

**LICEO CLASSICO PILO
ALBERTELLI : RISULTATI E
CONSIGLI**



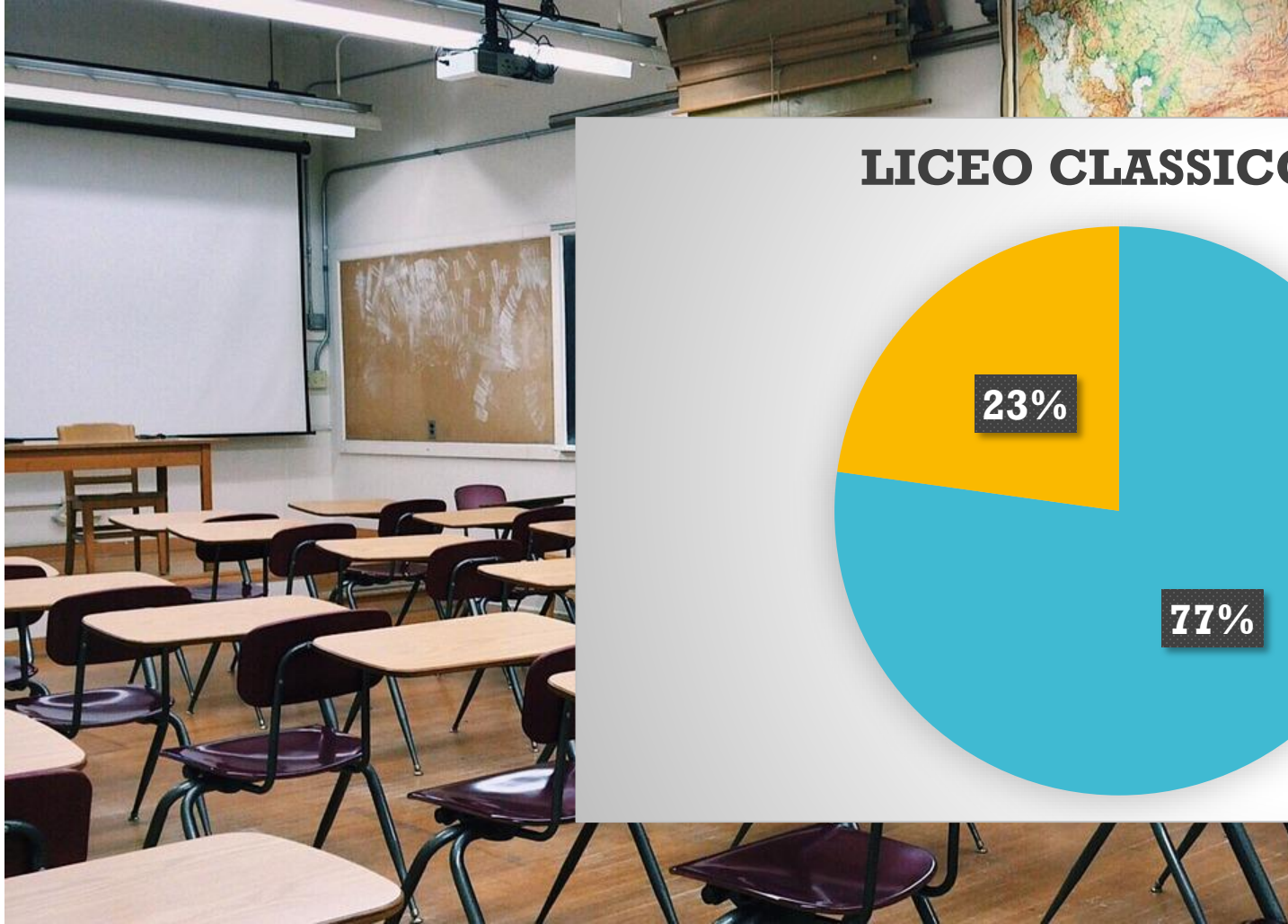
TECHNOLOGY ADDICTION



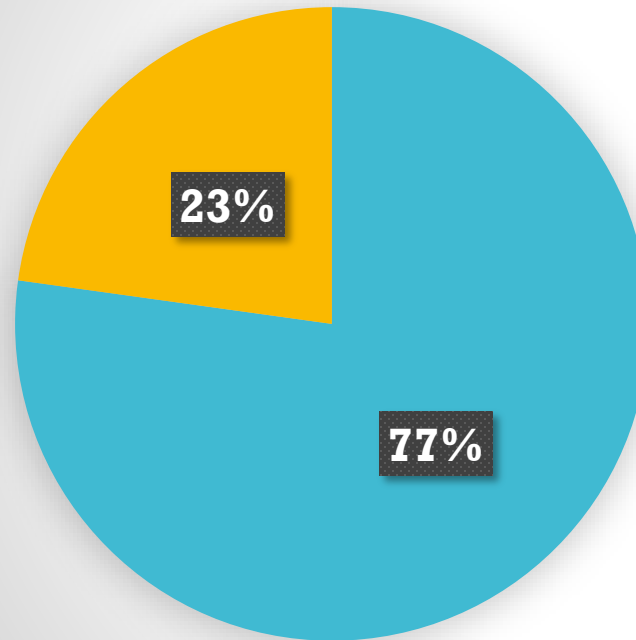
Una ricerca sul rischio di dipendenza degli
adolescenti rispetto alle nuove tecnologie

Gruppo di ricerca coordinato dal Prof. Sergio Mauceri
Dipartimento di Comunicazione e Ricerca sociale CoRis
Università La Sapienza - Roma

I Risultati nella vostra Scuola



LICEO CLASSICO PILO ALBERTELLI

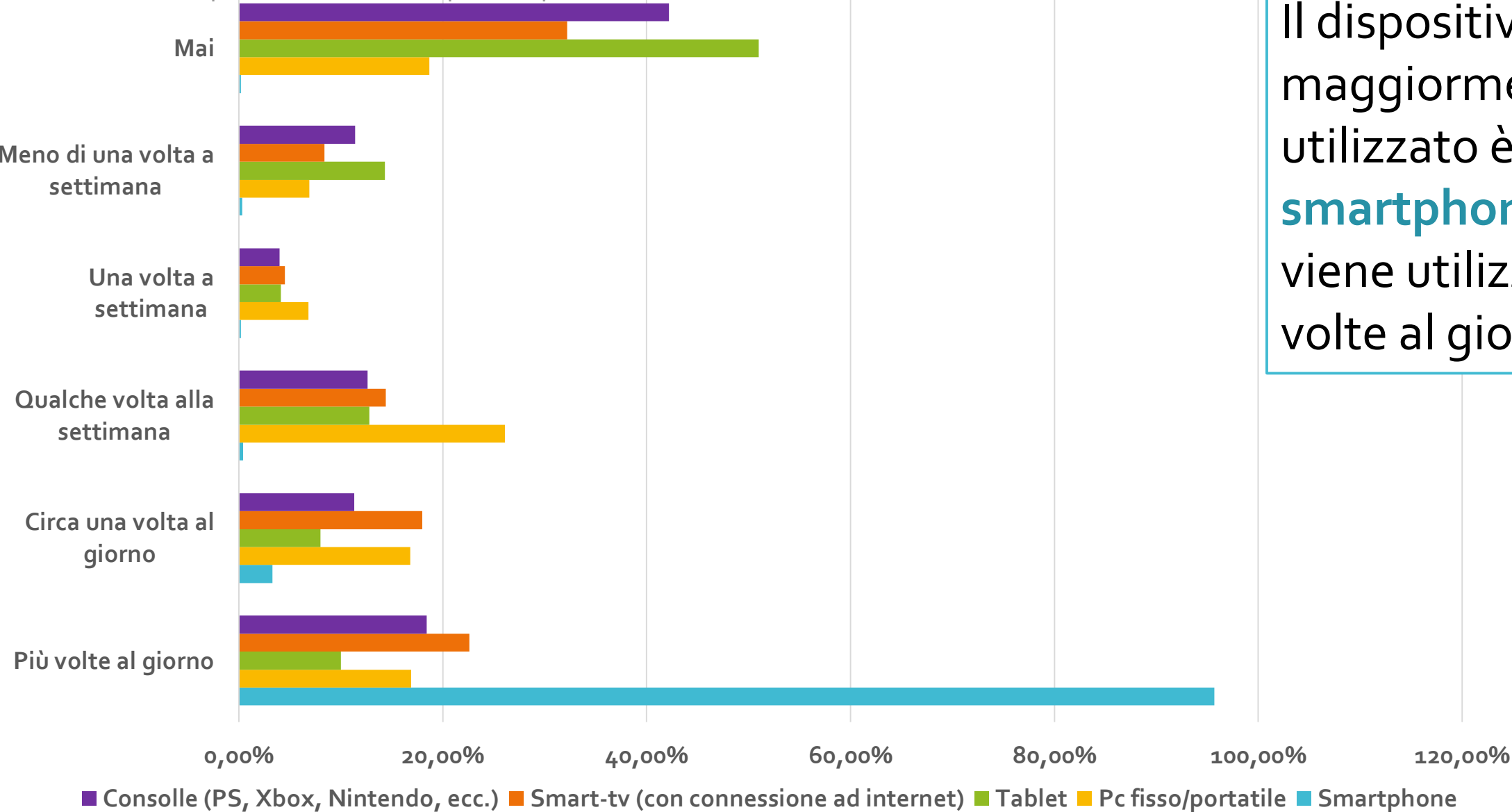


- NON DIPENDENTI
- DIPENDENTI

Frequenza d'uso dei dispositivi



Tab.2 Frequenza d'uso dei dispositivi per l'accesso in rete .

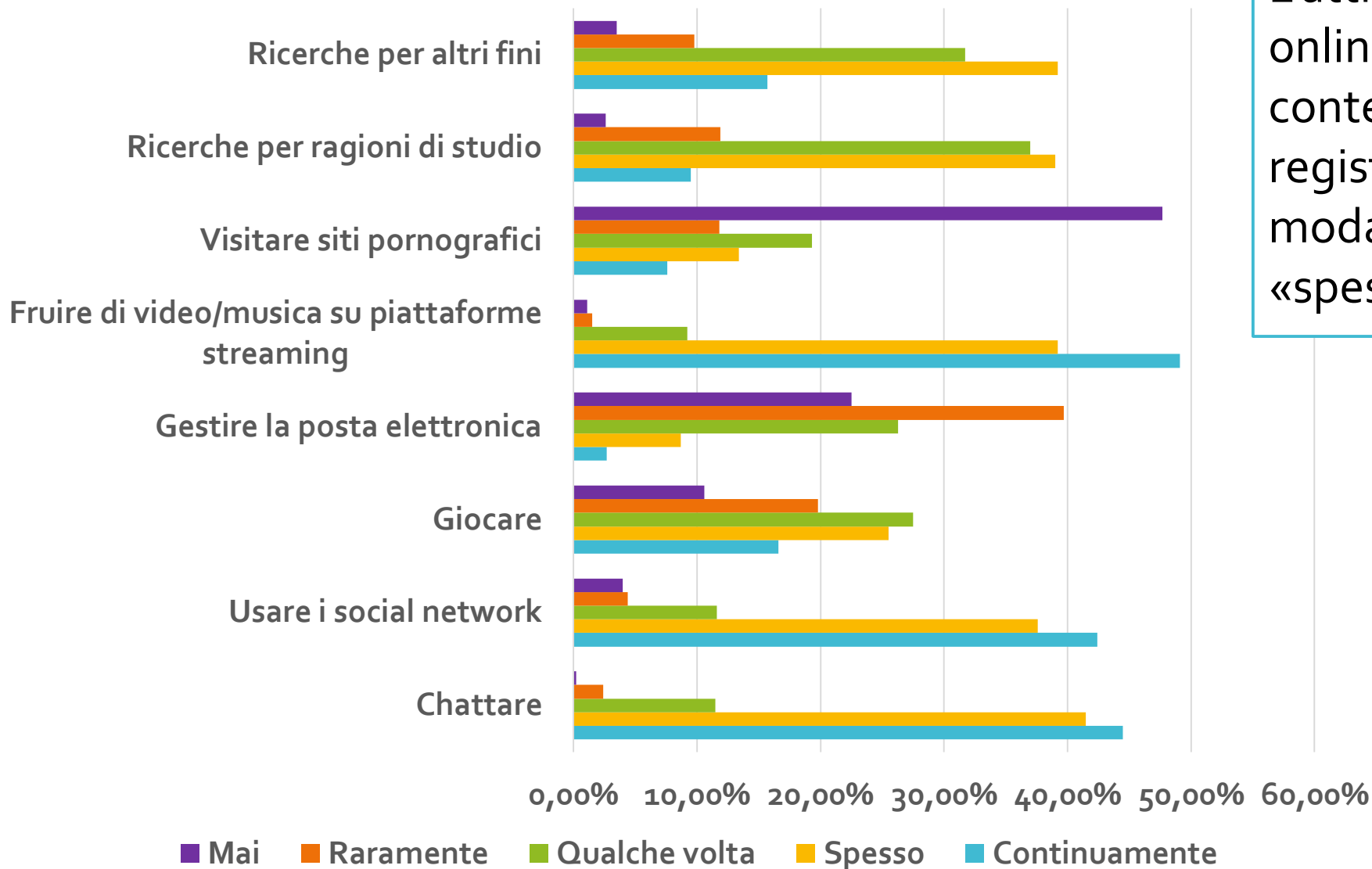


Il dispositivo maggiormente utilizzato è lo **smartphone** che viene utilizzato più volte al giorno

Le attività svolte in rete



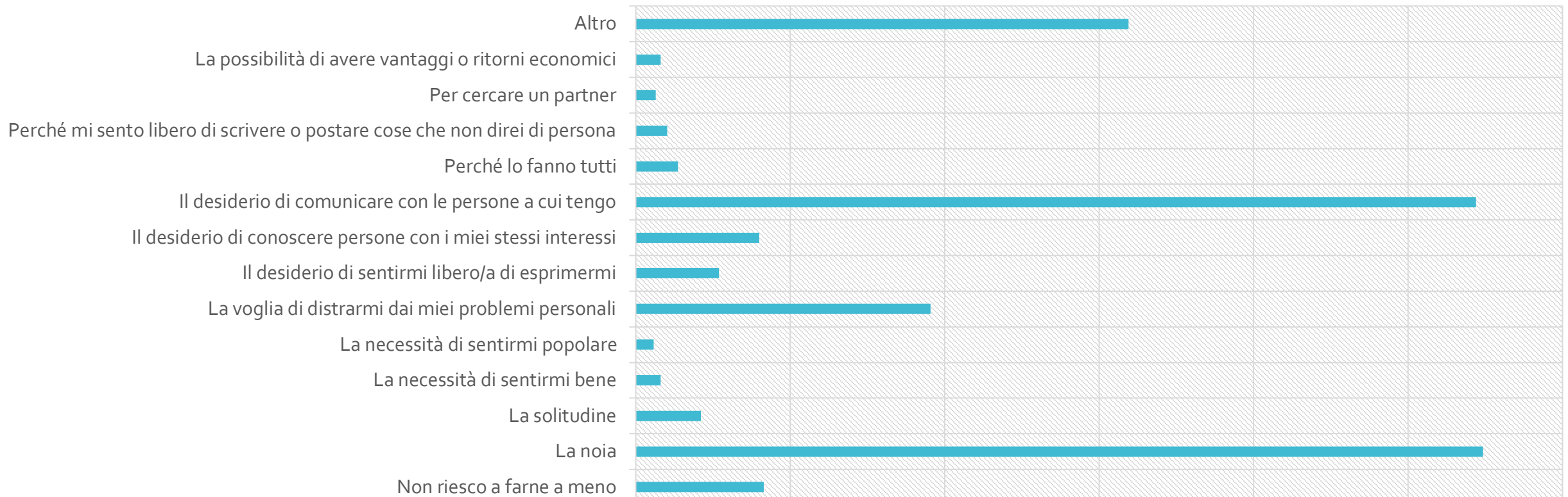
Tab.3 Frequenza attività svolte in rete .



L'attività maggiormente svolta online è la fruizione di contenuti **streaming** che registra percentuali alte nelle modalità «continuamente» e «spesso».

Perché collegarsi ai social e ai servizi di messaggistica?

Dom. 9 - Qual è la ragione principale che ti spinge ad utilizzare i social network e i servizi di messaggistica?



Il motivo principale che vi spingerebbe a collegarvi ai social network e ad utilizzare i servizi di messaggistica istantanea con frequenza sarebbe quello della **noia**.

A seguire il **desiderio di comunicare con gli altri** e la **distrazione dai problemi personali**



I profili di dipendenza

Quali sono i sintomi?

- Ansia
- Nervosismo
- Impossibilità di interrompere o tenere sotto controllo l'utilizzo della Rete
- Perdita della cognizione del tempo
- Allontanamento dalle relazioni sociali della vita reale
- Controllo ossessivo-compulsivo dei social network con la paura di "essere tagliato fuori"

I campanelli d'allarme



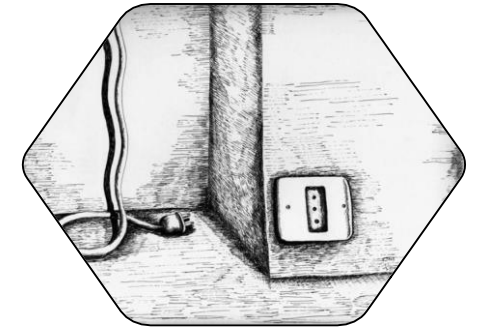
I nostri consigli

1. **Scopri quanto sei social:** hai mai pensato di controllare quanto tempo trascorri collegato su Facebook o Instagram? Su entrambe le app è possibile visualizzare il tempo che ogni giorno in media hai trascorso sui social e impostare un promemoria giornaliero.
2. **Sei tu che controlli il telefono e non lui che controlla te:** per evitare di distrarti troppo quando studi o svolgi altre attività, disattiva le notifiche e imposta con il timer un momento per controllare tutti i messaggi e gli aggiornamenti in una volta sola. Parti con un timer da mezz'ora, passa a 45 minuti, poi a un'ora.
3. **Attivate la modalità notturna.** Se non puoi fare a meno di usare il cellulare di sera e al buio, imposta la modalità notturna. Il display emetterà una luce priva della componente blu che stimola e sveglia il cervello, provocando disturbi al sonno e alla concentrazione.



I nostri consigli

4. **In alcuni momenti “stacca la spina”:** senza dover ricorrere ad esperimenti drastici, prova ad organizzare un’uscita con gli amici senza smartphone, o a vivere alcuni momenti della giornata senza tecnologia: potresti restare sorpreso!
5. **La bellezza di uno sguardo:** Internet è un luogo **meraviglioso** ed è importante passare del tempo in rete per coltivare passioni, amori o amicizie anche usando le chat...ma la bellezza di parlarsi guardandosi negli occhi non ha prezzo.
6. **Chiedi aiuto:** se avverti un profondo **disagio** e hai compreso di essere a rischio di dipendenza o di esserlo già, parlane prima con i tuoi genitori e, se necessario, con uno specialista.



A chi rivolgersi

- Telefono Azzurro ha attivato una linea di ascolto gratuita e riservata al quale tutti i minori di 18 anni possono rivolgersi, per parlare con professionisti qualificati e porre loro dubbi, domande o problemi legati all'uso delle nuove tecnologie digitali e alla sicurezza online.
- È attivo anche un servizio di Chat, disponibile al link:
[*https://www.azzurro.it/chat/*](https://www.azzurro.it/chat/)
- Ambulatorio dell'Area delle Dipendenze da Sostanze e delle Dipendenze comportamentali del Policlinico Gemelli

Prof. Tonioni

06-3015.4122

