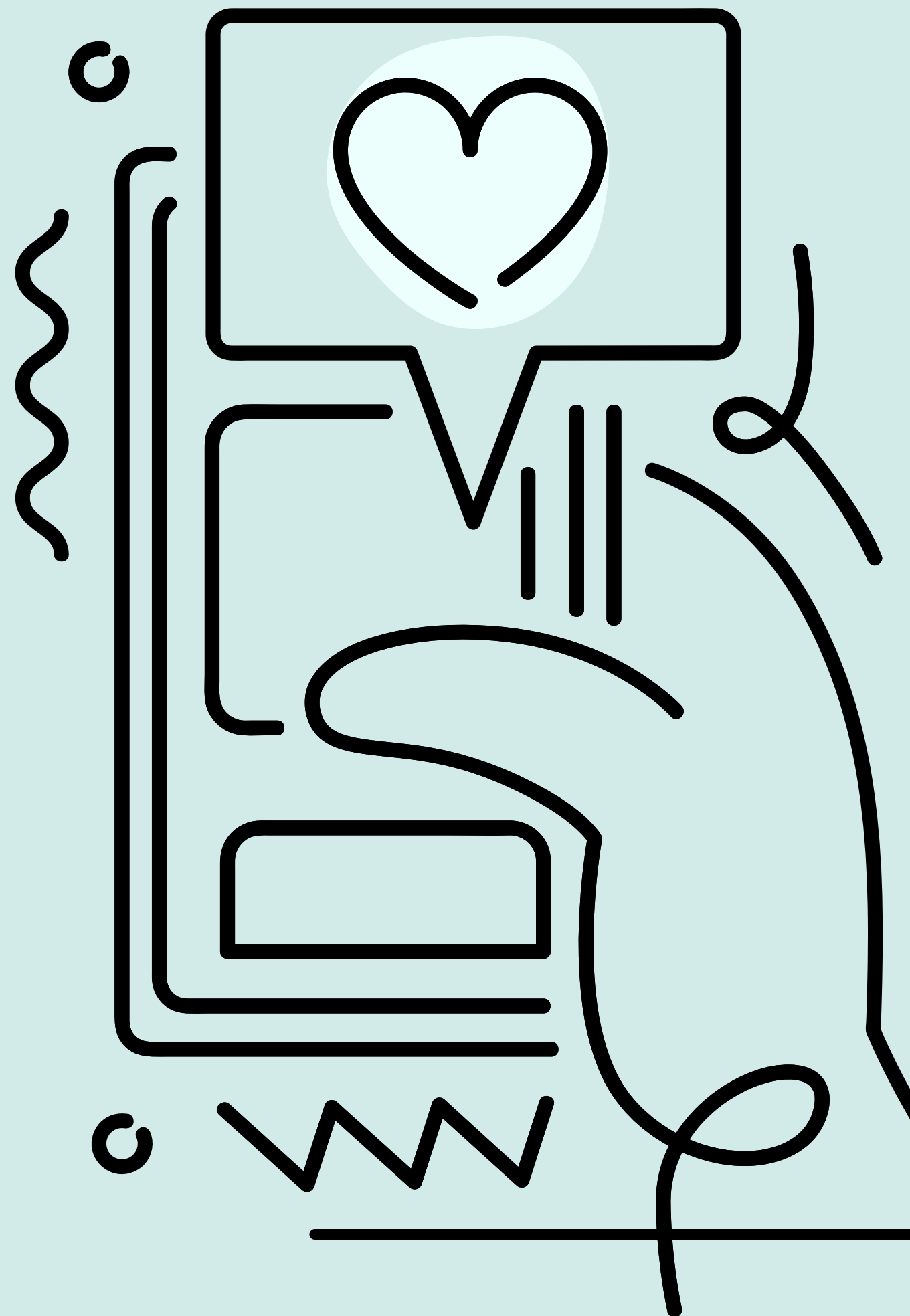


# DIPENDENZA DA SOCIAL E TELEFONO

**OBIETTIVO 3 - SALUTE E BENESSERE**



# COS'È?

La dipendenza da social e telefono, **Nomofobia**, indica una condizione psicologica in cui la perdita o impossibilità di utilizzo dello smartphone genera nella persona una risposta di **panico** e **disagio**. È anche definita **sindrome da disconnessione**.

DIPENDENZA DA SOCIAL E TELEFONO  
Obiettivo 3- salute e benessere

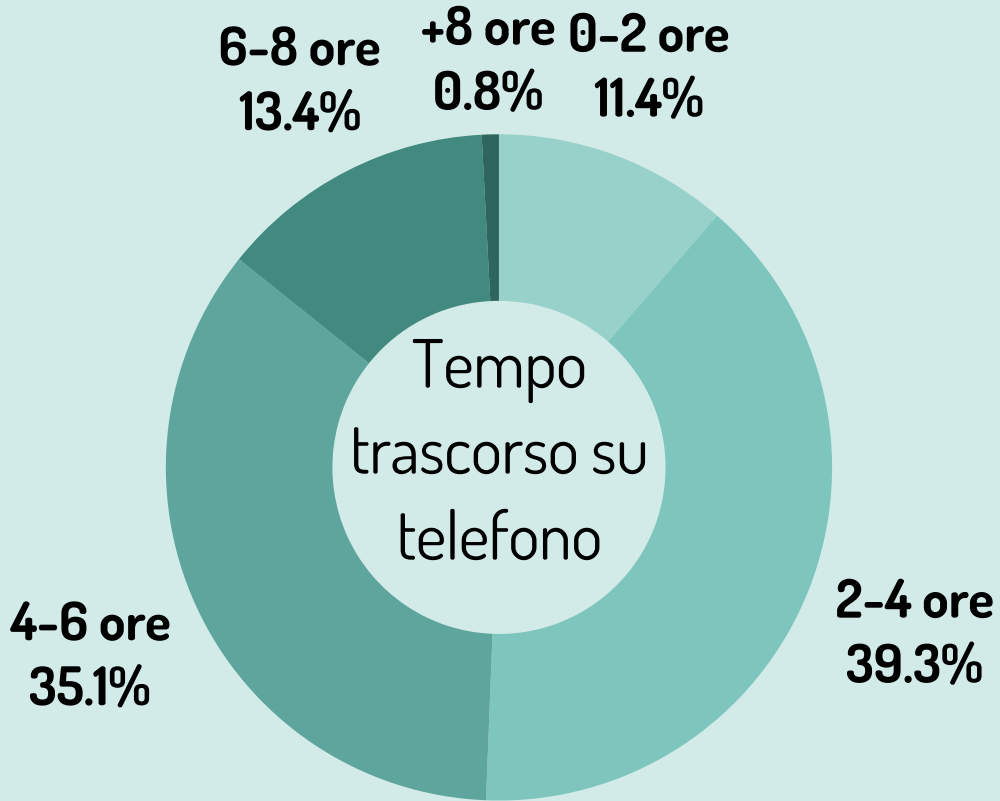
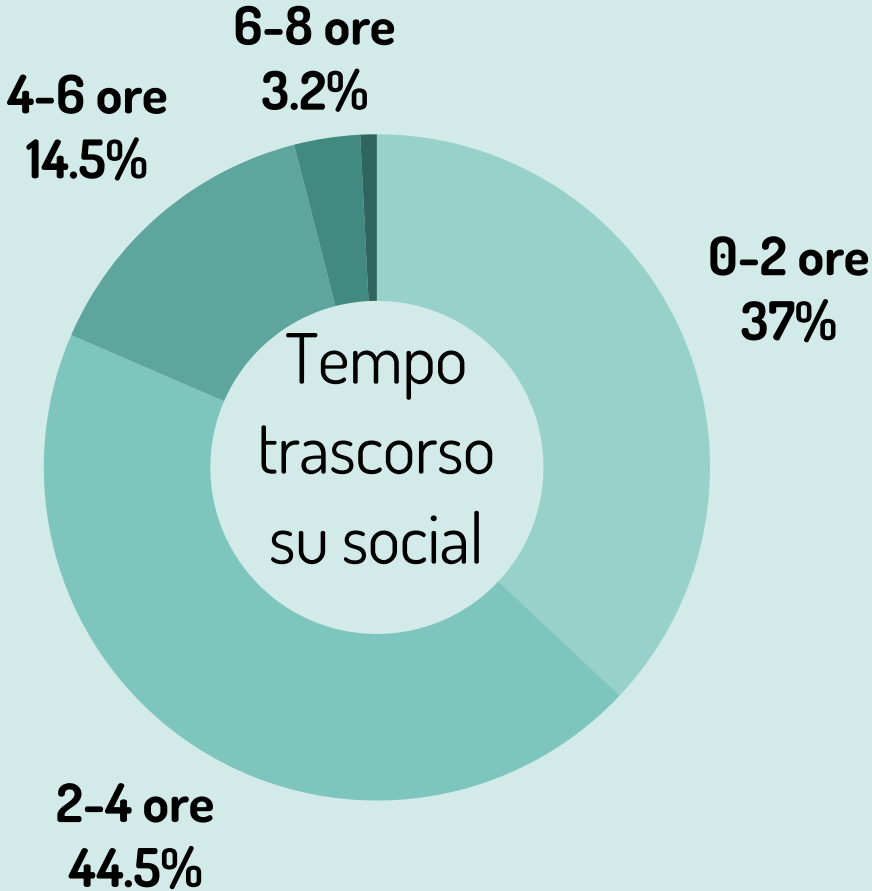
NON ESISTE UN PARAMETRO  
OGGETTIVO SECONDO CUI  
CATEGORIZZARE UN UTILIZZO  
"ECCESSIVO" DEL TELEFONO

MOLTO SPESSO LA NOMOFOBIA  
DERIVA DA ALTRE  
PROBLEMATICHE



# SONDAGGIO (724 PERSONE)

Un sondaggio interno alla scuola ha prodotto i seguenti dati:



# DATI GENERALI:

01.

Ci sono più di 5 miliardi di profili attivi sui social media, equivalenti a più del 62% della popolazione mondiale

02.

In Italia il 5% dei giovani compresi tra i 12 e i 21 anni è modernamente dipendente mentre il 0,8% è seriamente dipendente

03.

L'utente medio di Internet trascorre 6 ore e 40 minuti online ogni giorno

04.

Secondo una ricerca dell'Università del Michigan, si stima che 210 milioni di persone in tutto il mondo soffrano di dipendenza da social media

DIPENDENZA DA SOCIAL E TELEFONO

Obiettivo 3- salute e benessere

# I PRINCIPALI SINTOMI SONO:



**1- SALIENZA:** passano molto tempo sui social network, spesso senza rendersene conto

**2-TOLLERANZA:** provano crescente sensazione di urgenza a rimanere connessi

**3-ASTINENZA:** senza smartphone mostrano segni di stress, impazienza, disturbo o irritabilità

**4-TRASCURAZIONE:** spesso trascurano i bisogni primari e le priorità come gli hobby, lo studio e gli amici

**5-SALUTE:** l'utilizzo smodato ed eccessivo dei social porta infine a soffrire per la propria salute

# CONSEGUENZE:

L' eccessivo utilizzo del cellulare può comportare:

01. l' aumento di ansia e irrequietezza
02. insonnia
03. mal di testa e dolori muscolo scheletrico
04. diminuzione della capacità di prestare attenzione
05. depressione e disturbi della personalità
06. diffusione del fenomeno "hikikomori"
07. difficoltà nel relazionarsi con le persone



DIPENDENZA DA SOCIAL E TELEFONO

Obiettivo 3- salute e benessere



# FENOMENO HIKIKOMORI: FENOMENO DI ISOLAMENTO SOCIALE

È spesso una conseguenza della dipendenza da social e telefono

01. Si sviluppa soprattutto tra i ragazzi dai 14 ai 30 anni prevalentemente maschi.
02. La causa principale di questo fenomeno è l'ansia sociale.
03. Gli hikikomori spesso hanno un rapporto difficoltoso con i propri genitori
04. Porta problemi alla salute soprattutto nell'ambito alimentare e crea difficoltà nel relazionarsi con le persone

DIPENDENZA DA SOCIAL E TELEFONO

Obiettivo 3- salute e benessere

# MIGRANTI E TELEFONO

Nella crescente narrazione populista-razzista il possesso di un cellulare da parte di un migrante viene indicato come prova che non si tratta di persone povere e quindi «perché dovremmo pagarne i costi dell'accoglienza»?

DIPENDENZA DA SOCIAL E TELEFONO

Obiettivo 3- salute e benessere



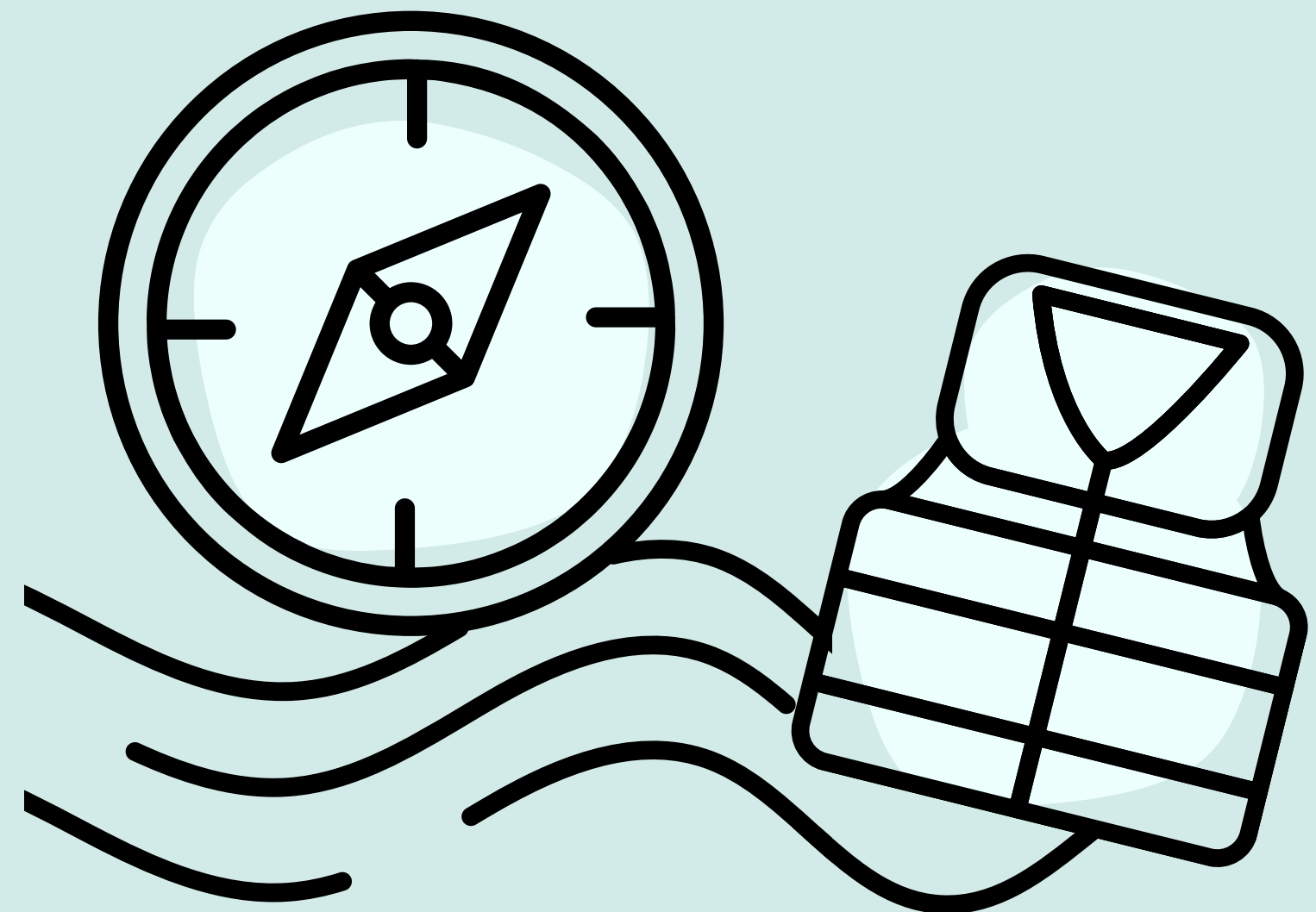


Per i migranti costretti a lasciare i loro Paesi d'origine possedere uno smartphone, potersi connettere alla rete, comunicare con chi si è lasciato alle spalle e con i riferimenti nei Paesi che si vogliono raggiungere può davvero fare la differenza tra la vita e la morte. È indispensabile anche per scambiare informazioni “di servizio” legate al viaggio e ai possibili rischi.

Smartphone, social media e app diventano bussola e salvagente, tornando alla funzione originaria della comunicazione che si è ormai persa nel mondo “sviluppato”, dove l'utilizzo compulsivo dei telefoni assume spesso forme patologiche e di vitale ha poco o nulla.

DIPENDENZA DA SOCIAL E TELEFONO

Obiettivo 3- salute e benessere



# SE UN MINORE SOFFRE DI NOMOFOBIA ECCO COSA FARE:

[Guida per genitori]

01. Mantenere un dialogo aperto
02. Conoscere il mondo online che frequenta tuo figlio
03. Farsi raccontare cosa amano fare in rete
04. Chiedere come si proteggono online
05. Fare cose insieme su internet
06. Controllare il tempo trascorso online al giorno

DIPENDENZA DA SOCIAL E TELEFONO

Obiettivo 3- salute e benessere



# COSA POSSO FARE IO DI FRONTE A QUESTO PROBLEMA?

Possiamo impegnarci contro la dipendenza da social e telefono a dare il buon esempio e a far conoscere i dati reali del problema e le storie di chi ne soffre.

DIPENDENZA DA SOCIAL E TELEFONO  
Obiettivo 3- salute e benessere

