

DIPENDENZA DA INTERNET

Esiste davvero?



Dipendenza patologica

La **dipendenza patologica** è una condizione per cui il soggetto avverte un bisogno irresistibile di attuare dei comportamenti specifici sui quali perde il controllo, e che possono essere dannosi per diversi aspetti della vita (individuali, familiari e sociali).



Cosa si intende per
dipendenze tradizionali e
nuove dipendenze?



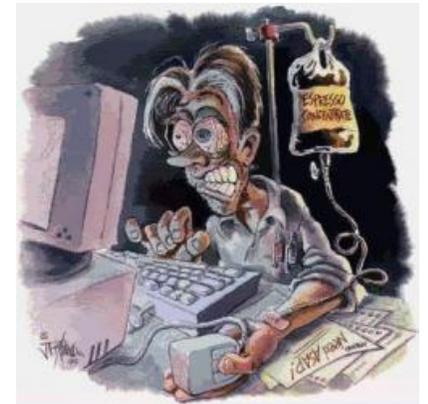
Dipendenza con o senza oggetto

Così come le sostanze stupefacenti hanno un potere chimico capace di indurre dipendenza, anche i prodotti tecnologici e alcuni tipi di comportamenti hanno caratteristiche che possono favorire l'insorgere di comportamenti di dipendenza ...



Dipendenza da Internet

Si può parlare di **dipendenza da Internet** (o più correttamente di dipendenza **dalle applicazioni di Internet**) quando la maggior parte del tempo e delle energie viene spesa nell'utilizzo della rete, creando in tal modo menomazioni forti e disfunzionali nelle principali e fondamentali aree esistenziali, come quella personale, relazionale, scolastica, familiare, affettiva.



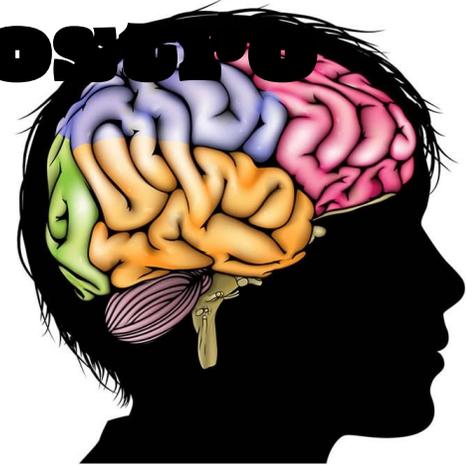
Dipendenze tradizionali e nuove dipendenze

Alcune somiglianze

- **Compulsività**
- **Craving** («to crave», bramare)
- **Piacere** e sollievo durante la messa in atto del comportamento
- Percezione di perdita del **controllo**
- **Persistenza** del comportamento nonostante le conseguenze negative
- **Pensiero dominante** su quell'attività
- Alterazioni del tono dell'**umore**
- **Tolleranza** (bisogno di aumentare il tempo trascorso con il device)



La nostra interazione con l'ambiente esterno è in grado di esercitare un effetto sulla struttura e la funzione del nostro cervello (neuroplasticità)



- Attivazione fisiologica (**arousal**)
- Disequilibrio serotonina e **dopamina** (molecola del piacere)

L'uso illimitato di richieste e notifiche favorisce infatti:

- Un **costante stato di allerta**, spesso con conseguente aumento di stati di tensione e ansia (es: sindrome da vibrazione fantasma)

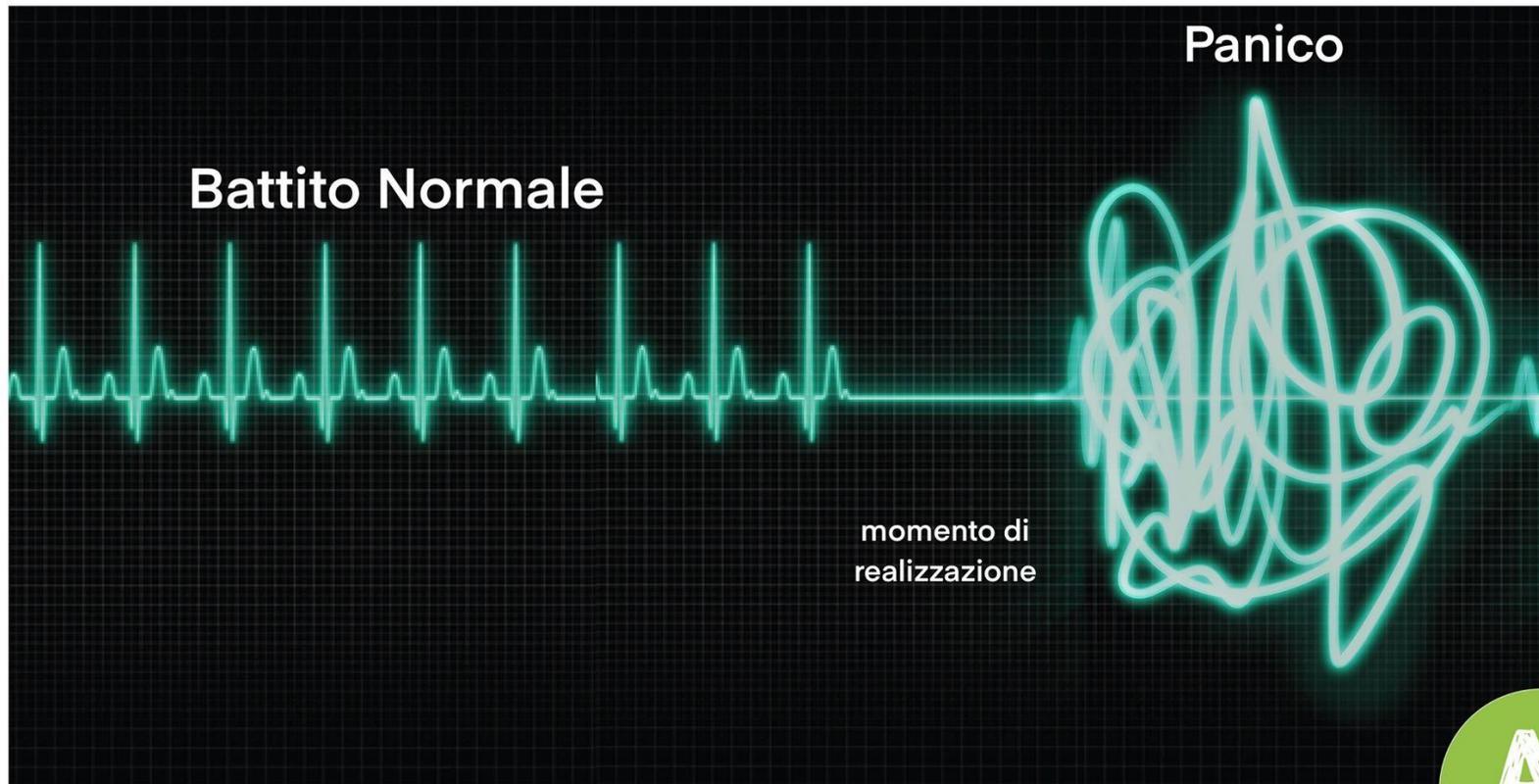
Ma anche...

- Il mantenere costantemente un'**attenzione divisa**
- Riduzione della capacità di mantenere la **concentrazione** (anche a telefono spento. Es. dei ragazzi durante i compiti)
- Alterazione delle capacità di **memoria e attenzione** (soprattutto quando l'uso diventa un sostituto)
- Disturbi del **sonno**



(World Psychiatry. Studio di neuroimaging, psichiatria e psicologia condotto da Western Sydney University, Harvard University, Kings College, Oxford University e University of Manchester)

Battito cardiaco dell'esatto momento in cui mi tocco la tasca e non sento il cellulare



VAMPING





Nomofobia

Termine formato dal suffisso **-fobia** e da un prefisso inglese, abbreviazione di **no-mobile**. Indica la paura incontrollata di rimanere sconnessi dalla rete di telefonia mobile. E' una delle sindromi connesse alla **FOMO** (Fear of missing out)



Hikikomori

L' **Hikikomori** è un fenomeno riscontrato tra gli adolescenti, che consiste nel ritiro fra le mura domestiche e la mancanza di qualunque rapporto sociale. La parola è nata originariamente in Giappone e vuol dire starsene in disparte, ritirarsi, nascondersi. L'abuso o la dipendenza digitale non è la causa, ma può a volte diventare una conseguenza del fenomeno.



- **I bambini sembrano più vulnerabili, poiché non hanno le strutture cerebrali mature per un'attenzione focalizzata e la stimolazione continuativa con il digitale può in alcuni casi rendere questo sforzo ancora più difficile.**



La Società Italiana di Pediatria dice no a smartphone e tablet prima dei 2 anni, durante i pasti e prima di andare a dormire. Raccomanda di limitare l'uso a max 1 ora al giorno tra 2 e 5 anni, e max 2 ore al g dai 5 agli 8. Sconsiglia contenuti violenti e uso per calmare e distrarre i bambini.

Fasi di sviluppo telematico (G.Lavenia)

1. OSSERVAZIONE E RICERCA

- Dalla curiosità all'attivazione passiva in un ambiente statico
 - Rapporto esclusivo con la macchina

2. RELAZIONALE-COMUNICATIVA

- Scoperta dell'altro, conferma dell'esistenza nel virtuale
- Possibilità di interazione con l'altro



UTILIZZO PATOLOGICO DI INTERNET (G.Lavenia)

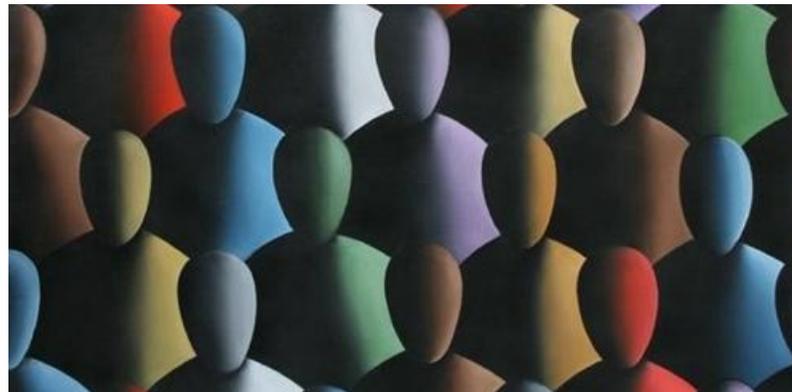
SPECIFICO

Abuso di una specifica applicazione di Internet.

MULTIDIMENSIONALE

Abuso generalizzato. Sovrautilizzo afinalistico.

Rischio di una vera e propria **alienazione**.



**SONO RIMASTO
PER QUALCHE ORA
SENZA CONNESSIONE
INTERNET
E HO CONOSCIUTO
DELLE PERSONE
STUPENDE QUI A CASA,
DICONO DI ESSERE
LA MIA FAMIGLIA.**

C'è un app per tutto,
ma non per le **relazioni**
profonde.



L'utilizzo patologico può
essere considerato come un
sintomo e quindi va
indagato.

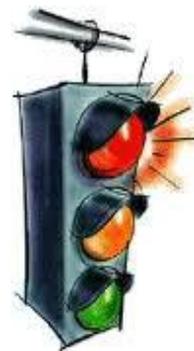
<https://www.youtube.com/watch?v=PmCDxY2IJAE>



- **Uso**



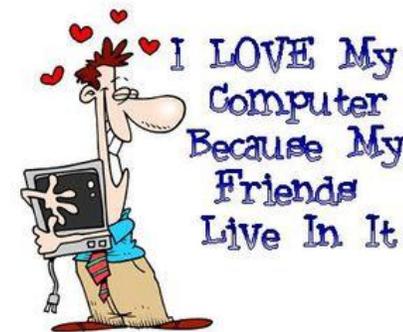
- **Abuso**



- **Dipendenza**



Alcuni domande utili



- Mi capita mai di **addormentarmi** a scuola o mentre svolgo altre attività?
- Preferisco chattare o giocare online piuttosto che passare del tempo con i miei **amici** fuori casa?
- Il tempo che trascorro con i dispositivi digitali mi ha mai portato a **litigare** con gli altri?
- Ultimamente ho iniziato a trascurare altre attività (**studio, hobby, sport...**)?
- Mi capita mai di giocare o chattare **di nascosto**?

- Tendo a essere **apatic@**, **irascibile** o in ansia quando non posso chattare o giocare, o quando resto senza connessione?
- Quando non sono online, i miei **pensieri** sono comunque focalizzati sul gioco o su ciò che accade sui social?
- Le mie **abitudini** quotidiane ultimamente si sono modificate (alimentazione, sonno, funzioni fisiologiche, igiene personale...)
- Ho notato alcuni **fastidi fisici** (mal di schiena, dolori al collo, occhi arrossati, problemi alla vista, tic...)?
- A volte uso i dispositivi digitali per **regolare o ridurre** un vissuto emotivo spiacevole?



Il Manifesto della comunicazione non ostile

1. Virtuale è reale

Dico e scrivo in rete solo cose che ho il coraggio di dire di persona.

2. Si è ciò che si comunica

Le parole che scelgo raccontano la persona che sono: mi rappresentano.

3. Le parole danno forma al pensiero

Mi prendo tutto il tempo necessario a esprimere al meglio quel che penso.

4. Prima di parlare bisogna ascoltare

Nessuno ha sempre ragione, neanche io. Ascolto con onestà e apertura.

5. Le parole sono un ponte

Scelgo le parole per comprendere, farmi capire, avvicinarmi agli altri.

6. Le parole hanno conseguenze

So che ogni mia parola può avere conseguenze, piccole o grandi.

7. Condividere è una responsabilità

Condivido testi e immagini solo dopo averli letti, valutati, compresi.

8. Le idee si possono discutere. Le persone si devono rispettare

Non trasformo chi sostiene opinioni che non condivido in un nemico da annientare.

9. Gli insulti non sono argomenti

Non accetto insulti e aggressività, nemmeno a favore della mia tesi.

10. Anche il silenzio comunica

Quando la scelta migliore è tacere, taccio.

VIDEOGIOCHI



Alcune caratteristiche dei giochi che hanno un potenziale di dipendenza elevato

- Concezione del **tempo** e dello **spazio** che rende difficile l' «autoregolarsi».
- Complesso sistema multilivello, strutturato in modo che l'evoluzione del proprio personaggio costringa l'utente a giocare in maniera intensiva per lungo tempo.
- il complesso e vasto ambiente di gioco.
- **Postazione**. Come cambia il gioco su console fissa e il gioco sullo smartphone.
- Attribuzione di **ricompense** in relazione al tempo trascorso a giocare.



- Regole che **svantaggiano** l'utente se non gioca regolarmente.
- Missioni di gioco che possono essere compiute solo all'interno di una **comunità di gioco** affiatata e funzionale, che favorisce un forte **senso di responsabilità** verso il tessuto sociale virtuale.
- **Sistemi di rinforzo**. Es delle loot box. Studio di algoritmi che ad esempio mettono il principiante a confronto con giocatore esperto con armi migliori. Ciò induce all'acquisto e l'utente viene messo subito a confronto con giocatore inesperto. Ciò lo gratifica per l'acquisto.



* similitudini con il **gioco d'azzardo** (denaro, attribuzione casuale di premi...)

competenza territoriale degli ambulatori



Area
Vasta 3



AREA 3 è a MACERATA, CIVITANOVA MARCHE e CAMERINO. L'ambulatorio darà informazioni e aiuto a giovani fino ai 25 anni, o ai loro familiari, in ambito di dipendenze e abusi. Da quelli tradizionali legati ad **alcol e sostanze stupefacenti** a quelli emergenti legati a **tecnologia e web**.

Il servizio è gratuito, non è necessaria impegnativa.

Per prenotare colloqui o chiedere maggiori informazioni sono disponibili i profili social, numero whatsapp (solo messaggi) ed email.



ambulatorioarea3@gmail.com



IN COLLABORAZIONE CON



Ambito
Territoriale Sociale 16



Ambito
Territoriale Sociale 17



Ambito
Territoriale Sociale 18



ASSOCIAZIONE
GLATAD



AREA 3

Il nuovo
ambulatorio
dedicato
a giovani
e dipendenze.



[ambulatorio area 3](mailto:ambulatorioarea3@gmail.com)

NUOVI ABUSI E NUOVE DIPENDENZE

L'era digitale ha portato con sé stili di vita che favoriscono ansia e tensione. Che rischiano di renderci più isolati, meno capaci di costruire relazioni e futuro. L'uso ossessivo di smartphone, web, tecnologia può fornire risposte tanto coinvolgenti da un punto di vista emotivo quanto effimere, fino a farci scivolare nell'abuso o in vere e proprie dipendenze e ossessioni:

nomofobia, hikikomori, dipendenza da videogiochi, da porno, da acquisti online, da social network.



DIPENDENZE TRADIZIONALI

In questo nuovo scenario le sostanze che tradizionalmente colleghiamo alla dipendenza non sono sparite, anzi, possono inserirsi nei vissuti dei più giovani come ulteriore risposta impropria a disagi e ansia:

alcol, hashish, cocaina, eroina, crystal meth, smart drugs, allucinogeni.

A queste è da aggiungere un tipo di abuso che rappresenta un ponte con le nuove dipendenze digitali:

Il gioco d'azzardo patologico.



PERCHÉ UN AMBULATORIO PER I GIOVANI?

Perché adolescenti e giovani sono i più esposti ai pericoli legati ai nuovi stili di vita digitali ed è fondamentale fornire loro supporto, precoce e specifico.



AREA 3

INDIRIZZI E ORARI

Nei tre ambulatori di **AREA 3** troverai medici, psicologi e assistenti sociali in grado di fornire informazioni e percorsi personalizzati.

CAMERINO

Via E. Betti, 15/a (piano terra, stanza a sinistra)
Mercoledì, dalle 15.00 alle 18,00

MACERATA

Via Beniamino Gigli, 15 (Stanza 4)
Mercoledì dalle 14,30 alle 17,30

CIVITANOVA MARCHE

Via Abruzzo, s.n.c. (presso Poliambulatorio, stanza 15)
Mercoledì dalle 14,30 alle 17,30

In virtù delle norme anticovid è **obbligatorio accedere con prenotazione dell'appuntamento** che può essere fatta tramite whatsapp, social o email. L'accesso è gratuito e senza impegnativa. Per i minorenni è necessario l'accompagnamento di un genitore o di un tutore.