



# RISCHI E OPPORTUNITÀ

Parliamo di **mania** e **abuso**, non di dipendenza





# CULTURA CIBERNETICA



## Nodi

siti web, persone, città, computers,  
gruppi, aziende, scuole, ecc.

# RISCHI E DIPENDENZA

Non è il tempo  
o la quantità  
a definire se siamo dipendenti,  
bisogna capire lo stato d'animo,  
se abbiamo **libertà di scelta**,  
la capacità di decidere  
o se siamo dominati.



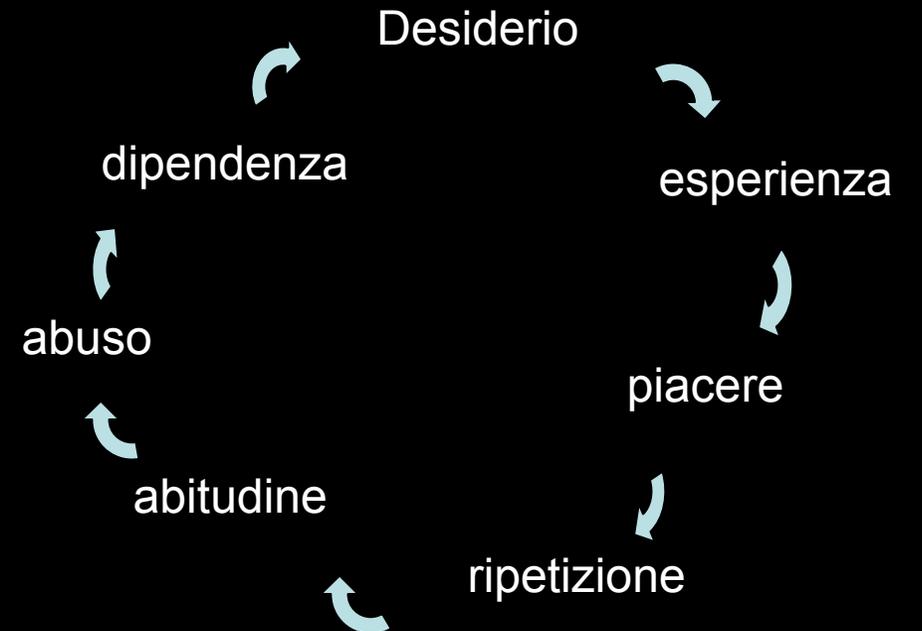
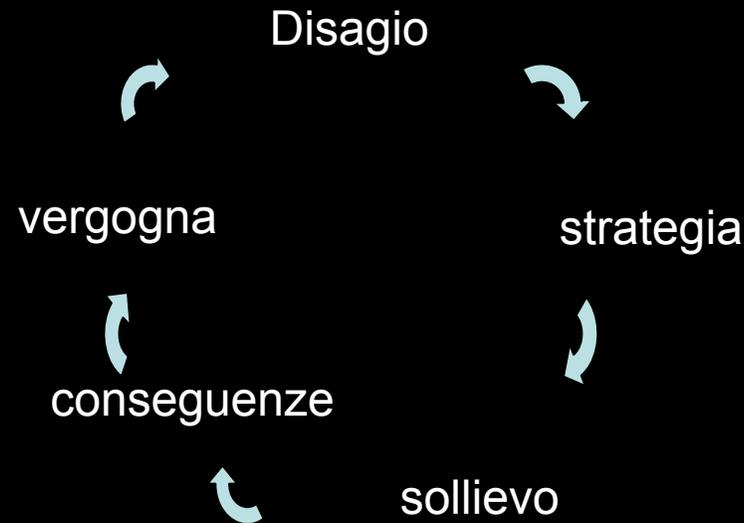




# RISCHI E DIPENDENZA

## Ciclo del dolore

## Ciclo del piacere

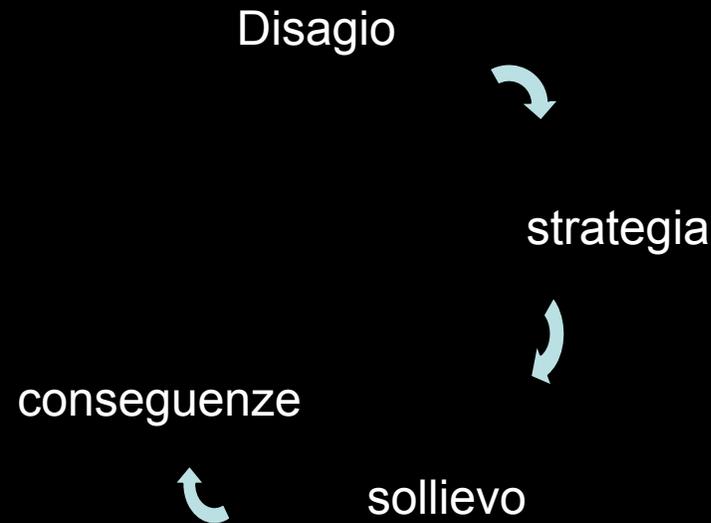




# RISCHI E DIPENDENZA

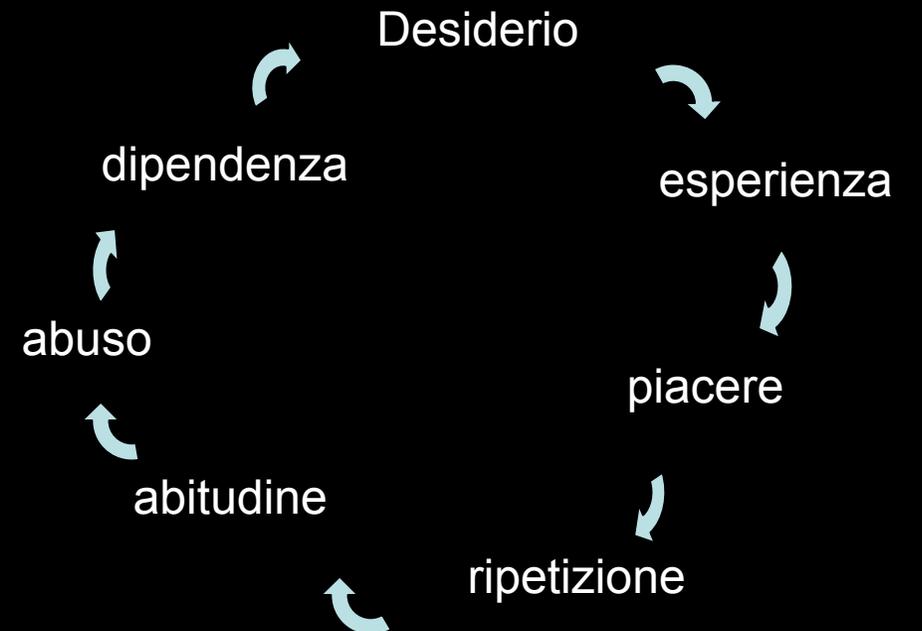
## Ciclo del dolore

Si passa da un uso per non provare dolore ad un uso che aggiunge ulteriore disagio



## Ciclo del piacere

Si passa da un uso per provare piacere ad un uso per non provare dolore







# RISCHI E DIPENDENZA

## IAD

### Internet Addiction Disorder

(Dipendenza psicologica da Internet)

Quanto riesco a negoziare l'esperienza del cyberspazio?

Disturbo del controllo degli impulsi, disturbo comportamentale assimilabile al gioco d'azzardo già diagnosticato dal DSM-IV.

### Videodipendenza

Dipendenza endogena, non da sostanze che assumo ma che il mio organismo produce se stimolato in certi modi (Internet, pornografia, violenza, film horror, musica).









# RISCHI E DIPENDENZA

**Net Gaming (chat...)**

**Dipendenza affettiva (cyber-sessuale e cyber-relazionale)**

**Download Compulsivo / Maratone online**

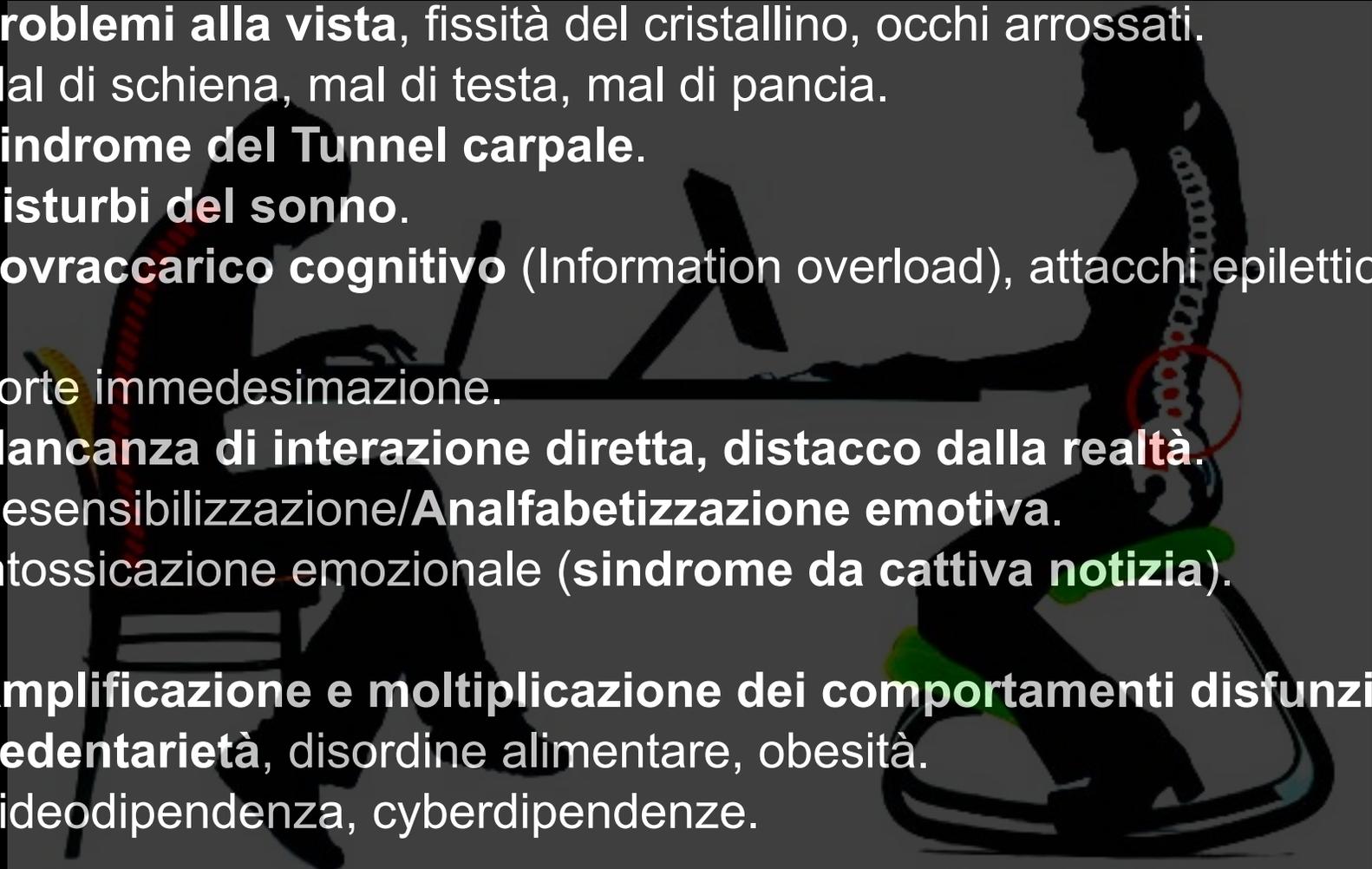
**Social Network (Notifiche, like, selfie, chat)**

**Dipendenza tecnologica**



# RISCHI E DIPENDENZA

- **Problemi alla vista**, fissità del cristallino, occhi arrossati.
- Mal di schiena, mal di testa, mal di pancia.
- **Sindrome del Tunnel carpale.**
- **Disturbi del sonno.**
- **Sovraccarico cognitivo** (Information overload), attacchi epilettici.
- Forte immedesimazione.
- **Mancanza di interazione diretta, distacco dalla realtà.**
- Desensibilizzazione/**Analfabetizzazione emotiva.**
- Intossicazione emozionale (sindrome da cattiva **notizia**).
- **Amplificazione e moltiplicazione dei comportamenti disfunzionali.**
- **Sedentarietà**, disordine alimentare, obesità.
- Videodipendenza, cyberdipendenze.



## Come ci comportiamo: segni e sintomi

- Passa molte ore davanti al computer (**spreco di tempo**).
- Prova **euforia** quando è al computer.
- Parla sempre di Giochi/Internet e di ciò che scopre.
- Giochi/Internet diventa un interesse in sé.
- **Non riesce a smettere** l'uso di Giochi/Internet.
- **Trascura i doveri** e l'igiene.
- Non sa dare un resoconto delle attività svolte online.
- **Nasconde o è evasivo su ciò che fa online.**
- Se costretto a smettere **s'innervosisce, irritabilità**
- **Mostra stanchezza** e poca voglia di fare altre cose, **apatia**.
- Abbandona progressivamente le attività sportive e **peggiora il rendimento scolastico**.
- **Va a letto tardi e trascura l'alimentazione.**
- **Non vuole uscire con gli amici.**



## Hikikomori... Nerd... Hacker...





# RISCHI E DIPENDENZA

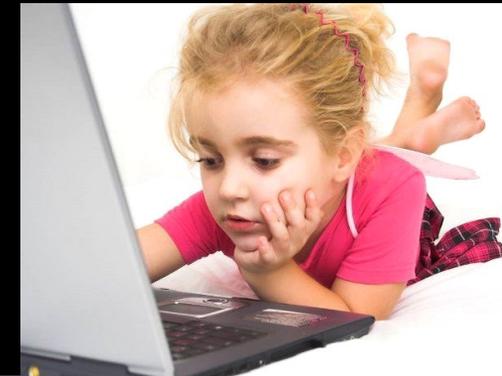






## essere assertivi

- Non demonizzare, non vietare, non punire vietando l'uso dei mezzi, saper dire no!
- Osservare senza giudicare, stare nella relazione.
- Contrattare i tempi, ritardare il più possibile l'uso delle tecnologie, o meglio accompagnare con competenza.
- Mettere il computer in salotto o in una zona di passaggio.
- Non lasciare che portino lo smartphone in camera prima di andare a dormire.
- Non fruire lo schermo al buio.



## riconnettersi con la luce

- Sperimentare l'astinenza proponendo alternative,
- l'intrattenimento va oltre lo schermo.
- Sviluppare creatività, non vizi.
- Autonomia e indipendenza vs dipendenza.
- Gli schermi non sono babysitter.
- Qualità di vita, andare a letto presto!!!
- Incoraggiare attività fisiche.
- Sviluppare consapevolezza e benessere.
- **NON GIOCARE OGNI GIORNO!**







# BIBLIOGRAFIA E CONTATTI

- Luciano Arcuri, **Crescere con la TV e Internet**, 2008;
- Gianfranco Giuni, **Dipendenze e co-dipendenze**, 2014;
- M. Ozenda, L. Bissolotti, **Sicuri in rete**, 2012;
- Enrico Cheli, **Come difendersi dai media**, 2011;
- Giuseppe Riva, **I social network**, 2010;
- Giuseppe Riva, **Psicologia dei nuovi media**, 2004;
- Antonio Piotti, **Il banco vuoto**, 2012.
- Umberto Galimberti, **L'ospite inquietante**, 2011.



## Valentino Aiello

Formatore ai Nuovi Media e Gestalt Counselor

Cell. **340 23 62 162**

Email: [valentinoaiello@yahoo.it](mailto:valentinoaiello@yahoo.it)

<https://www.facebook.com/siamogenitoridituttoilmondo>