

Cosa è stato fatto in classe

- **Internet:** potenzialità e rischi
- **Virilità, emozioni e potere** nel digitale.
- **Dipendenze digitali:** esistono davvero? Cosa hanno in comune con le dipendenze tradizionali. Cosa avviene nel nostro cervello. Distinzione tra uso, abuso e dipendenza.



- **Social network**
- **Videogiochi**
- Come riconoscere **effetti e segnali di abuso.**

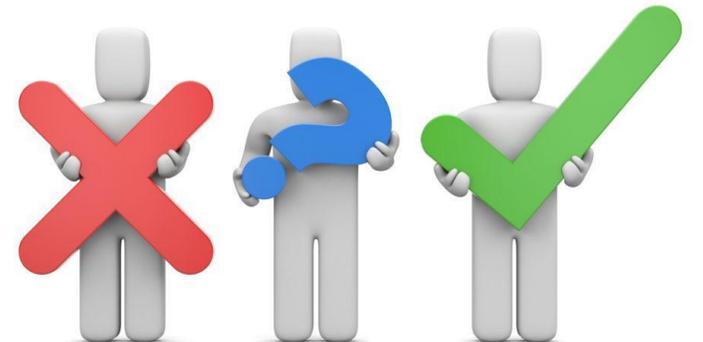


- **Identità digitale e web reputation**
- **Cyberbullismo**
- **Reati digitali**



Regole

Esistono davvero regole giuste o sbagliate
che valgono per tutti?

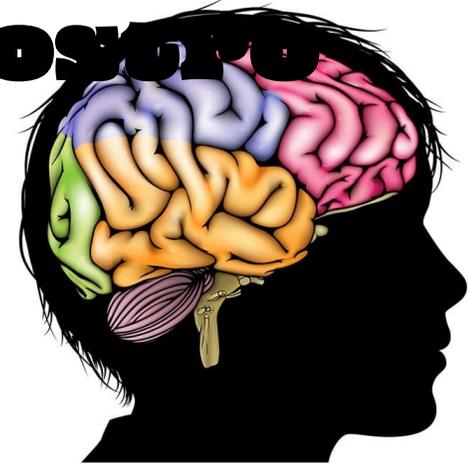


- **I bambini sembrano più vulnerabili, poiché non hanno le strutture cerebrali mature per un'attenzione focalizzata e la stimolazione continuativa con il digitale può in alcuni casi rendere questo sforzo ancora più difficile.**



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.

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



- Pruning
- 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)

“A quest’età non si sa
mica che cosa vogliono!”



L'amore dei genitori, ancora necessario, non è più sufficiente, viene dato per scontato...

... ma quello dei coetanei non è così certo: **con gli amici occorre accettare la sfida di essere sempre un po' precari sul piano affettivo.**



Chi teme maggiormente di dover fare i conti con una quota di solitudine va in cerca magari del **‘grande amore’**, dell’**amicizia ‘totale’** o del **‘maggior numero possibili di amici’**

Tutti i giorni ci si deve vedere, o comunque ci si deve sentire.

Come se non ci si sentisse in grado di trovarsi a tu per tu con se stessi. Come se fossero gli altri a far da contenitore e conferma della propria solidità interiore.



Il gruppo di amici diventa una fortissima **potenza affettiva** alla quale gli adolescenti difficilmente fanno dire di no, anche a costo di adottare dei comportamenti rischiosi per la salute e la socialità.



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.

Alcuni possibili rischi

- Contatti con sconosciuti
- Phishing. Violazione della privacy
- Grooming. Adescamento sessuale
- Esposizione a contenuti inadeguati
- Microtransazioni
- Vamping
- FOMO – nomofobia
- Hikikomori
- Cyberbullismo
- Sexting
- Abuso o dipendenza digitale



EFFETTI E SEGNALI DI ABUSO

TRASCURARE
INTERESSI E
IMPEGNI

DIFFICOLTÀ
SCOLASTICHE
E LAVORATIVE

proBLEMI
RELAZIO
NALI

CRISI DI
RABBIA
E
NERVOSIS
MO

ASTINENZA
FORZATA
VISSUTA MALE



ANSIA E
DIFFICOLTÀ
psICOLOGICH
E

PROBLEMI DI
SALUTE
psico-FISICI

ATTI
ILLEGALI
E/O
INGIUSTI

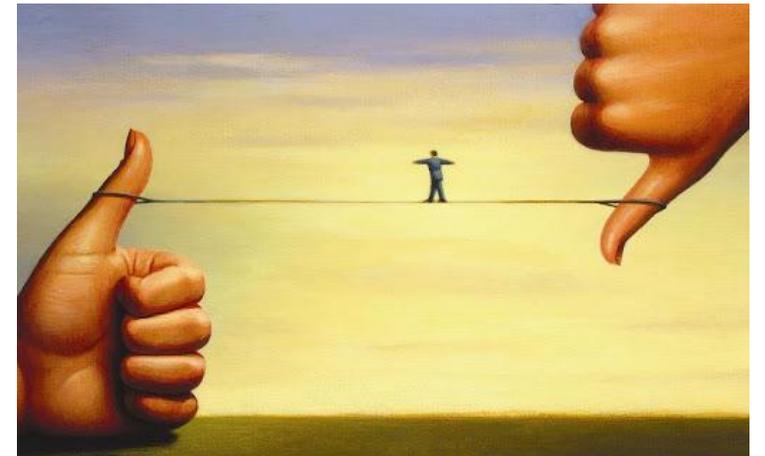
Accompagnare nel mondo di Internet

- Conoscere, per quanto possibile, il mondo di Internet.
- Chiarezza, dialogo: non aver paura di chiedere e cercare il confronto.
- Privacy o tutela?
- Gestire il tempo.



Accompagnare nel mondo di Internet

- Chiedere, senza giudicare, loro cosa ne pensano di ciò che accade in Internet e dei fenomeni del momento.
- Sport o altre attività piacevoli o educative.
- Educare con l'esempio.
- Capire il significato al di là delle tecnologie: perché i miei figli ne sono così attratti? Aiutarli a maturare uno spirito critico.



CHALLENGE

Sfide lanciate online, a volte per promuovere qualcosa di positivo, molte altre possono essere usate per fare del male.

ICE BUCKET CHALLENGE



CHALLENGE PERICOLOSE



Skullbreaker challenge
Lo scherzo dello
sgambetto

A4 waist challenge



CHALLENGE DELL'ORRORE



Qualcuno può giustamente esserne SUGGESTIONATO o IMPAURITO.

Ma l'importante è ricordarsi che:

- non sai chi ci può essere dietro uno schermo, e anche se sembra amichevole potrebbe fare una recita
- nessun sconosciuto o amico può prendere decisioni per noi e imporci cose da fare
- chi crea challenge lo fa per provocare reazioni, non bisogna mostrarsi impauriti o arrabbiati, bensì **PARLARNE CON GLI ADULTI DI RIFERIMENTO**
- non c'è niente che non possiamo raccontare ai nostri adulti di riferimento
- anche se una sfida ti sembra innocua e divertente non smettere di usare la testa, pensa bene e **A LUNGO** alle conseguenze, e parlane con gli adulti.



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.

VAMPING

Sacrificare ore di sonno
per navigare in rete



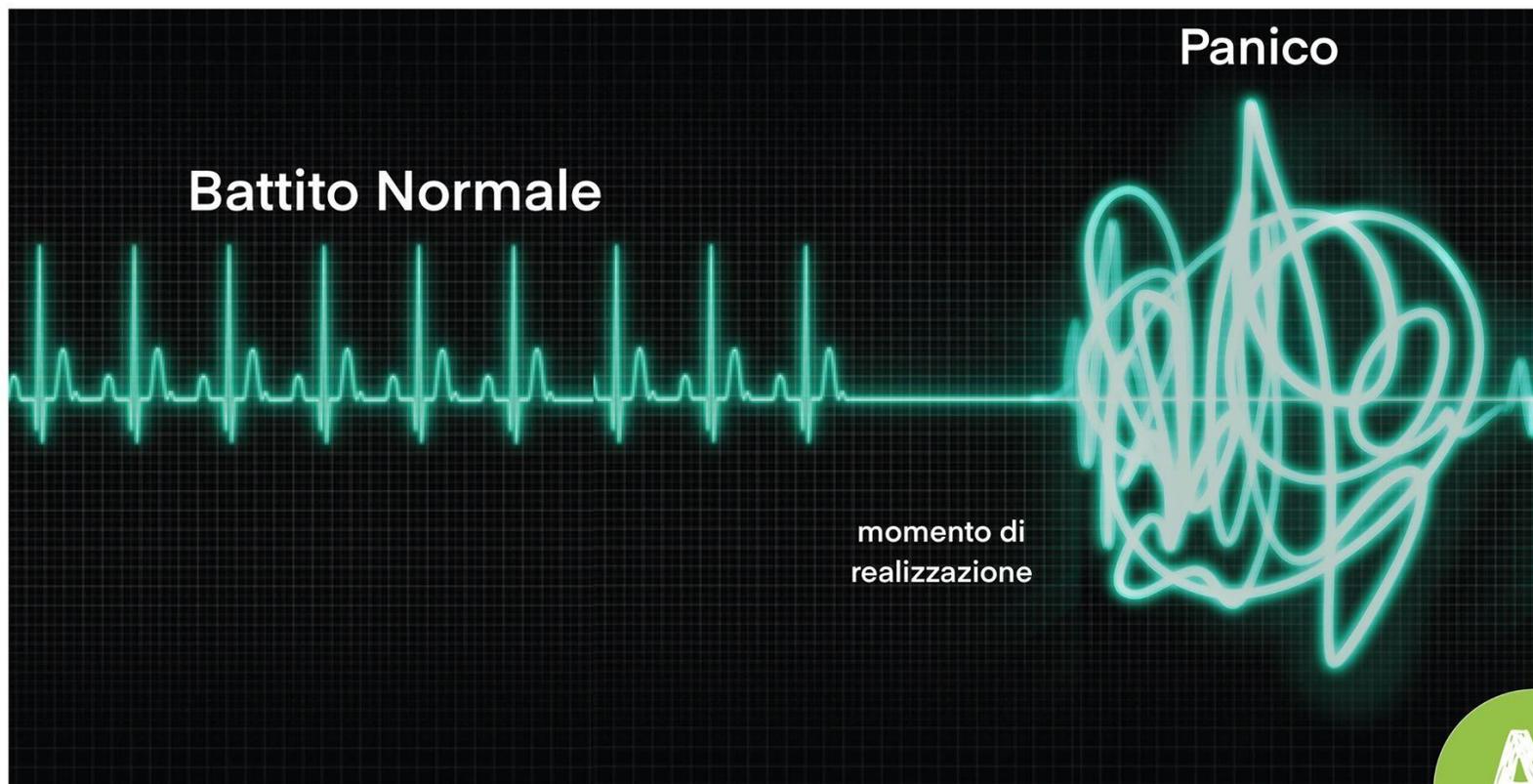


Nomofobia

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)



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



Hikikomori

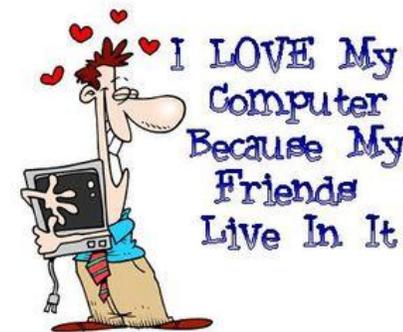
L' **Hikikomori** è un fenomeno riscontrato tra gli adolescenti, che consiste nel ritiro fra le mura domestiche e la mancanza di qualunque rapporto sociale. La parola è nata originariamente in Giappone e vuol dire starsene in disparte, ritirarsi, nascondersi. L'abuso o la dipendenza digitale non è la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



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



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.

- Minori online – una guida per orientarsi