

BENVENUTI



INTERNAUTI INTERISTITUZIONALI

una nuova alleanza per un consapevole e intelligente
utilizzo di smartphone e device



Referente Scientifico: Dott. Carlo R. Gambino

Responsabile: Dott. Giampaolo Spinnato
Direttore UOC Dipendenze Patologiche

DIPENDENZA

Disturbo psicopatologico determinato dall'uso distorto una sostanza, di un oggetto o di un comportamento

La dipendenza è un'esperienza patologica determinata dal bisogno incoercibile di essere ripetuta con modalità compulsive.

Si caratterizza per la perdita di controllo cronica, si mantiene nel tempo, crea disagi significativi sul piano delle relazioni interpersonali e sul piano lavorativo ed economico, crea una sofferenza significativa.



Le droghe e i comportamenti di dipendenza hanno la capacità di provocare stati soggettivi di piacere e in certi casi di euforia, alterazioni nello stato di coscienza ordinario che forniscono la motivazione principale ed alimentano il comportamento di dipendenza.

LA SOSTANZA

L'OGGETTO

IL COMPORTAMENTO

assumono il controllo sulla vita dell'individuo



Nuove Dipendenze

Le nuove forme di *dipendenza patologica* il cui oggetto non è una sostanza ma un comportamento o un'attività spesso lecita e socialmente accettata:

- **Dipendenza affettiva**
- **Dipendenza da cibo**
- **Shopping compulsivo**
- **Gioco d'Azzardo Patologico**
- **Dipendenze Tecnologiche (web, pc, tablet, smartphone)**





Le ‘New Addictions’ manifestano un «desiderio di fuga e un’incapacità a tollerare il dolore mentale che porta a rinunciare all’uso del pensiero e della riflessività a favore di una scarica emozionale iterativa messa in atto con modalità sempre più compulsive»

(Caretti V., La Barbera D., 2005)

INTERNET ADDICTION DISORDER (IAD)

Disturbo da dipendenza legato ad un utilizzo eccessivo e incontrollato del web

- alterazioni del comportamento;
- isolamento sociale;
- alterazioni del tono dell'umore;
- ansia, irritabilità e mancato controllo degli impulsi;
- difficoltà scolastiche;
- tendenza a sostituire il mondo reale con il mondo virtuale;
- alterazione della percezione del tempo.

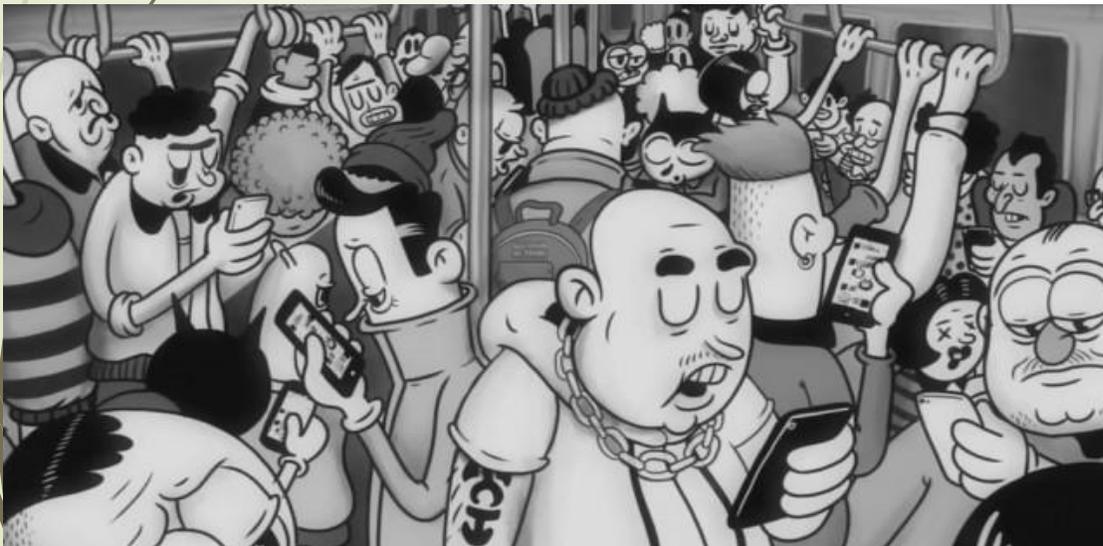


DIPENDENZA DA SMARTPHONE

Nomofobia = sindrome da disconnessione



Paura di restare senza cellulare e quindi «disconnessi» dal mondo. Si può parlare di dipendenza quando la maggior parte del tempo e delle energie vengono spesi nell'utilizzo dello smartphone con compromissioni significative sul funzionamento e sulle aree di vita della persona.



La persona cerca il contatto continuo ed esasperato con lo smartphone che gli consente di avere la sensazione di tenere costantemente sotto controllo la situazione.

DIPENDENZA DA SMARTPHONE

FOMO = fobia di essere «tagliati fuori»



- Disagi emotivi;
- Identità fragile;
- Bisogno di conferme;
- Incertezze e vulnerabilità;
- Scarsa autostima;
- Difficoltà relazionali e sociali.



Oltre alla paura di separarsi dalla propria propaggine digitale, gli adolescenti sono le «vittime» più frequenti della FOMO.

Il timore di essere tagliati fuori dalle comunicazioni con gli amici li porta a dormire con il telefono accanto al cuscino e a chattare anche durante la notte.

SINTOMI DELLA DIPENDENZA DA SMARTPHONE

- **La maggior parte del proprio tempo viene dedicato ad attività connesse all'utilizzo dello smartphone;**
- **Monitoraggio continuo dello schermo;**
- **Atteggiamenti compulsivi;**
- **Segnali di malessere in relazione all'impossibilità di accedere al cellulare o in assenza di campo;**
- **Ansia e tendenza al controllo dello smartphone;**
- **Perdita di interesse verso gli impegni, gli hobbies e le relazioni «reali»**
- **Sindrome da vibrazione/squillo fantasma.**



«Sentire il telefono come un'estensione dell'io aumenta la probabilità che si sviluppi un'ansia da separazione, che non si riesca a tollerare di allontanarsi dallo smartphone neanche per pochi minuti» (Jang Hyun Kim, 2017)



VIDEO



DIPENDENZA DA SMARTPHONE



Nomofobia

FOMO

Sindrome di astinenza

La dipendenza da smartphone si leva sul funzionamento delle applicazioni: a causa delle continue notifiche, gli utenti sono costantemente connessi e coinvolti in attività tendenti a saturare i livelli di attenzione.

La notifica è un *richiamo*, un *avviso* che richiede attenzione e induce l'*obbligo* di rispondere.

OSSESSIONE SMARTPHONE



VIDEO



La dipendenza da smartphone, come le altre forme di dipendenza, causa delle interferenze nella produzione della dopamina, il neurotrasmettitore che regola il circuito cerebrale della ricompensa.



“Il telefono da l’illusione di essere sempre accanto agli amici... il suono del messaggio WhatsApp si associa ad un incremento cerebrale di dopamina, il messaggero della gratificazione e del piacere... tutto questo facilita l’attaccamento morboso all’oggetto”.

(D. La Barbera)

Rischi psicologici



*«Troppa tecnologia genera solitudine»
(Adam Alter)*

- Riduzione dell'interesse nei riguardi delle relazioni reali;
- **Isolamento sociale;**
- Diffusione dei confini tra la sfera pubblica e la sfera privata;
- **Riduzione del sonno e alterazione del ritmo veglia-sonno;**
- Restringimento del campo degli interessi e saturazione del tempo libero;
- **Iperinvestimento sull'immagine di sè virtuale/idealizzata;**
- Aumento dei livelli di stress e di ansia.

Rischi psicologici



Riduzione delle capacità cognitive

«Brain Drain» (drenaggio del cervello) = riduzione della performance cognitiva e della capacità di concentrazione associata alla sola presenza del cellulare:

- **riduzione dei livelli di attenzione/concentrazione;**
- **riduzione dei livelli di memoria (in particolare della memoria di lavoro);**
- **predominanza della sfera sensoriale-emozionale su quella cognitiva-assimilativa;**
- **limitazione del pensiero creativo.**

BRAIN DRAIN



VIDEO



Rischi fisici



Lo sviluppo delle ICT (Information Communication Technology) ha incrementato notevolmente la capacità e la rapidità di comunicazione. Perché?

1. **Raggiungibilità dell'informazione/segnale quasi ovunque;**
2. **Approccio *user-friendly* a tanti servizi con modalità di tipo *finger-based*;**
3. **Avvicinamento allo smartphone fin dall'infanzia (nativi digitali).**



Rischi fisici

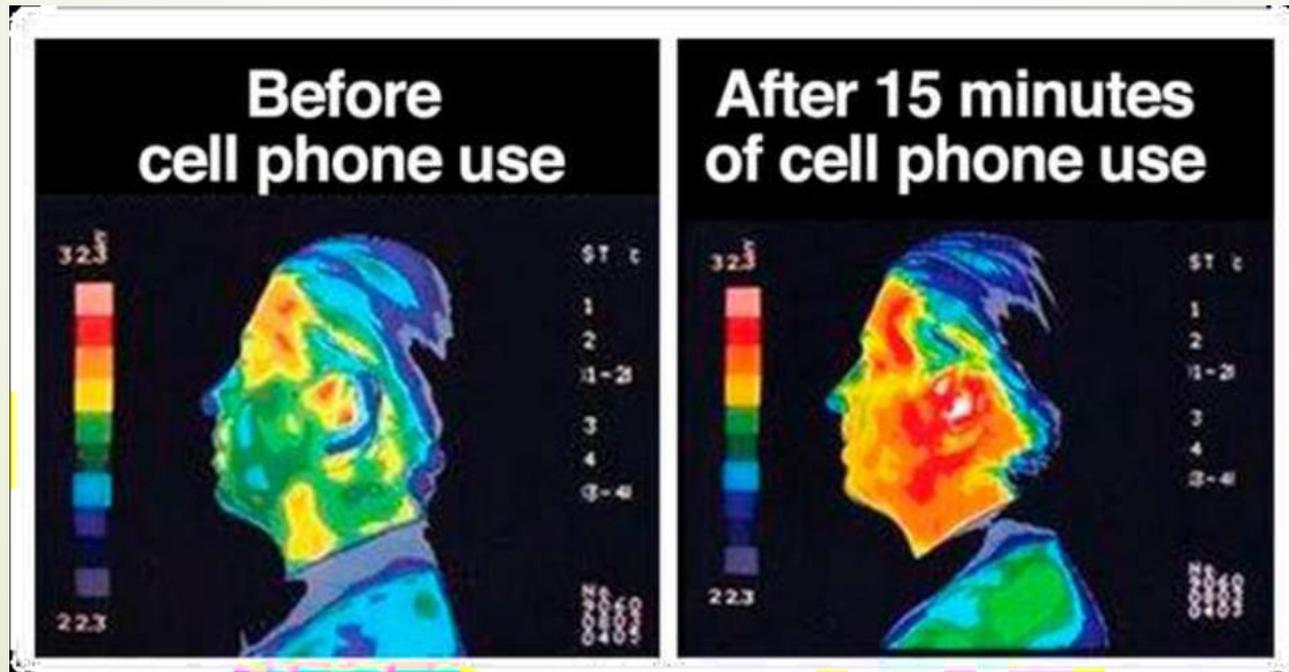


I rischi fisici connessi all'uso e abuso di smartphone possono interessare tre ambiti:

1. **Elettromagnetismo;**
2. **Posturale;**
3. **Comportamenti su strada
(da conducenti e/o da pedoni).**

Rischi fisici da elettromagnetismo

L'esposizione alla sorgente (TM) riguarda in particolar modo la parte del corpo più prossima all'apparecchio (generalmente il distretto testa-collo) o le parti del corpo più vicine al telefono nel caso si ricorra all'uso del vivavoce o si usi il telefono per altre attività (organi e apparati più sensibili al calore generato come il cristallino dell'occhio e le gonadi, testicoli e ovaie).



Rischio elettromagnetismo

CONSIGLI SUI RISCHI LEGATI ALL'ESPOSIZIONE ALLE ONDE ELETTRROMAGNETICHE EMESSE DAI TM

Quando acquistate uno smartphone ponete attenzione al livello di SAR*

Non utilizzare il telefono cellulare in luoghi chiusi (cantine, gallerie, ascensori)

Usate un auricolare con filo o il vivavoce

Non dormire con il cellulare acceso vicino il corpo

Fate telefonate brevi



* **SAR** è l'acronimo di Specific Absorption Rate, tradotto **tasso di assorbimento specifico**. Si tratta di un valore che esprime la misura della **percentuale di energia elettromagnetica assorbita dal corpo umano** quando questo viene esposto all'azione di un campo elettromagnetico a radiofrequenza. Considerato che indica la quantità di energia assorbita nell'unità di tempo da una porzione di massa biologica, la sua unità di misura è il **W/Kg**. Ovviamente più questo valore è alto, maggiore è l'energia assorbita dal corpo.

Il limite SAR raccomandato dal Consiglio della Unione Europea è 2,0 W/kg su 10 grammi di tessuto corporeo.



Classifica aggiornata a **marzo 2022** con i valori SAR Testa e Corpo dei 20 smartphone Android e iOS prima citati.

SMARTPHONE	SAR Testa (W/kg)	SAR Corpo (W/kg)
Apple iPhone 13 Pro	0,99	0,98
Apple iPhone 13 Pro Max	0,99	0,98
Samsung Galaxy Z Flip 3	0,86	1,58
Samsung Galaxy A52 5G	1,05	1,42
Xiaomi Redmi Note 11	0,59	0,98
Xiaomi 11 Lite	0,59	0,95
Xiaomi 11T	0,55	0,95
Realme GT Master Edition	0,84	1,22

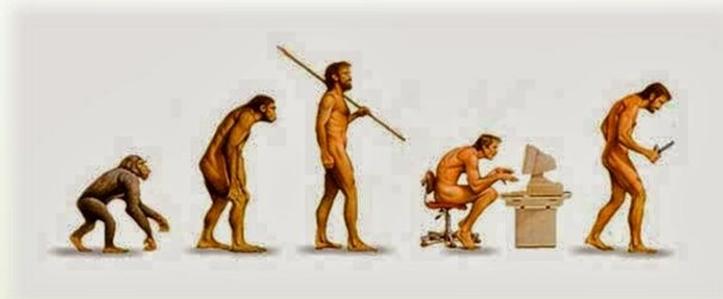
Realme GT Neo 2	1,19	0,7
Samsung Galaxy S22	1,21	1,59
Samsung Galaxy S22+	0,57	1,4
Samsung Galaxy S22 Ultra	1,05	1,58
Samsung Galaxy M12	0,54	1,39
OPPO A74 5G	0,992	1,29
Realme 8	0,78	1,27
OnePlus Nord CE 2	1,02	0,81
Google Pixel 6	1,00	1,38
Google Pixel 6 Pro	0,99	1,40
POCO M4 Pro 5G	0,59	0,85

Rischio posturale



Bimbi e ragazzi usano, attraverso il dispositivo, giochi multimediali, comunicano via chat e social, scaricano video, contenuti e applicazioni. Giovani e adulti usano lo smartphone per la lettura di contenuti testuali (libri, quotidiani...) per lavorare e consultare i social.

Si registra quindi un crescente incremento di tempo speso in attività' non vocali. Ciò è rilevante anche ai fini del rischio posturale.

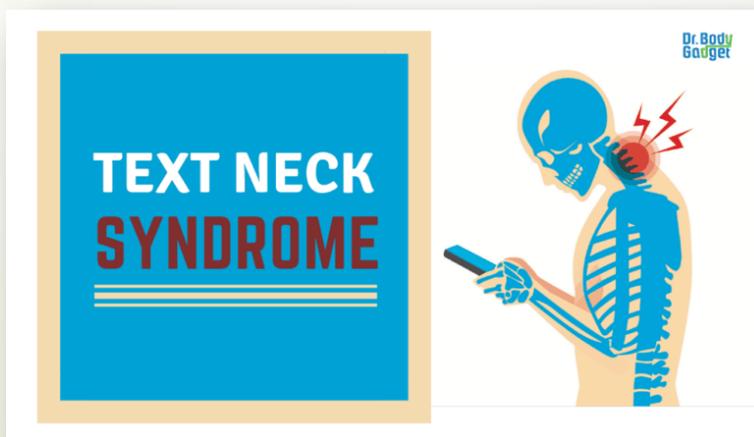


una nuova sindrome da abuso di tecnologia

Ricerca condotta dal *Centro Nazionale Tecnologie Innovative sanità Pubblica ISS* e dall'*Università Cattolica del Sacro Cuore, Villa Immacolate, San Martino al Cimino (VT)*



Text neck (D.L. Fishman) Sindrome dell'apparato neuro-muscoloscheletrico che consiste in una serie di disturbi causati da eccessivo utilizzo di smartphone e tablet con scorretta postura mantenuta troppo a lungo. La sindrome è associabile a un incremento di carico a livello delle vertebre cervicali.

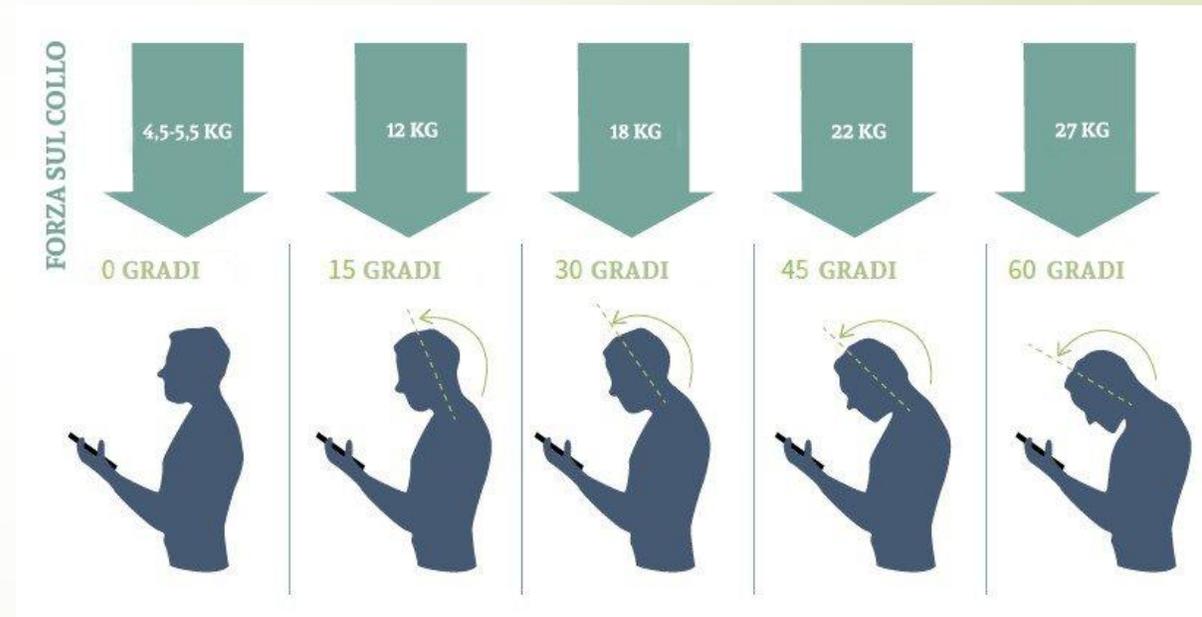


La **causa** principale è il mantenimento del collo inclinato per lungo tempo durante l'utilizzo dello smartphone con angoli tra i 15° e i 60°

I **sintomi** sono:

- formicolio e sensazione di intorpidimento;
- mal di testa;
- dolori cervicali;
- rigidità dorsale;
- Intorpidimento degli arti superiori.

Lo smartphone, utilizzato con diverse inclinazioni causa una tensione biomeccanica crescente



e occhio a
chinare la testa
mentre cammini
per strada!

GLI ZOMBIE DEGLI SMARTPHONE



VIDEO



Rischi fisici

smartphone alla guida



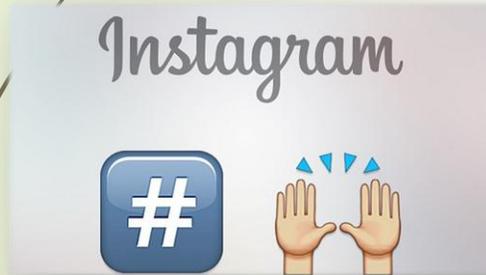
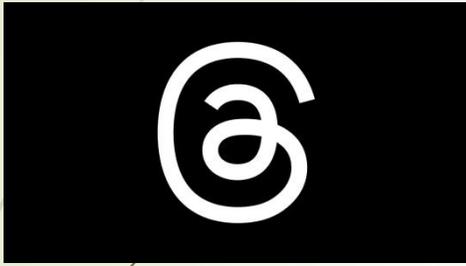
- Tanti automobilisti, spesso giovani, scattano selfie alla guida. Non si rendono conto del rischio che corrono: questa operazione richiede circa 14 secondi. Alla guida è un'eternità...
- Consultare la pagina di un social comporta una distrazione di circa 20 secondi; in 20 secondi, a 100 km/h, si percorre una distanza pari a 5 campi da calcio!
- L'uso del cellulare alla guida comporta l'applicazione di sanzioni amministrative con multa pari a 161 €, oltre alla decurtazione di 5 punti dalla patente. Prossimamente verrà ritirata la patente!

NUOVO CODICE DELLA STRADA

L'uso dei dispositivi tecnologici alla guida (smartphone, auricolari, tablet...) distrae gli automobilisti, causando situazioni molto pericolose. Il nuovo Codice della Strada (2022) ha esteso il divieto di utilizzo non solo per quel che concerne gli smartphone, ma anche computer portatili, notebook, tablet e dispositivi analoghi che comportino anche solo temporaneamente l'allontanamento delle mani dal volante. L'uso di tutti i dispositivi elettronici è severamente vietato nel momento in cui si guida.



smartphone e social



Principali rischi

- ❖ mancato controllo delle informazioni personali
- ❖ foto personali online manipolabili
- ❖ accettare l'amicizia e chattare con sconosciuti
- ❖ pensare che chi non è sui social non esiste
- ❖ violazione del diritto d'autore (copyright)
- ❖ mancato controllo della reputazione online (postare in maniera scorretta)
- ❖ cyberbullismo

I ragazzi e i social

Consigli per la loro sicurezza

- ▶ evitate di diffondere in rete informazioni personali (indirizzo di casa, telefono, luoghi frequentati, foto private/intime...);
- ▶ non comunicate le vostre password;
- ▶ impostate i giusti parametri per la privacy;
- ▶ evitate di postare e condividere tutto ciò che vi capita;
- ▶ se siete vittime di fenomeni di cyberbullismo non cancellate le prove in vostro possesso;
- ▶ bloccate chi vi infastidisce e, se possibile, segnalate il profilo agli amministratori del sito;
- ▶ il sexting, anche all'interno di relazioni sentimentali, espone a gravi rischi;
- ▶ siate prudenti in rete come sareste prudenti per la strada.



**NON E' POSSIBILE AVERE IL CONTROLLO SU CIO' CHE SI POSTA!
UNA VOLTA CONDIVISI, I CONTENUTI SONO ALLA PORTATA DI TUTTI!**

#GROOMING (ADESCAMENTO ONLINE)

L'adescamento online in danno di minori è un fenomeno che consiste nel tentativo, da parte di una persona malintenzionata o di un pedofilo, di avvicinare un minore per scopi sessuali, conquistandone la fiducia attraverso l'utilizzo della rete Internet, in particolare tramite chat, blog, forum e social.





“ **Il WEB che conosciamo è solo una piccolissima parte della rete** ”





Le tre parti del WEB

- WEB IN CHIARO 5% ———| INDICIZZATO DA MOTORI DI RICERCA
- DEEP WEB 90% ———| NON INDICIZZATO
- DARK WEB 5% ———| NASCOSTO E NON INDICIZZATO

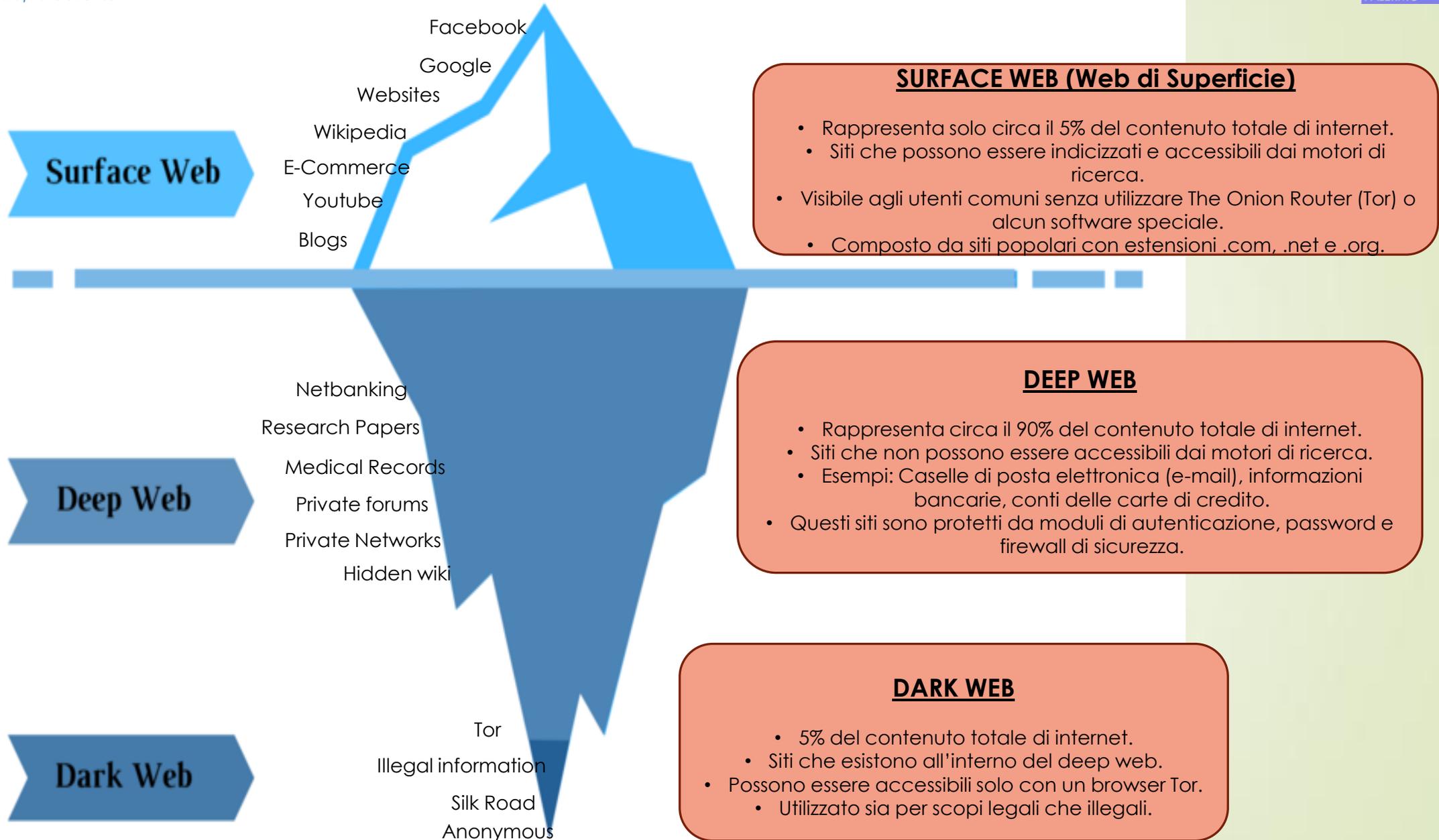
Principali mercati sotterranei in Russia, Cina, Germania, USA, Canada e Giappone

In Italia la maggiore densità di traffico 3000 / 4000 utenti (di notte) tra i 15 e i 24 anni
(fonte DARK NET Italian Community)



INTERNAUTI INTER-ISTITUZIONALI

Una nuova alleanza per un consapevole e intelligente utilizzo di smart-phone e device





Approfondimento 1

Terminologia web e loro contenuti

CLEARNET

Web in chiaro.
Navigazione tramite i normali Browser

DEEPWEB

Siti presenti in rete ma non indicizzati da motori di ricerca

DARKNET

Reti virtuali navigabili utilizzando TOR, FREENET e I2P inserendo password di accesso

DARKWEB

Contenuti accessibili tramite darknet e spesso illegali (armi, droghe, ecc...)



II DEERK WEB

Deerk Web è un termine derivante dalla crasi tra DEEP e DARK per descrivere quella "zona" intermedia comprendente il DEEP e il DARK WEB (zona non di superficie)

Secondo uno studio basato sull'esame di circa **25.000 siti non di superficie** risulta la seguente composizione (siti-blog-forum):

- **28% Hacking**
- **23% Cyber crime**
- **17% Propaganda politica o terroristica**
- **4% Pornografia e pedofilia**

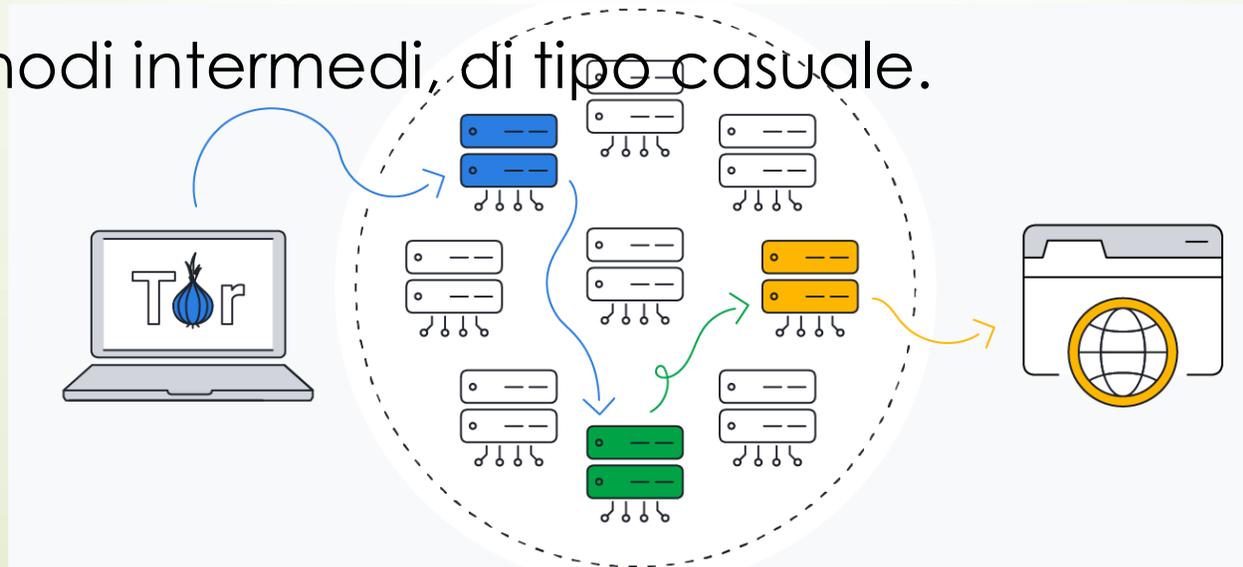
(Per il 72% si tratta di potenziali o di perpetrati reati)

Per la restante percentuale i siti non di superficie interessano e-commerce (bitcoin) , collezioni di link, forum e chat.



Che cosa è TOR

TOR è l'acronimo di «**The Onion Router**», un sistema che permette di nascondere il proprio indirizzo IP e la propria identità "rimbalzando" la connessione utilizzando computer sparsi in tutto il mondo. La prima versione di TOR risale al 2002. La connessione **non avviene** tra client e server ma attraverso **nodi di rete** che creano una connessione crittografata a strati. Tra client e server ci sono almeno 6 nodi intermedi, di tipo casuale.





Per approfondimenti



- Balena G., *Il Web nascosto. I segreti della rete e del deep web. Deep web, dark web e criptovalute*. UNO editore 2020
- Parrucchetti E. *Fake news 4D. Come il potere controlla i media e censura l'informazione indipendente per ottenere il consenso*. Arianna Editrice, 2018
- Gubitosa C., *Hacker, scienziati e pionieri. Storia sociale del cibernazio e della comunicazione elettronica*, Stampa Alternativa, 2007
- Bauman Z., *La vita tra reale e virtuale. Meet the media guru*, EGEA 2014
- Beniger J.R., *Le origini della societ  dell'informazione. La rivoluzione del controllo*. UTET Universit  , 1995



- Orłowski J., *The Social Dilemma*, 2020
- Winter A., *Deep WEB*, 2016
- Knappenberger B., *We are Legion*, 2012
- Fincher D., *The social network*, 2010



<https://wearesocial.com/it/blog/2024/02/digital-2024-i-dati-italiani/>

<https://hbsc.org/publications/reports/a-focus-on-adolescent-social-media-use-and-gaming-in-europe-central-asia-and-canada/>

https://europa.eu/youreurope/citizens/consumers/internet-telecoms/data-protection-online-privacy/index_it.htm

<https://centrosteadycam.it/il-centro/>

<https://www.commissariatodips.it/profilo/commissariato-di-ps-on-line/index.html>

Ruoli e funzioni degli insegnanti

- Gli insegnanti, incaricati di pubblico servizio, hanno il compito di aiutare coloro che sono in difficoltà perché prevaricati o insultati ma anche coloro che assumono comportamenti inadeguati nei confronti di internet e del cellulare ascoltando problemi e fornendo consigli.
- Gli insegnanti hanno il compito di sensibilizzare alunni e genitori
- Il codice penale prevede nell'articolo 331 la denuncia di elementi che possano costituire reato, art. 362 la condotta omissiva costituisce fattispecie di reato quindi implica l'esercizio di un ruolo di garanzia da parte degli insegnanti verso soggetti loro affidati che rischiano pericoli o situazioni dannose, art 40 afferma che non impedire un evento che si ha l'obbligo giuridico di impedire equivale a cagionarlo.



La funzione emotiva dell'insegnante

- ▶ La maggior parte degli studi condotti nel settore si trova concorde nel sostenere che le vittime di **bullismo** e **cyber-bullismo** soffrono di scarsa **autostima**, hanno un'opinione negativa di sé e delle proprie competenze;
- ▶ È la teoria dell'attaccamento (Bolwby, 1989) che chiarifica la funzione protettiva che una relazione sana con il caregiver può assumere nello sviluppo del bambino, o, al contrario, quanto un rapporto conflittuale possa divenire sinonimo di difficoltà nel processo di crescita;
- ▶ Un'ampia parte di letteratura evidenzia come episodi di bullismo, subiti e perpetrati, nell'infanzia e nell'adolescenza, abbiano forti probabilità di sfociare in gravi disturbi della condotta in tarda adolescenza e nell'età adulta (Menesini E., 2000, 2008; Menesini E. et al., 2012).





Il Ministro dell'istruzione e del merito

dell'isolamento sociale volontario che comporta il ritiro dei giovani nel chiuso delle proprie case rinunciando ai rapporti con il mondo esterno.

Alla luce delle considerazioni che precedono, a tutela del corretto sviluppo della persona e degli apprendimenti, si dispone il divieto di utilizzo in classe del telefono cellulare, anche a fini educativi e didattici, per gli alunni dalla scuola d'infanzia fino alla secondaria di primo grado, salvo i casi in cui lo stesso sia previsto dal Piano educativo individualizzato o dal Piano didattico personalizzato, come supporto rispettivamente agli alunni con disabilità o con disturbi specifici di apprendimento ovvero per documentate e oggettive condizioni personali.

Potranno, invece, essere utilizzati, per fini didattici, altri dispositivi digitali, quali pc e tablet, sotto la guida dei docenti.

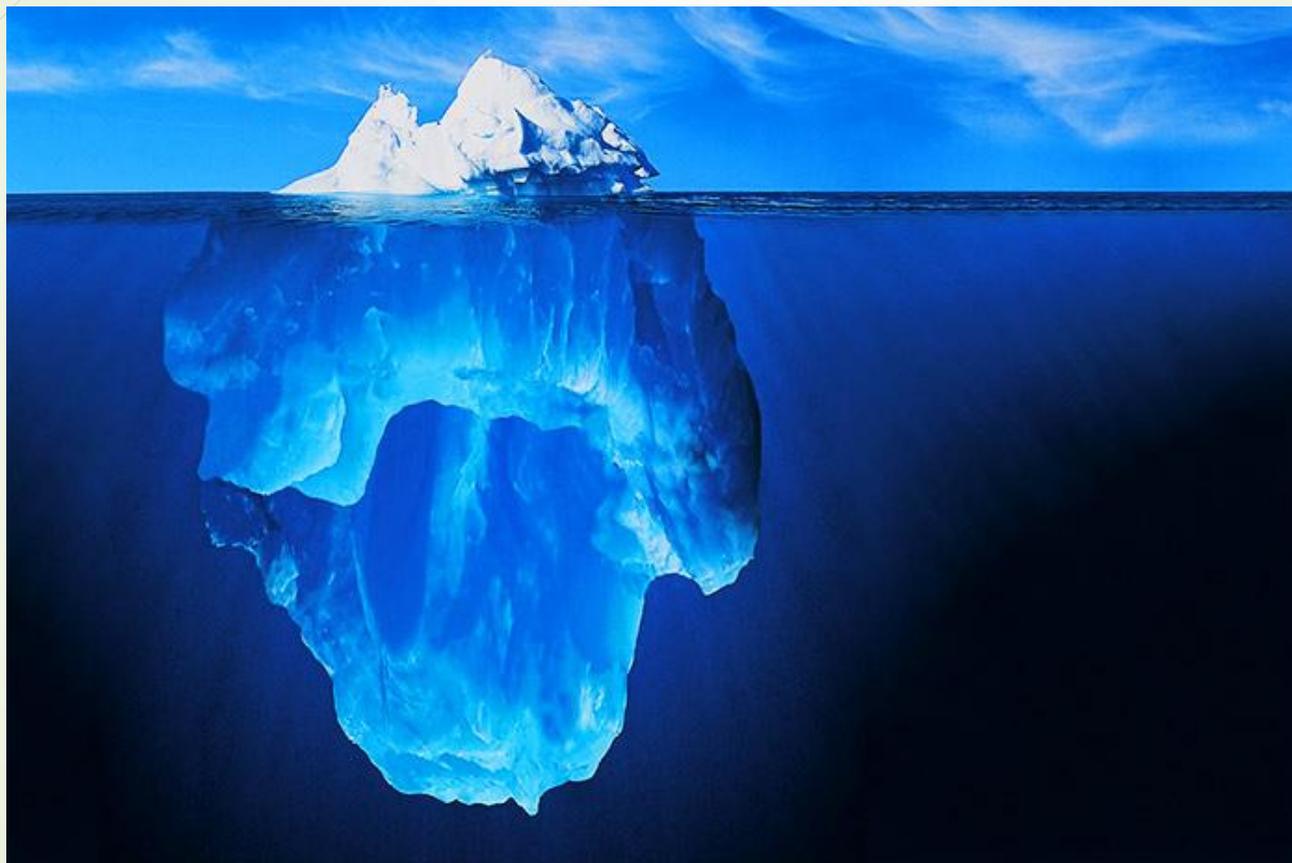
Restano fermi, dunque, il ricorso alla didattica digitale e la sua valorizzazione, così come l'impegno a rendere edotti gli studenti sul corretto ed equilibrato uso delle nuove tecnologie, dei telefoni cellulari e dei social e sui relativi rischi, come previsto anche dal DigComp 2.2.

Le istituzioni scolastiche del primo ciclo di istruzione provvederanno, pertanto, ad aggiornare i propri regolamenti e il patto di corresponsabilità educativa, anche prevedendo, nella scuola secondaria di primo grado, specifiche sanzioni disciplinari per gli alunni che dovessero contravvenire al divieto di utilizzo in classe dello smartphone.

Disposizioni
del ministro
Valditara



Cosa possiamo fare per i nostri alunni?



Chiediamoci cosa si nasconde sotto la punta dell'iceberg...

Internet: Uno strumento grazie al quale...



- ✓ Sentirsi liberi;
- ✓ Sentirsi parte di un mondo in cui è possibile mostrarsi come si vuole;
- ✓ Sperimentare un sentimento di competenza e valore personale;
- ✓ Sperimentare stabilità emotiva e connessione con gli altri;
- ✓ Gratificare i propri bisogni;
- ✓ Trovare un'identità del tutto nuova;
- ✓ Ridurre lo stress e la tensione;
- ✓ Creare nuove amicizie.



Che cosa possiamo fare noi? A scuola di **LIFE SKILLS**

- Consapevolezza di sé
- Gestione delle emozioni
- Gestione dello stress
- Comunicazione efficace
- Relazioni efficaci
- Empatia
- Pensiero creativo
- Pensiero critico
- Prendere decisioni
- Risolvere problemi

«Le Life Skills giocano un ruolo importante nella promozione del benessere mentale. La promozione del benessere mentale incrementa la nostra motivazione a prenderci cura di noi stessi e degli altri, alla prevenzione del disagio mentale e dei problemi comportamentali e di salute.»

Traduzione del documento dell'OMS:
WHO/MNH/PSF/93.7A.Rev.2



Che cosa possiamo fare noi?

LIFE SKILLS e Cooperative Learning

- Consapevolezza di sé
- Gestione delle emozioni
- Gestione dello stress
- Comunicazione efficace
- Relazioni efficaci
- Empatia
- Pensiero creativo
- Pensiero critico
- Prendere decisioni
- Risolvere problemi

Il Cooperative Learning è una metodologia che permette di coniugare gli obiettivi didattici connessi alle discipline con il potenziamento delle capacità trasversali riferibili alle Life Skills

Tutto comincia... con un bravo insegnante



VIDEO



VIVI SANO!
PROMUOVIAMO SALUTE E BENESSERE

educazione alla salute
corretti stili di vita
sviluppo sostenibile



prevenzione del disagio giovanile
e delle dipendenze patologiche
in ambito scolastico e di comunità



riqualificazione e gestione di spazi pubblici
promozione e cura dei beni comuni



sviluppo delle autonomie personali e
potenziamento delle abilità sociali,
orientamento formativo per persone
con disabilità

attività ludica e sportiva inclusiva
come motore di sviluppo sociale
e ricetta di salute



medici, nutrizionisti, psicologi e psicoterapeuti, terapeuti della disabilità,
tecnici sportivi ed esperti in attività fisica adattata,
educatori in ambito socio-sanitario
Associati a Vivi Sano!

vivisano.org
info@vivisano.org - 334 8703074

Palermo
Il Parco della Salute - Foro Umberto I°
Il Parco dei Suoni - via Angiò 27
la Casa delle Ninfee - via Duca della Verdura



GRAZIE PER L'ATTENZIONE



INTERNAUTI INTERISTITUZIONALI

una nuova alleanza per un consapevole e intelligente
utilizzo di smartphone e device



Referente Scientifico: Dott. Carlo R. Gambino

Responsabile: Dott. Giampaolo Spinnato
Direttore UOC Dipendenze Patologiche