

Incontro sul tema

Le nuove dipendenze da internet

Consigli per non cadere nella trappola

Interviene

Prof. Domenico Bellantoni

Docente di Psicologia presso l'Università Salesiana di Roma

Giovedì 30 ottobre 2014 - ore 19.30

Cappella del S. Rosario (adiacente alla chiesa di S. Domenico)
Largo S. Tommaso d'Aquino (zona Portarotese) - Salerno

Per informazioni: info@veritatis-splendor.net

Internet Addiction (Disorder): Cosa Fare?

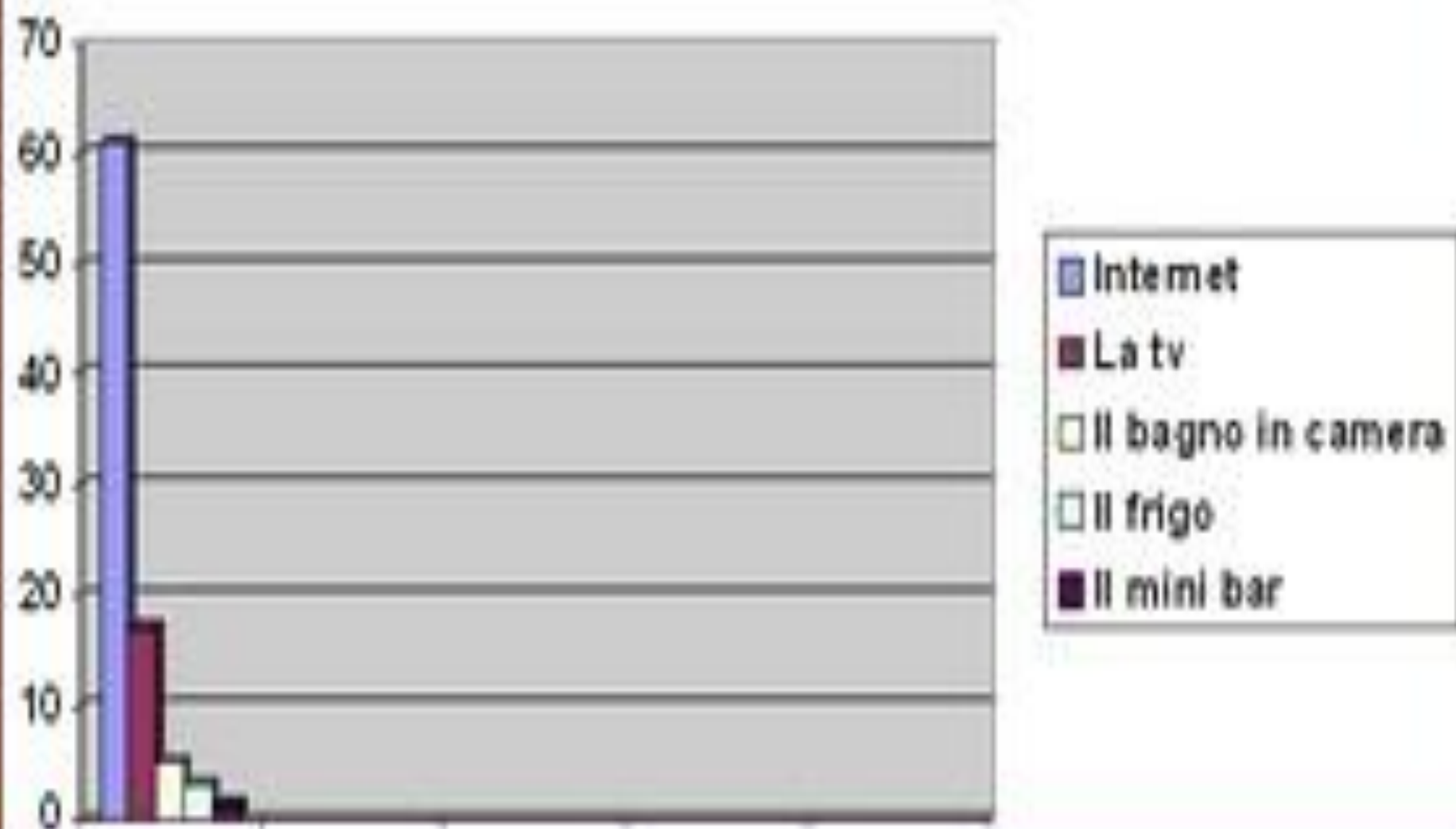
Domenico Bellantoni
Università Salesiana Roma
Università «La Sapienza» Roma

Perché «fare»?



- Duplice tratto: dipendente e ossessivo-compulsivo.
- Disturbo (cfr. *internet gambling disorder*)... della vita di familiare, socio-relazionale e scolastico/professionale.
- In Germania esistono “campi di recupero”.
- Prevenire è meglio che curare!

I servizi più importanti per il cliente in hotel
(in percentuale)



Dati S.I.Pe. (2010)

http://www.psicologiaperugia.it/approfondimenti/internet_uso_abuso/statistiche.html

- **12-14a → 59,3% (2008), 69,5% (2009), 75,7% (2010) tutti i giorni.**
- **37,2% (<1h), 47,2% (1-3h), 17,2% (>3h).**
- **Facebook: 67% (50,9% nel 2009).**
- **Abitualmente su Internet (da dati ISTAT 2010:**
 - **6-10a → 36,7%**
 - **15-19a → 88,8% (82,9% nel 2009)**
 - **20-24a → 82,1% (77,6% nel 2009)**
 - **35-44a → 64,6% (58,2% nel 2009)**
 - **60-64a → 25,2%**
- **Tonioni: «Degli iscritti a FB, almeno 2/10 sono dipendenti».**



SE NON
VIENI A
TAVOLA TI
TOLGO IL
CELLULARE
> enter...

SE PREPR
QLCS INVECE
DI STR SU FACEBOOK
CI VNG SUBT
invia...



Educazione

**Tutta la
«popolazione»**

Prevenzione
primaria

**Solo i soggetti
«a rischio»**

Prevenzione
secondaria

Solo i soggetti che già
presentano il disagio

**Prevenzione
terziaria**



PREVENZIONE ...

- prevenzione *primaria*, per **impedire** la comparsa dei disturbi..;
- prevenzione *secondaria*, per l'individuazione precoce di casi **a rischio** di un determinato disturbo che ha già dato segnali di manifestazione e per un eventuale intervento tempestivo;
- prevenzione *terziaria*, per evitare l'aggravamento o la comparsa di complicazioni

Prevenzione primaria o Promozione della salute

- **Si rivolge a tutta la popolazione**
- L'obiettivo è promuovere le competenze socio-relazionali e noetiche (libertà, responsabilità, valori etici, coscienza morale, *ricerca di senso*, ecc.).
- **Stabilire regole chiare ca. l'uso di Internet, fare riferimento a strategie educative e di controllo funzionali.**
- «Finché si sta in due si va d'accordissimo, ma quando entra una terza persona...» (?!)

Qual è l'obiettivo dell'educazione?

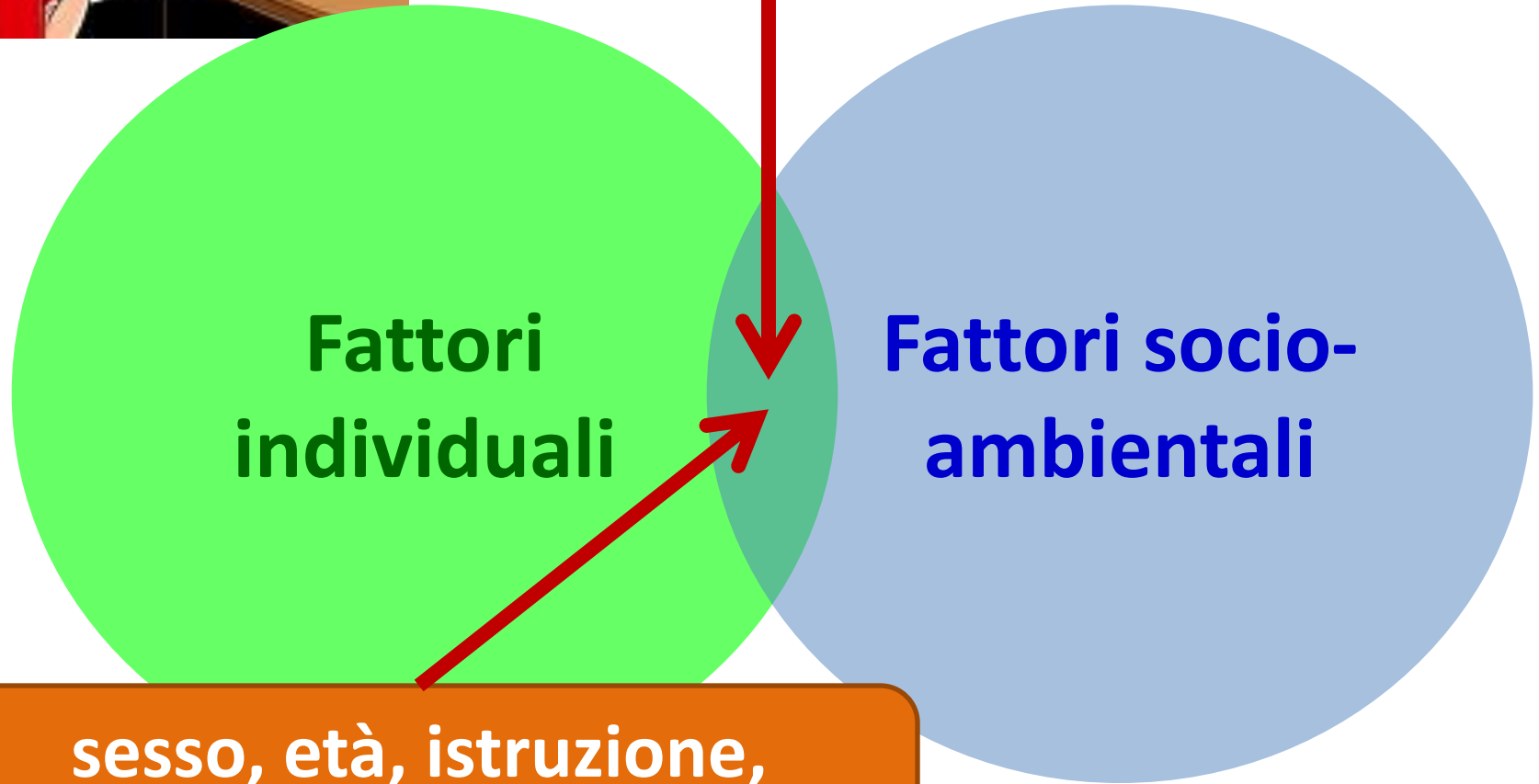
- **Formare una coscienza critica e ai valori.**
- **Per essere capaci di 'prendere posizione contro' ogni conformismo e totalitarismo, di 'andare controcorrente'.**
- **Educare alla responsabilità: nell'attuale clima di stimoli ed eccitazioni provenienti dai *mass media* è necessario saper distinguere ciò che è importante da ciò che non lo è, ciò che è essenziale e ciò che non lo è. In pratica, cosa ha significato e cosa no!
(Frankl, 1990)**

Prevenzione secondaria o Prevenzione in senso stretto

- **Si rivolge ai soggetti “a rischio”**
- **L'intervento preventivo si rivolge alla riduzione dei fattori di rischio e alla promozione dei fattori protettivi e antagonisti.**
- **Ad esempio, la ricerca in questo campo serve anche a sfatare alcuni luoghi comuni (es. praticare sport o passare più tempo in famiglia non rappresenta un fattore protettivo); mentre, tra i fattori di rischio, troviamo difficoltà scolastiche o consumo di sostanze psicoattive.**
- **Concetto di «resilienza».**



Fattori di rischio



sesso, età, istruzione,
 predisposizioni genetiche





competitività

autostima

**disposizione
al rischio**

***locus of
control***

**Fattori
individuali**

**ricerca di
sensazioni**

**pensiero
magico**



**tempi, luoghi
e frequenza**

**cultura
vigente**

**Fattori
socio-
ambientali**

**gruppo di
riferimento**

**contesto
familiare**

Sintomi della dipendenza da internet:

1

Essere sempre online con pc o telefonino.

2

Terrore che possa mancare il collegamento ad internet.

3

Nervosismo, agitazione ed irritabilità se non si può navigare.

4

Diminuzione di interesse per ogni altra attività.

5

Calo di rendimento scolastico o lavorativo.



Sintomi della dipendenza da Facebook:

1

Scrivere ossessivamente sulla bacheca. Pubblicare foto, video perchè gli altri vedano.

2

Trascorrere molto tempo a spulciare i profili altrui.

3

Aggiornare costantemente l'album fotografico.

4

Aggiungere come amici anche persone con cui non si hanno contatti.

5

Aspettare ansiosamente messaggi sulla bacheca.



5 passi per vincere la dipendenza da internet:

- 1 Ammettere di avere questa forma di dipendenza.
- 2 Capire che la dipendenza arreca problemi sociali, fisici e di rendimento.
- 3 Restare collegati per non più di tre ore.
- 4 Intraprendere altre attività che distolgano da internet.
- 5 Eliminare le notifiche dai siti più visitati.





GRAZIE