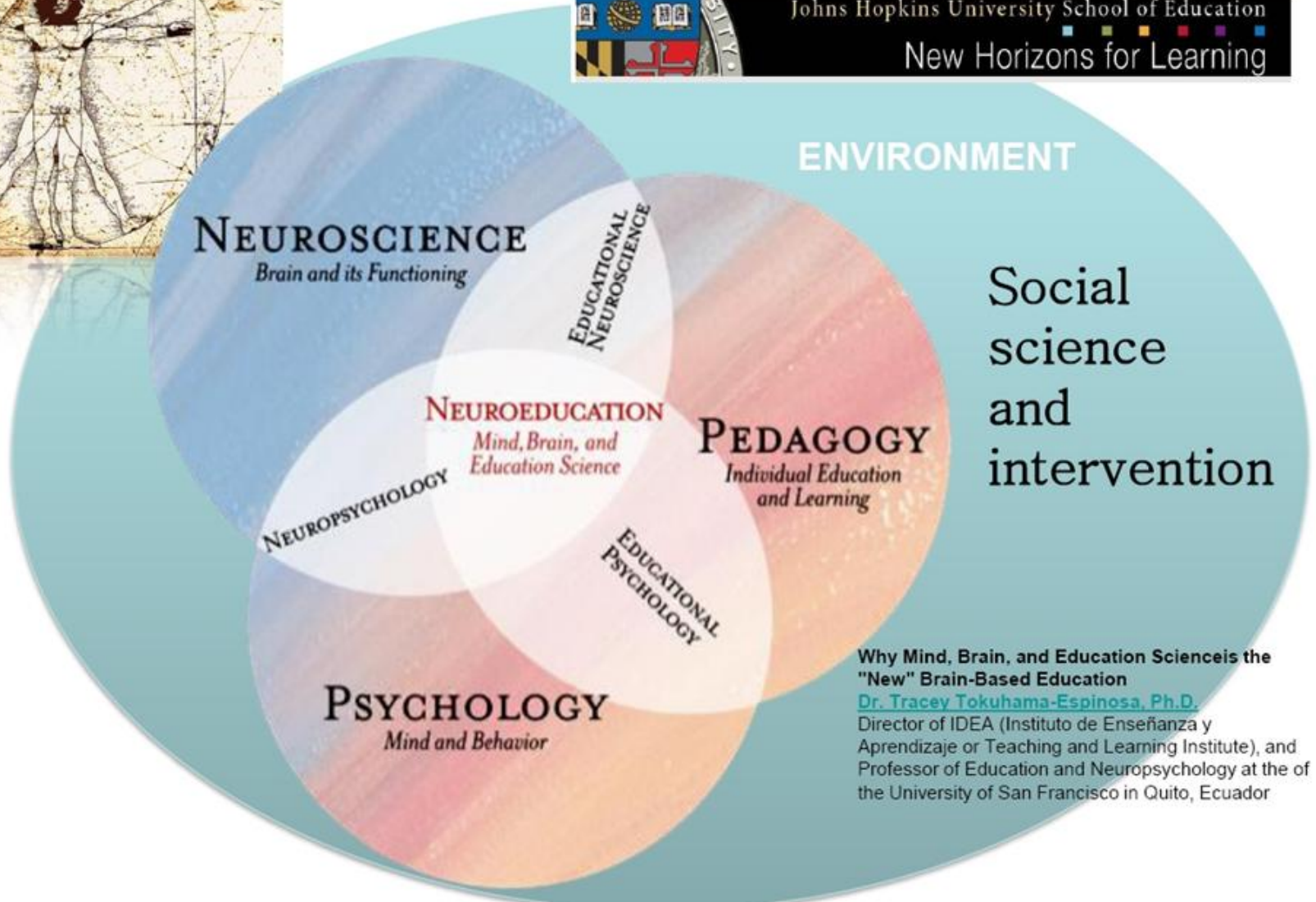
# Gratificazione, memoria ed apprendimento



# Transdisciplinarity

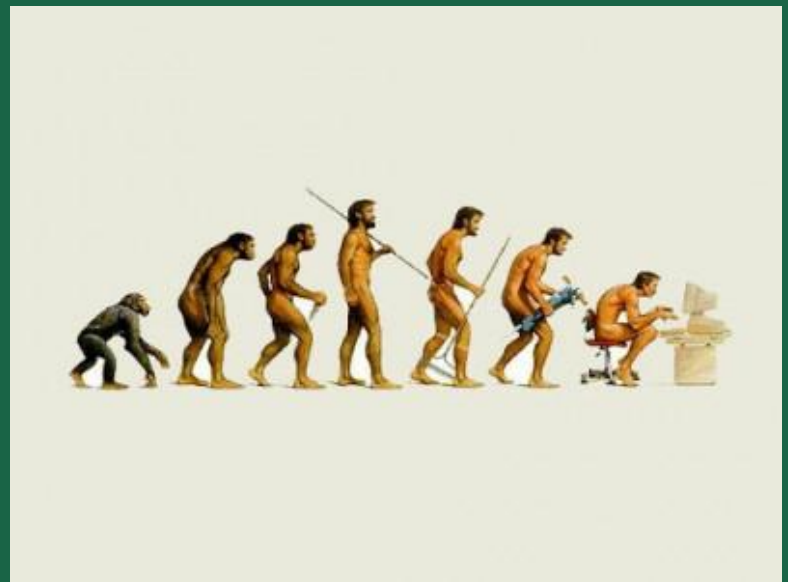


Johns Hopkins University School of Education  
New Horizons for Learning



# DIPENDENZE TECNOLOGICHE

In senso generale siamo diventati tutti, anche nostro malgrado tecnodipendenti, in quanto nessuno può fare a meno di strumenti e apparecchiature tecnologiche che si distribuiscono lungo una scala molto vasta che va dalle quotidiane situazioni domestiche e lavorative ad esperienze ed esigenze in ambiti di settori scientifici o culturali molto ristretti



# **DIPENDENZE TECNOLOGICHE**

**Le dipendenze tecnologiche condividono, secondo Golberg (1995) e Griffits (1997), i comportamenti nucleari delle altre dipendenze e precisamente:**

# DIPENDENZE TECNOLOGICHE

- **Dominanza dell'attività sul pensiero e sui sentimenti: l'attività o la sostanza dominano i pensieri ed il comportamento del soggetto, assumendo un valore primario fra tutti i suoi interessi**



# DIPENDENZE TECNOLOGICHE

- **Alterazioni del tono dell'umore: l'inizio dell'attività (o l'assunzione della sostanza) provocano cambiamenti nel tono dell'umore.**

**Il soggetto può sperimentare un sentimento di eccitazione o maggiore rilassatezza come diretta conseguenza dell'incontro con l'oggetto della dipendenza.**



# DIPENDENZE TECNOLOGICHE

- **Tolleranza:** Bisogno di aumentare progressivamente la quantità di droga o l'attività per ottenere l'effetto desiderato;
- **Sintomi di astinenza:** malessere psichico e/o fisico che si manifesta quando s'interrompe o si riduce il comportamento o l'uso della sostanza;
- **Conflitto:** conflitti interpersonali tra il soggetto e coloro che gli sono vicini, e conflitti interpersonali interni a se stesso, a causa del suo comportamento dipendente;
- **Ricaduta:** tendenza a ricominciare l'attività o l'uso della droga dopo averla interrotta.



# INTERNET ADDICTION DISORDER

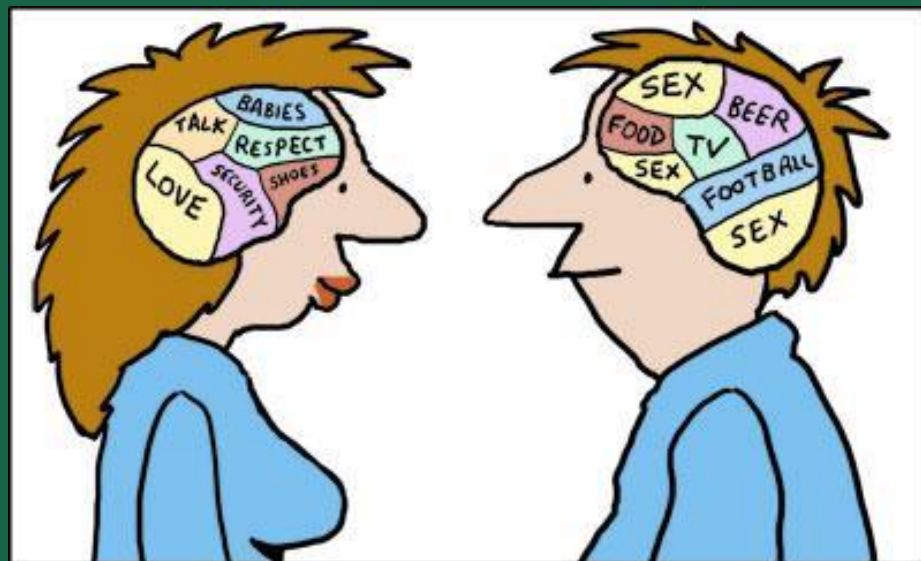
- Nel 1997 una pubblicazione scientifica della Dr.ssa Kimberly Young dell'Università di Pittsburg rese l'Internet Addiction un disturbo riconosciuto dalla comunità psichiatrica internazionale fino a diventare in pochi anni un quadro clinico
- Lo studio della Young ha messo in luce come a favorire la rete dipendenza fossero gli stessi aspetti positivi della rete, come la facile accessibilità a servizi ed informazioni o la sensazione d'onnipotenza derivante dal controllo delle proprie attività on line.



# DIPENDENZE TECNOLOGICHE

## INTERNET ADDICTION DISORDER

**1 Cybersexual  
Addiction:** è l'uso compulsivo di siti dedicati al sesso virtuale ed alla pornografia. Per alcuni il cybersesso diventa gradualmente la principale fonte di gratificazione sessuale al punto da ridurre l'interesse per il partner reale.



# DIPENDENZE TECNOLOGICHE

## INTERNET ADDICTION DISORDER

**2 Cyber-Relational Addiction:** è la tendenza ad instaurare relazioni amicali o amorose con persone incontrate on line. Le applicazioni più utilizzate sono le e-mail, ma soprattutto le chat ed i newsgroup.

A poco a poco le relazioni virtuali diventano più importanti di quelle reali ed il soggetto si isola, vivendo in un mondo parallelo popolato di persone idealizzate.

Le relazioni che nascono in rete sono spesso destinate a restare tali, in quanto si rifiuta l'idea di conoscersi realmente per mantenere un'immagine virtuale di sé idealizzata. Si tratta di relazioni in cui viene costruita un'immagine idealizzata dell'altro che corrisponde più ai bisogni affettivi soggettivi che alla realtà della persona con la quale si entra in contatto.



# DIPENDENZE TECNOLOGICHE

## INTERNET ADDICTION DISORDER

### 3 Dipendenza da giochi di ruolo on line

I giochi di ruolo in rete (Holeton 1998) usano la rete per far giocare tra loro più utenti simultaneamente. Il giocatore si immedesima in un personaggio con il quale finisce per identificarsi. Anche in questo caso può comparire un comportamento additivo per il quale il soggetto tenderà a dedicare gran parte del tempo al gioco mettendo in crisi i rapporti interpersonali e gli impegni della vita reale.



# DIPENDENZE TECNOLOGICHE

## INTERNET ADDICTION DISORDER

Dato che il gioco può svilupparsi pressoché all'infinito secondo trame ed intrecci successivi, uno degli elementi che può tenere avvinto il giocatore al computer è la sensazione di non vanificare gli sforzi fino a quel punto compiuti per porre in condizioni favorevoli i propri avatar, le icone che rappresentano figurativamente il giocatore e che realizzano per lui sul video del computer atti, comportamenti, decisioni, strategie.



*Avatar*: il termine deriva dal sanscrito e indica, in tutt'altro contesto, l'incarnazione della divinità in un corpo umano, possiede dunque un potere evocativo e allusivo straordinario.

# DIPENDENZE TECNOLOGICHE

## INTERNET ADDICTION DISORDER

**4): Information overload:** Si dipende dalla ricerca continua ed estenuante di informazioni di cui si va in cerca per ore ed ore di collegamento. Si passa da un sito all'altro (web surfing) e si passano in rassegna dati su dati, siti di news ed informazioni, grandi portali, siti tematici ecc ...

Una ricerca frenetica che si tenta inutilmente di ridurre e che perdura anche se il tempo trascorso in rete aumenta a scapito del lavoro, famiglia vita sociale e di relazione

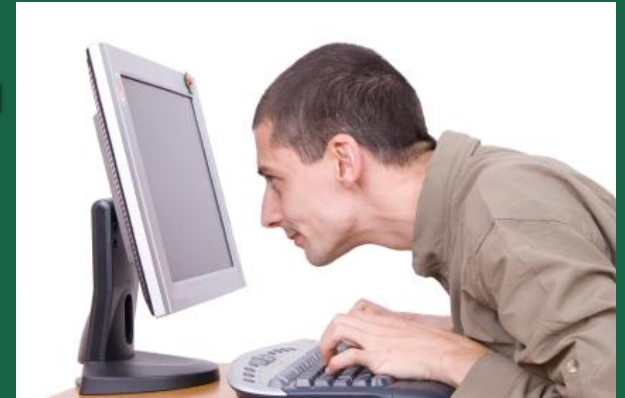


# DIPENDENZE TECNOLOGICHE

## INTERNET ADDICTION DISORDER

La dipendenza da internet passa attraverso diverse fasi:

**Fase tossicofilica:** è caratterizzata da un'attenzione ossessiva per la mailbox, una polarizzazione ideaffettiva su temi inerenti la rete, un incremento del tempo di permanenza on line con difficoltà a sopsendere, intensa partecipazione a chat e newgroup, collegamenti notturni e perdita di sonno.



# DIPENDENZE TECNOLOGICHE

## INTERNET ADDICTION DISORDER

**Fase tossicomaniaca:** è correlata a fenomeni psicopatologici ed è caratterizzata dall'incontro con i MUD e da collegamenti così prolungati da compromettere la vita sociale.



# Internet Addiction Disorder

**Craving:** desiderio irresistibile di trascorrere tempo sulla rete

**Assuefazione/Tolleranza:** bisogno di aumentare sempre più i tempi di permanenza online

**Sindrome da astinenza:** comparsa di sintomi fisici e psicologici quando si sta lontani dalla rete

USA 1995  
Golberg

**DIPENDENZA**



# MA QUANDO SI PUÒ PARLARE DI DIPENDENZA?

L'uso inappropriato di internet può trasformarsi in “uso patologico”, cioè in una vera e propria dipendenza, quando si verificano almeno quattro dei seguenti comportamenti sintomatici per un periodo di tempo non inferiore a sei mesi:

# **MA QUANDO SI PUÒ PARLARE DI DIPENDENZA?...**

- 1. Quando internet diviene un mezzo per fuggire dai propri stati d'animo negativi e dai propri pensieri spiacevoli**
- 2. Quando il pensiero è spesso rivolto alla prossima possibilità di connessione ad Internet**
- 3. Quando si tende a svalutare la propria vita reale rispetto a quella virtuale**
- 4. Quando la percezione del tempo in cui si è connessi a Internet è inadeguata**
- 5. Quando si tenta di nascondere agli altri la quantità di tempo trascorsa in Rete**
- 6. Quando l'uso di Internet interferisce negativamente con il lavoro, lo studio o i rapporti sociali**

# MA QUANDO SI PUÒ PARLARE DI DIPENDENZA?

7. Quando ci si convince che le relazioni “online” siano più soddisfacenti di quelle reali
8. Quando compare la tendenza ad alterare la propria identità in Internet e a comportarsi in modo diverso dal solito
9. Quando ci si connette un numero di volte maggiore o per un tempo più lungo rispetto a quello che si desidera realmente fare
10. Quando si è portati a controllare la posta elettronica ad intervalli regolari, con sperimentazione di sentimenti negativi quando non si ricevono messaggi
11. Quando si verificano sintomi di astinenza (ansia, irrequietezza, nervosismo, calo del tono di umore, ecc.) quando non è possibile connettersi ad Internet
12. Quando si è incapace a scollegarsi anche quando si vorrebbe

# LE FASI della dipendenza

Secondo K. Young la Dipendenza da Internet si sviluppa secondo tre fasi distinte:

- Coinvolgimento,
- Sostituzione,
- Fuga.



Il **Coinvolgimento** c'è dalle prime esperienze di navigazione on line: senso di curiosità e voglia di sperimentazione e, infine, scelta di una particolare applicazione o funzione di Internet (*chat, MUD, social network...*) che attira più delle altre e nella quale si desidera perfezionarsi.

# LE FASI della dipendenza

Nella fase successiva, la **Sostituzione**, si ha un'immersione profonda nelle esperienze, nelle attività e nelle relazioni offerte dalla Rete



La rete sostituisce ciò che sembra mancante o inaccessibile nella vita reale: «nel giro di qualche mese o di qualche settimana, ecco che hai un amico o forse molti. Hai trovato nuovi stimoli, fiducia, interesse, sostegno (...) le persone o le attività che prima ti facevano andare avanti nella vita ora non contano più niente»

# LE FASI della dipendenza

E' solo nella terza fase, la *Fuga*, che si instaura realmente la dipendenza: il soggetto si rivolge alla comunità di Internet sempre più spesso e per periodi sempre più lunghi.



La rete diventa un antidoto efficace ad ogni tipo di stress e sofferenza, e la persona sperimenta una profonda angoscia se non può connettersi.

# DIPENDENZE TECNOLOGICHE

## INTERNET ADDICTION DISORDER

Alcune caratteristiche quali l'anonimato e l'assenza di vincoli spazio-temporali, creano uno spazio psicologico in cui il soggetto può proiettare i propri vissuti e le proprie fantasie, contribuendo allo sviluppo di una vera e propria dipendenza dal mondo virtuale.

*(Del Miglio, Corbelli 2003)*

**In particolare un uso  
problematico della rete  
comporta disagio nelle  
seguenti aree:**



- ***Ambito relazionale e familiare:*** Diminuisce il tempo disponibile da dedicare alle persone significative e alla famiglia, fino all'isolamento; con conseguente aumento delle conflittualità intrafamiliari
- ***Ambito lavorativo e scolastico:*** L'eccessivo coinvolgimento nelle attività di rete distoglie l'attenzione e l'impegno dal lavoro e dalla scuola
- ***Ambito finanziario:*** Nei casi in cui il soggetto partecipa ad aste, commercio online e gioco d'azzardo virtuale .

- *Ambito della salute*: La dipendenza da Internet e l'uso problematico, provoca numerosi problemi fisici che possono insorgere stando a lungo seduti davanti al computer (disturbi del sonno, irregolarità dei pasti, scarsa cura del corpo, mal di schiena, stanchezza degli occhi, mal di testa, sindrome del tunnel carpale)

# SINTOMI FISICI

**Si calcola che un grande utilizzatore di Internet possa trascorrere in rete da 40 a 80 ore settimanali con sessioni singole che possono durare anche 20 ore.**

**Come conseguenza possono comparire:**

- Dolori dorsali e cervicali**
- Palpitazioni**
- Disturbi del sonno e ricorrenti cefalee**
- Negligenza nell'igiene del corpo**
- Sindrome da tunnel carpale (dolore caratteristico tra mano ed avambraccio)**

# SINTOMI PSICHICI

- Sensazioni di benessere e di euforia quando si è in rete
- Incapacità di sospendere l'attività
- Depressione apatia irritabilità quando non è possibile connettersi
- Assunzione di rischi non abituali, tradimento dei propri valori grazie al fatto che si può rimanere anonimi
- Nostalgia per le attività svolte in rete mentre il soggetto è impegnato in altre attività

# CONSEGUENZE PSICOLOGICHE sulla persona che fa un uso problematico di internet

Le modificazioni psicologiche che si producono nell'individuo quando fa un uso problematico di internet:

## Perdita delle relazioni interpersonali:

In rete l'interazione tra due individui è incompleta in quanto manca una reale presenza fisica; pertanto potrebbe essere vissuta come meno impegnativa e risultare più rassicurante. Questo porta spesso l'individuo ad allontanarsi dalle relazioni "faccia a faccia";

- **Alterazione del vissuto temporale:** il tempo in rete sembra fermarsi, la parola fine non c'è mai a causa degli infiniti collegamenti che ci spingono a navigare ore ed ore in maniera afinalistica e sconsiderata, senza renderci conto del tempo che passa;
- **Modificazioni dell'umore:** si possono verificare frequenti sbalzi di umore, nervosismo, senso di insofferenza e sfoghi di rabbia, apparentemente immotivati;
- **Negazione del problema:** è molto difficile prendere coscienza di avere un problema e chiedere aiuto per qualcosa che la maggior parte delle persone valuta positivamente; e quando i soggetti vengono messi di fronte alla chiara evidenza di un comportamento problematico si trincerano dietro l'opinione comune secondo la quale internet è grandioso, "non può far male"

**Creazione di una nuova identità: Il soggetto tende a sostituire il mondo reale con un proprio mondo personale e in questo caso virtuale, che ha un proprio linguaggio, uno specifico abbigliamento, atteggiamenti e comportamenti diversi e differenti rispetto al mondo reale nel quale è abituato a vivere. L'utente preferisce questa "vita" per la facilità, la velocità e l'ampiezza geografica dei rapporti e perché nascondendo la propria individualità dietro al proprio monitor, si sente più protetto, più sicuro.**

# **TRANCE DISSOCIATIVA DA VIDEOTERMINALE**

**Descritta per primo dal Dr Carretti indica un fenomeno psicopatologico correlato alla rete ed alle tecnologie percettive, caratterizzato da:**

- Assenza di patologia psichiatrica pregressa;**
- Abuso di navigazione in rete, preceduta da uso compulsivo delle mail;**
- Insorgenza acuta di disorientamento, deliri ed allucinazioni;**
- Necessità di trattamento psicofarmacologico;**
- Ritorno alla normalità con necessità di limitare fortemente l'accesso alla navigazione.**

**(Cantelmi 1998)**



**No I am NOT addicted!!!**



# I MOTIVI DI TALE DIFFUSIONE TRA GLI ADOLESCENTI

**Cerchiamo di capire perché i giovani si sono avvicinati così tanto alla rete**

**Su Internet ci sono dei siti che permettono di praticare la così detta “**democrazia digitale**”, ovvero viene data la possibilità agli utenti di mostrare le proprie verità attraverso blog e video che danno voce all’esigenza di comunicare dei giovani;**

# I MOTIVI DI TALE DIFFUSIONE TRA GLI ADOLESCENTI

In Internet, il rapporto tra persone diventa **alla pari**, nessuno può credere o sperare di essere superiore agli altri in base alle regole o alle convenzioni sociali che di solito esistono fuori dalla rete

In un mondo in cui viene richiesta **efficienza e rapidità** Internet permette di reperire informazioni in pochi secondi e facilita notevolmente lo studio dicendo addio alle noiose e lunghe ricerche in biblioteca;

# I MOTIVI DI TALE DIFFUSIONE TRA GLI ADOLESCENTI

- Attraverso i “social network” è facile fare **nuove conoscenze**, vincendo anche le proprie timidezze e le proprie insicurezze
- Chattare, esplorare e giocare su internet è anche un modo per **sfogare** le frustrazioni, i disagi e le tensioni provenienti dalla scuola, dalla famiglia ecc.
- All'esigenza di **nascondersi** tipico della fase dell'adolescenza, ben si conciliano le possibilità che offrono la Chat e Internet



# I MOTIVI DI TALE DIFFUSIONE TRA GLI ADOLESCENTI

In sintesi la rete ha la capacità di rispondere (o l'illusione di rispondere) a molti bisogni umani, consentendo di sperimentare dei vissuti importanti per la costruzione del Sé e di vivere delle emozioni sentendosi, al contempo, protetti.

Internet annulla lo spazio e consente ciò che nella realtà non si può realizzare o che si può fare in molto tempo.

Le chat, invece, abbattano le frontiere e consentono di parlare contemporaneamente con più persone, rispondendo ad un bisogno di condivisione e di appartenenza.



**Con oltre un miliardo di utenti, dei quali più di 20 milioni soltanto in Italia, fb è il fenomeno mediatico a più rapida diffusione in tutta la storia delle tecnologie della comunicazione, fenomeno di costume e oggetto di numerosi studi a carattere sociologico e psicologico.**

# YOUTUBE

**Centro di video on-  
line che mette a  
disposizione una  
piattaforma  
multimediale per  
inviare i  
propri filmati e  
condividerli con gli  
altri**



# GIOCHI DI RUOLO ONLINE



**I MUD (multi user dungeon) sono la versione telematica del vecchio gioco di ruolo Dungeons and Dragons; si tratta di software che permettono ai giocatori collegati d'interagire in tempo reale all'interno di un mondo virtuale condiviso, a partire da uno scenario iniziale che può essere la prigione di un castello (dungeon) o un pianeta sconosciuto.**





# SECOND LIFE

**Un vero e proprio mondo  
virtuale dove ogni utente  
diventa un  
personaggio che vive,**



**lavora, si incontra con gli  
altri, insomma viene  
riprodotta la vita reale**

# CHAT ROOMS



**Hi. You sound real cute!!  
How old are you and what  
do you like doing after school?**



**I am 14 and a bit of a fitness  
fanatic, I often go power lifting  
after school.**

# HIKIKOMORI

**Il termine Hikikomori è stato coniato dallo psichiatra Tamaki Saito nel 1998 e tradotto dallo stesso in “social withdrawal” (ritiro sociale) anche se le prime manifestazioni in Giappone di questa forma di ritiro sociale vennero descritte nel 1978 da Y. Kasahara e chiamate tajkyaku shinkeishou cioè retreat neurosis riferendosi a soggetti che abbandonano la scuola o il lavoro per lunghi periodi e che non erano altrimenti diagnosticati come depressi o schizofrenici.**

# HIKIKOMORI

- **HIKIKOMORI è una patologia diagnosticabile in persone che hanno trascorso almeno sei mesi in una condizione di isolamento sociale, di ritiro dalle attività scolastiche e/o lavorative, senza alcuna relazione al di fuori della famiglia. Il periodo medio di isolamento sociale è di circa 39 mesi, ma può variare da pochi mesi a parecchi anni.**

# HIKIKOMORI

**Le caratteristiche richieste per definire la discesa in hikikomori sono:**

- Ritiro sociale da almeno sei mesi**
- Fobia scolare precedente o ritiro scolastico**
- Ritiro dalle attività lavorative**
- Impiego intensivo di internet e talvolta IAD**
- Inversione dei ritmi circadiani**

# HIKIKOMORI

- Solitamente sono giovani di età compresa tra i 19 ed i 30 anni, maschi primogeniti nella maggioranza dei casi che decidono di rinchiudersi in una stanza evitando qualunque contatto con il mondo esterno, familiari inclusi. Solo il 10 % è di sesso femminile e di solito il periodo di reclusione è limitato.
- Attualmente gli adolescenti che si ritirano in hikikomori in Giappone sono più di un milione (vale a dire il 2% dei giovani e l'1% dell'intera popolazione).
- I giovani che vanno in HIKIKOMORI sono meno rappresentati in altre civiltà evolute, tuttavia negli ultimi anni sono stati registrati casi simili in Cina, Corea, Stati Uniti, e persino in Italia (Aguglia 2010)

# HIKIKOMORI

- Secondo alcuni autori internet può rappresentare un'uscita di sicurezza, una soluzione patologica a problemi fisiologici dell'età adolescenziale. Internet ha la capacità di sostituirsi completamente alla realtà sociale permettendo di vivere a proprio modo, secondo le proprie regole, conciliando i desideri e le fantasie inconsce. L'adolescenza è un periodo in cui le emozioni vengono amplificate, vissute come totalizzanti e a volte insostenibili al punto che preferirebbe sparire dalla vista del mondo. (Giannantonio-Di Iorio- Martinetti 2011)

# Internet Addiction Test (IAT)

## RISPOSTE

- 1 Mai, raramente o non applicabile
- 2 Qualche volta
- 3 Così e così
- 4 Spesso
- 5 Sempre

## PUNTEGGI

### 20 - 49 punti

Il ragazzo o la ragazza è un normale utilizzatore di Internet. Qualche volta può tirarla un po' per le lunghe, ma sembra capace di controllarsi.

### 50 - 79 punti

Il ragazzo o la ragazza sembra avere qualche problema con Internet. Forse dovrete fare una riflessione sull'impatto che la rete ha avuto su di lui e su tutta la famiglia.

### 80 - 100 punti

L'uso di Internet sta creando dei problemi seri alla vita del ragazzo o della ragazza. Dovete affrontare questa situazione immediatamente.



# Internet Addiction Test (IAT)

## DOMANDE -1-

- 1- Con quale frequenza il ragazzo eccede i tempi stabiliti per la durata delle connessioni?
- 2- Con quale frequenza il ragazzo trascura i propri doveri di casa per restare connesso il più possibile?
- 3- Con quale frequenza il ragazzo preferisce passare il tempo in Internet piuttosto che con il resto della famiglia?
- 4- Con quale frequenza il ragazzo stabilisce nuove amicizie con altre persone in Internet?
- 5- Con quale frequenza dovete lamentarvi perché il ragazzo passa troppo tempo in Internet?
- 6- Con quale frequenza i risultati scolastici del ragazzo risentono del troppo tempo che passa in Internet?
- 7- Con quale frequenza il ragazzo controlla la propria posta elettronica prima di fare altre cose?
- 8- Con quale frequenza il ragazzo sembra trascurare altri rapporti da quando ha cominciato a navigare su Internet?
- 9- Con quale frequenza il ragazzo mostra ritrosia a rispondere quando gli chiedete cosa ha fatto su Internet?
- 10- Con quale frequenza avete sorpreso che il ragazzo si era collegato di nascosto contro la vostra volontà?

# Internet Addiction Test (IAT)

## DOMANDE -2-

11- Con quale frequenza il ragazzo passa il proprio tempo da solo davanti al computer?

12- Con quale frequenza il ragazzo riceve strane telefonate da nuovi amici conosciuti in Rete?

13- Con quale frequenza il ragazzo ha scatti improvvisi, urla o si arrabbia se viene disturbato quando è in Rete?

14- Con quale frequenza il ragazzo sembra essere stanco e affaticato rispetto a prima che cominciasse a frequentare la Rete?

15- Con quale frequenza il ragazzo sembra preoccuparsi soprattutto di tornare a connettersi, quando non è in Rete?

16- Con quale frequenza il ragazzo ha scatti di collera quando gli fate osservare che passa troppo tempo in Rete?

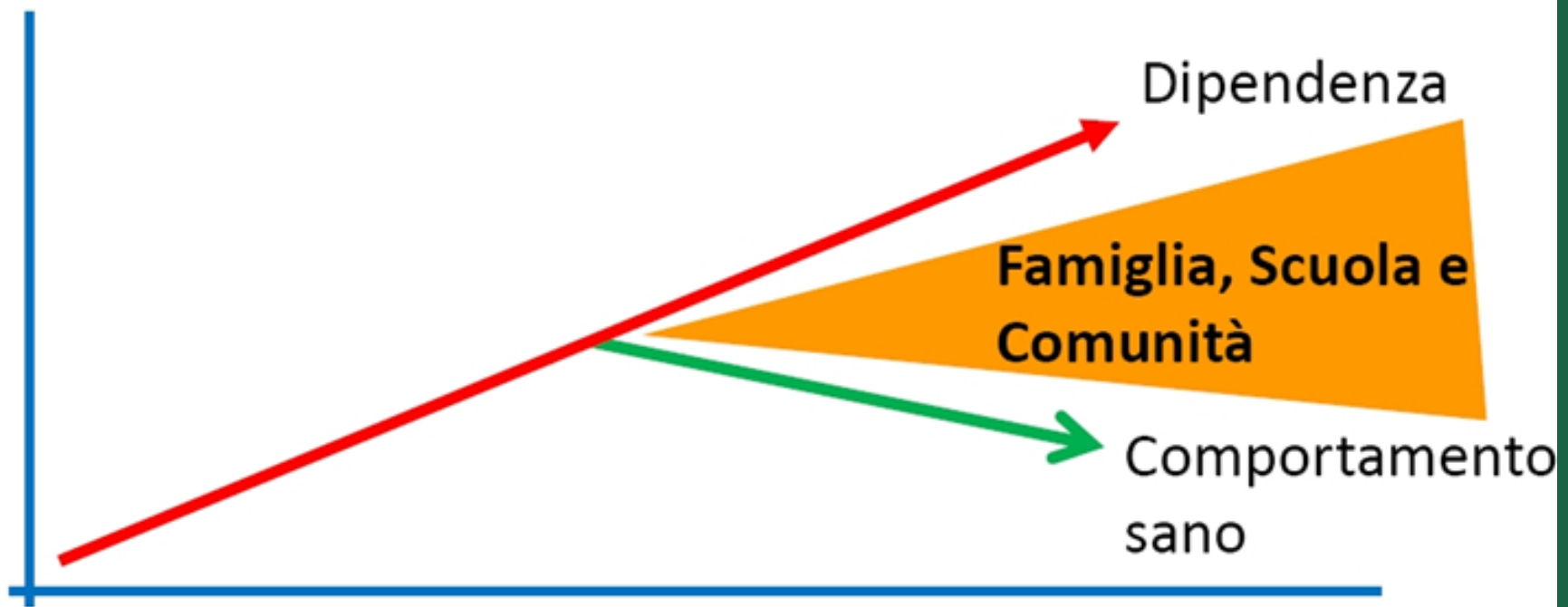
17- Con quale frequenza il ragazzo sceglie di passare il tempo in Rete piuttosto nelle altre attività o negli altri interessi che prima lo coinvolgevano, dentro e fuori casa

18- Con quale frequenza il ragazzo si arrabbia e diventa oppositivo quando stabilite dei limiti al tempo che può passare in Rete?

19- Con quale frequenza il ragazzo sceglie di passare il tempo in Rete piuttosto che stare con altri ragazzi?

20 -Con quale frequenza il ragazzo sembra depresso, di cattivo umore o nervoso quando non è in Rete, e sembra poi tornare normale quando può nuovamente connettersi?

# VULNERABILITA'...MA E' POSSIBILE CAMBIARE IL PERCORSO A RISCHIO



# Soggetti a rischio

I soggetti più a rischio per lo sviluppo della **I.A.D.** hanno un'età compresa tra i **15 e i 40 anni**, con difficoltà comunicative per problemi **psicologici, psichiatrici, familiari e relazionali** ( Siracusano A. e coll.. 1997).

Le personalità più predisposte a sviluppare una **dipendenza da internet** sono particolarmente vulnerabili, problematiche, spesso caratterizzate da tratti ossessivo-compulsivi, con aspetti di inibizioni nei rapporti interpersonali e/o tendenti al ritiro sociale.

Per esse la **I.A.D.** rappresenta un tipo di comportamento di evitamento, tramite il quale soggetto **non affronta le proprie** problematiche esistenziali ( Aguglia E. e coll., 1996)

**ALCUNI STUDI HANNO INDIVIDUATO DEI FATTORI DI VULNERABILITA' COMUNI A TUTTE LE FORME DI DIPENDENZA E CHE SONO SINTOMATICI DI UN DISAGIO PSICOLOGICO E/O FAMILIARE:**

- Forte senso di insicurezza,
- Bassa autostima,
- Difficolta' a tollerare le frustrazioni,
- Inadeguatezza relazionale,
- Incapacita' di vivere l'attesa e di rimandare la gratificazione,
- Tendenza all'impulsivita',
- Scarsa capacita' di autocontrollo,
- Assenza di progettualita',
- Disfunzioni delle relazioni familiari,
- Attaccamento genitoriale problematico.

# PERSONALITA' E FATTORI DI RISCHIO

Alcuni autori dopo un certo periodo di osservazione prolungata di alcuni casi di abuso del computer hanno evidenziato lo stereotipo del computer dipendente:

prevalentemente un adolescente maschio con poca o nessuna vita sociale e con poca o nessuna fiducia in sé stesso, e con alti livelli di ansia sociale



(Masalin, Moore 2004, Baiocco 2005)

# PERSONALITA' E FATTORI DI RISCHIO

**Il computer viene usato come un amico elettronico che supplisce l'assenza di relazioni reali. La motivazione principale per l'uso del computer è la necessità di socializzare di rifugiarsi nella rete per contrastare la depressione, l'isolamento sociale, ed altri deficit di tipo fisico o psichico. Con molta probabilità internet può diventare irresistibile per vari motivi:**

**1 permette la corrispondenza tra persone che condividono un interesse reciproco**

**2 è un simbolo di status e di modernità che può nutrire l'autostima**

**3 permette di essere ascoltati ed apprezzati indipendentemente dall'aspetto personale.**

# PERSONALITA' E FATTORI DI RISCHIO

Sono state identificate due tipologie di IAD:

1 i soggetti con pregressa psicopatologia, rappresentati da pazienti con disturbi dell'area affettiva e con tratti ossessivi compulsivi;

2 i dipendenti da internet senza pregressa psicopatologia avvalora l'ipotesi secondo la quale il rischio psicopatologico dell'uso della rete deriva dalle stesse caratteristiche della comunicazione telematica che consentirebbe all'utente di vivere una condizione di onnipotenza.

(Cantelmi et al 2000)



# **I SEGNALI DI ALLARME NELL'ADOLESCENTE**

**Peggioramento del  
rendimento scolastico**

**Disattenzione, distraibilità  
in classe**

**Abbandono delle attività  
sociali, isolamento**

**Perdita di interessi sociali  
e sportivi**

**Improvviso disinteresse  
per la vita di relazione**

**Comportamenti a rischio  
(correre in moto, sport  
estremi..)**

**Uso di droghe, alcol,  
psicofarmaci**

**Negligenza nella cura  
dell'igiene e dell'aspetto  
personale**

**Malesseri fisici frequenti**

# I SEGNALI DI ALLARME NELL'ADOLESCENTE

**Tristezza, pianto**

**Stanchezza, svogliatezza**

**Aumento o diminuzione di  
sonno**

**Aumento o diminuzione  
dell'appetito**

**Cambiamenti repentini di  
umore, irritabilità**

**Litigiosità, mutismo**

**Sensi di colpa**

**Riduzione dell'autostima**

**Assenza di progettualità**

**Allusioni alla morte nei  
temi e in altri scritti**

**Diminuzione della  
capacità di**

**concentrarsi e  
prendere decisioni**

**Noia, calo dell'attenzione**

# IAD: Che fare?

- **Prendere atto che internet e i social media ci sono e sono una grande opportunità! Non si può immaginare di vivere senza.**
- **Non demonizzare! ... Provare ad utilizzarli in positivo anche -magari- nella didattica!**
- **Urgenza di un giudizio e di una libertà (autodeterminazione).**

# PSICOTERAPIA

- Nel trattamento della Dipendenza da Internet sono indicate sia la psicoterapia individuale - in particolare la psicoterapia cognitivo/comportamentale - che i trattamenti di gruppo.
- E' molto importante che la persona che soffre di dipendenza da Internet venga seguita da uno psicologo- psicoterapeuta che le permetterà di comprendere l'origine del disturbo ed apprendere utili tecniche di "disintossicazione" dalla rete al fine di tornare alla vita reale.

# Trattamento di uso problematico di internet

**Counseling:** favorisce la presa di consapevolezza delle motivazioni che stanno alla base del proprio comportamento verso internet e può fornire un sostegno nel percorso verso la modificazione del cambiamento lavorando anche sulla prevenzione

**Da quanto abbiamo visto, un uso scorretto di Internet può provocare un uso problematico e dipendenze**

**Secondo noi è quindi utile che gli adulti e anche i bambini imparino ad utilizzare le nuove tecnologie per soddisfare le richieste della società in cui viviamo, senza però oltrepassare il sottile limite che divide noi e ciò che sta al di là dello schermo.**

# IAD Che fare

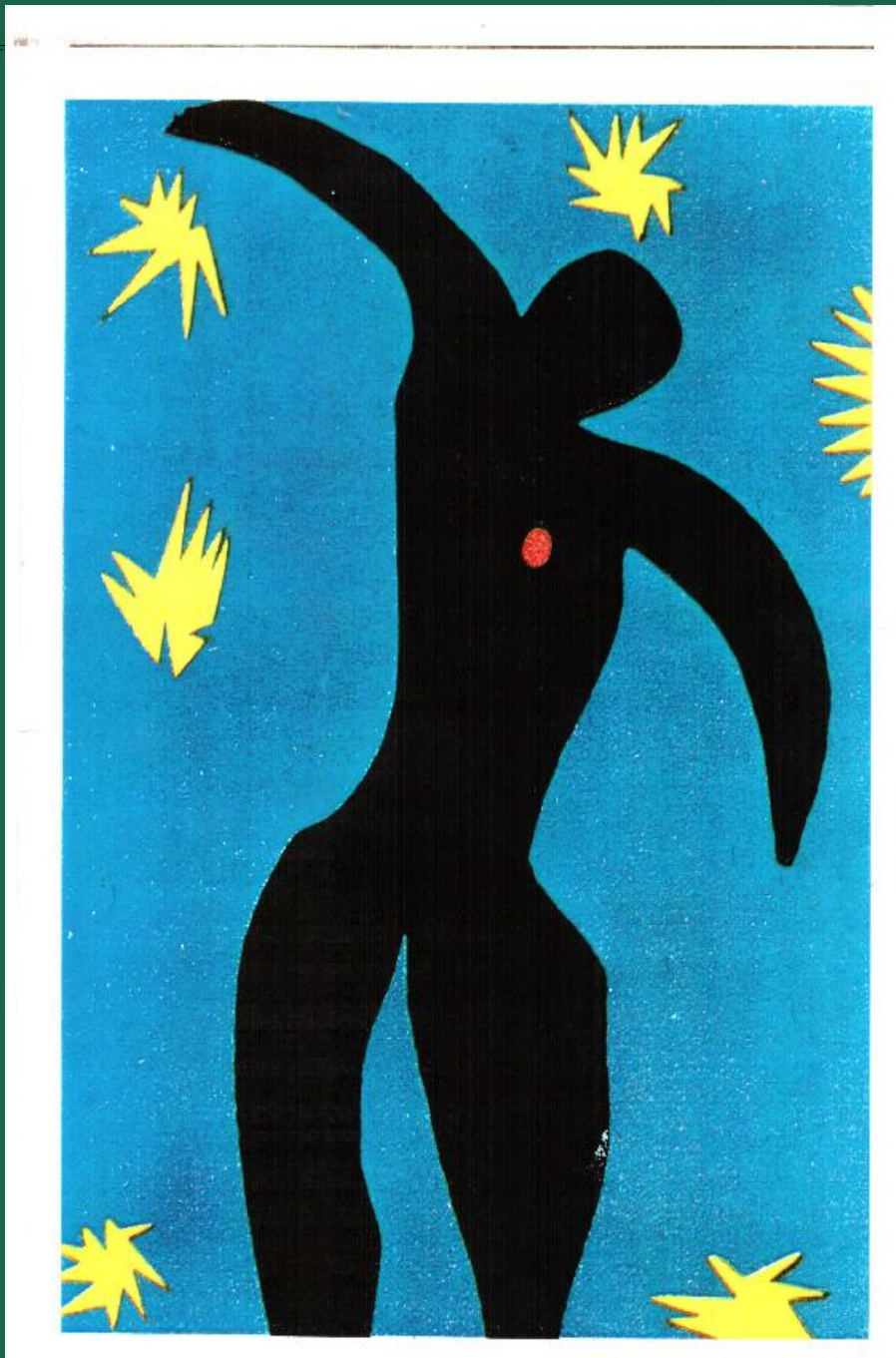
## da Tonino Cantelmi in “Tecnoliquidità”

- **Limitarsi per limitare**, ovvero la questione del tempo e dello spazio.
- **Narrarsi**, ovvero ricostruire percorsi narrativi dell'identità, che consiste nel dare la possibilità di elaborare trame narrative nelle quali connettere i tanti frammenti identitari dell'uomo liquido.
- **Educare alla bellezza**: la tecnologia manifesta tutto e utilizza la percezione in modo esaustivo, il bello rimanda sempre a qualcos'altro e utilizza la percezione in modo simbolico e metaforico. Chi contempla non ha fretta, lascia che ciò che ha di fronte si riveli, con i suoi tempi. Soprattutto contempliamo ciò che non abbiamo nessuna intenzione di trasformare per farne qualcos'altro. Contempliamo, in sostanza, ciò che non ci serve.
- Accogliere l'altro nell'ambito di **relazioni interpersonali** sane e risananti, riscoprendo la potenzialità terapeutica della relazione umana.

# IAD: Che fare?

- **Allargare la domanda** prima ancora che dare le risposte
- **Giudizio sull'essenziale** ... Giudizio su come sto usando il mio tempo, su come vivo le mie relazioni.
- **Ma il virtuale, la sensazione, ti basta?**
- **Stima, scoperta della “materia”, passione per la realtà.** Ciò che è reale, è vero e anche molto bello. La realtà non tradisce. La realtà è più interessante della mia idea di essa. Non occorre inventarsene un'altra, più bella!
- **Scoperta della fisicità:** anche quando “disturba”, attraverso questo disturbo puoi imparare che da solo non ti basti.
- **Scoperta del tempo**
- **Scoperta che anche la fatica fa parte del bello della vita**
- **Educare la libertà**





## Urgono nuovi approcci

Informazione, CIC?

Fattori di rischio/Fattori di protezione?

Dalla Prevenzione alla Promozione della salute

Life Skills e Peer Education

Oltre la sensazione: l'emergenza dell'io.

L'io come capacità di durata e di storia.

Tessere il filo tra le perle

## Due importanti Corollari

Necessario fare **Esperienza**

- Non “capire e poi fare” ma “fare per capire”; Non si tratta di dire ciò che è giusto ma di farne fare esperienza.
- Life skills, Peer Education
- La LS sono più proponibili in giovane età. Man mano che si cresce entra un registro più educativo che di addestramento



# FAMIGLIA COME RISORSA

## □ INFORMAZIONE:

- Per prima cosa le famiglie devono essere informate

che il disagio in un adolescente, la paura di mettersi alla prova, o di fuggire dal dolore possono portare a comportamenti patologici di questo tipo.

# FAMIGLIA COME RISORSA

Quando i genitori si accorgono che si manifestano alcuni comportamenti quali trascorrere molte ore davanti al computer, la perdita dei contatti con i coetanei, le alterazioni del tono dell'umore, la deprivazione del sonno, alterazioni del vissuto temporale siamo di fronte ad un comportamento sintomatico. I genitori riferiscono che quando provano a sottrarre il computer il figlio manifesta ansia fino ad arrivare a comportamenti aggressivi.

# **FAMIGLIA COME RISORSA**

**Come in tutte le dipendenze patologiche la dipendenza da internet provoca un forte disagio in tutto il sistema familiare, la vita dei genitori e dei fratelli spesso ruota intorno a colui che manifesta questo sintomo.**

**In questi casi è indicata la terapia familiare perché aiuta ciascuno dei componenti della famiglia a condividere la propria sofferenza, da qui la possibilità che emerga una comunicazione più efficace che possa portare a ristabilire un nuovo equilibrio in famiglia.**

# Dipendenza da internet: apre negli Usa il primo centro per la disintossicazione\*



Il trattamento 'intensivo', della durata di 10 giorni, costerà 14 mila dollari perchè nessuna assicurazione sanitaria riconosce la dipendenza da internet come una condizione clinica.

\* Da "Key for Biz" (<http://www.key4biz.it/News>)

# I PERICOLI DI INTERNET PER I MINORENNI

- facile accesso a materiale inappropriato (materiale pornografico, siti che incitano all'odio, alla violenza, ecc.);
- rischio di adescamento da parte di pedofili;
- rischio di essere vittima di stalking o molestie da parte di adulti o coetanei;
- rischio di essere vittima di veri e propri atti di bullismo (offese, minacce, angherie o veri atti di violenza)

# CONSIGLI PER I GENITORI

- 1 Impariamo ad utilizzare Internet e i servizi online per conoscere quali sono gli eventuali rischi e come affrontarli;**
- 2 Stabiliamo regole chiare sulla frequenza, la durata e la natura della navigazione online dei nostri figli;**
- 3 Collochiamo il computer in salotto e non nella camera dei nostri figli, in modo da poter sorvegliare l'utilizzo che ne fanno e condividere esperienze, impressioni;**
- 4 Restiamo aperti al dialogo affrontando assieme ai nostri figli ogni tipo di argomento per far sì che si sentano a loro agio nel venirci a chiedere aiuto se si imbattono in qualcosa che li disturba.**



# **I dieci “comandamenti” per un miglior uso del web da parte dei minorenni**

- 1 Non pubblicare o condividere foto o video che riprendano i tuoi amici o coetanei;**
- 2 Su facebook scegli di condividere le foto solo con i tuoi amici reali;**
- 3 La “password” deve essere mantenuta segreta, non la condividere neanche con il tuo migliore amico;**
- 4 Non accettare l'amicizia di persone adulte sconosciute;**
- 5 Non chattare o scambiare sms con persone che non conosci;**

# **I dieci “comandamenti” per un miglior uso del web da parte dei minorenni**

**6 Non condividere materiale non adatto alla tua età;**

**7 non compilare moduli di iscrizione, se non in presenza di un genitore;**

**8 Non dare mai informazioni strettamente personali (tel., indirizzo, ecc.);**

**9 Non usare un linguaggio spinto, volgare o violento, neanche per rispondere a provocazioni;**

**10 Avvisa sempre i genitori di ciò che accade in rete.**

**Ciò che tutti noi ci auguriamo è che Internet, anche grazie a questa iniziativa, sia veramente visto nelle case come un amico divertente, utile e non più pericoloso: perché, con l'aumento della consapevolezza i giovani ... e non solo imparino dove si nascondono i “falsi amici” e quali sono i mezzi adeguati per difendersi**

# I GIOVANI “DI OGGI”

1)"La nostra gioventù ama il lusso, è maleducata, si burla dell'autorità e non ha alcun rispetto degli anziani. I bambini di oggi sono dei tiranni, non si alzano quando un vecchio entra in una stanza, rispondono male ai genitori, in una parola; sono cattivi“

2)"Non c'è più alcuna speranza per l'avvenire del nostro paese se la gioventù di oggi prenderà il potere domani, poiché questa gioventù è insopportabile, senza ritegno, terribile“

3)"Il nostro mondo ha raggiunto uno stadio critico, i ragazzi non ascoltano più i loro genitori: la fine del mondo non può essere lontana“

4)"Questa gioventù è marcia nel profondo del cuore. I giovani sono maligni e pigri, non saranno mai come la gioventù di una volta; quelli di oggi non saranno capaci di mantenere la nostra cultura”

1- Socrate (470 a.C.)

2- Esiodo (720 a.C.)

3- Un sacerdote dell'antico Egitto (2000 a.C.)

4- incisione su un vaso di argilla dell'antica Babilonia (3000 a.C.).

ANCORA AL  
COMPUTER? MA  
SAI COS'E' LA  
INTERNET  
DIPENDENZA?

NO... MA  
POSSO  
CERCARE  
SU GOOGLE!

NANI2008/494





**Grazie  
per l'attenzione**