



OUTSIDE



Co-funded by
the European Union

Attivare le strategie per combattere la condizione di hikikomori
2023-1-IT02-KA210-ADU-000150723



Unplugged: superare la dipendenza dallo schermo

FENOMENO HIKIKOMORI

Comprendere la dipendenza da schermo



Di cosa si tratta?



Dipendenza da schermo, Conosciuta anche come dipendenza da Internet o dipendenza da tecnologia, tra gli altri termini, è caratterizzata da preoccupazioni, impulsi o comportamenti eccessivi o scarsamente controllati riguardanti l'uso del computer e l'accesso a Internet che portano a menomazioni o angoscia.

In altre parole, significa che qualcuno utilizza dispositivi elettronici come telefoni, computer o tablet in modo eccessivo o compulsivo, influenzando la propria salute, le relazioni e la vita quotidiana.

Tipi di dipendenza da schermo

Alcuni dei tipi più comuni di dipendenze da tecnologia includono:



**DIPENDENZA
DAL GIOCO**



**DIPENDENZA DAL
GIOCO D'AZZARDO
ONLINE**



**DIPENDENZA DA
SHOPPING ONLINE**



**DIPENDENZA DA
SOCIAL MEDIA**

In che modo la dipendenza dallo schermo influisce sulle persone?



SALUTE FISICA

Può causare disagio come dolore alla schiena o al collo, difficoltà a dormire o aumento di peso.

SALUTE MENTALE

Excessive screen use can increase anxiety, depression or stress.

SCUOLA O LAVORO

La dipendenza dallo schermo può rendere difficile la concentrazione e può ridurre le prestazioni.

RELAZIONI

Ciò potrebbe portare a meno tempo trascorso con la famiglia e gli amici e rendere più difficile connettersi con gli altri.



Co-funded by
the European Union

Perché è importante ridurre l'uso dello schermo?



Miglioramento della salute:
Migliore salute fisica
e mentale



Relazioni rafforzate:
Più tempo con la famiglia
e gli amici



Vita più equilibrata:
Meno stress, più attività
offline



Co-funded by
the European Union

Strumenti e strategie



Co-funded by
the European Union

Passaggi per affrontare la dipendenza da schermo



- **Chiedi aiuto:** Se ritieni di avere un problema con gli schermi, è importante parlare con qualcuno di cui ti fidi, come un familiare, un amico o un professionista della salute mentale per affrontare i problemi emotivi sottostanti.
- **Ambiente favorevole:** Le famiglie e gli operatori sanitari possono aiutare creando un ambiente in cui viene incoraggiato l'uso sano dei dispositivi e si riduce la pressione per essere sempre connessi.
- **Avere un piano:** Questo modulo offre strategie per ridurre l'uso dello schermo e aiutare gli hikikomori individuali e le loro famiglie a trovare un equilibrio più sano.



Co-funded by
The European Union

Strategie per ridurre la dipendenza da schermo



STRUMENTO DI VALUTAZIONE – QUESTIONARIO DIAGNOSTICO (YDQ) DI YOUNG (1998)

Una persona che soddisfa qualsiasi dei **Cinque degli otto** criteri adattati sarebbe considerata dipendente da Internet:

- Preoccupazione per Internet;
- La necessità di aumentare il tempo trascorso online per ottenere la stessa quantità di soddisfazione;
- Ripetuti sforzi per limitare l'uso di Internet;
- Irritabilità, depressione o labilità dell'umore quando l'uso di Internet è limitato;
- Rimanere online più a lungo del previsto;
- Mettere a repentaglio un lavoro o una relazione per utilizzare Internet;
- Mentire agli altri su quanto tempo si trascorre online; e l'uso di Internet come mezzo per regolare l'umore.



Co-funded by
the European Union

Strategie per ridurre la dipendenza da schermo



RISORSE E ORGANIZZAZIONI:

- 1. ITAA:** Internet and Technology Addicts Anonymous è una comunità gratuita in 12 fasi composta da individui che si sostengono a vicenda nel recupero dalla dipendenza da Internet e dalla tecnologia. Offre riunioni online in varie lingue. Sito web: <https://internetaddictsanonymous.org/>
- 2. La comunità Reddit di NoSurf** Offre una gamma di risorse e strategie per aiutare le persone a ridurre il consumo di Internet. Ciò include raccomandazioni per programmi software che aiutano a regolare l'accesso al sito Web e le tempistiche. Sito web: <https://www.reddit.com/>
- 3. CITA or reSTART:** Il Center for Internet and Technology Addiction o reSTART fornisce vari programmi di trattamento e servizi terapeutici. Può aiutare le persone Hikikomori a gestire e ridurre la loro dipendenza dalla tecnologia digitale. CITA website: <https://virtual-addiction.com/about/>
ReStart website : <https://www.restartlife.com/>



Co-funded by
the European Union

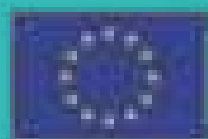
Strategie per ridurre la dipendenza da schermo



Affrontare la dipendenza da schermo può essere ottenuto attraverso varie strategie efficaci, come; I limiti di tempo davanti allo schermo, le attività all'aperto, l'interazione sociale faccia a faccia e la definizione di routine quotidiane e obiettivi raggiungibili forniscono struttura e motivazione, aiutandoti a ridurre il tempo trascorso davanti allo schermo e a rimanere concentrato su attività produttive e salutari.

IMPOSTARE I LIMITI DI TEMPO DAVANTI ALLO SCHERMO

- Stabilire tempistiche specifiche per l'utilizzo dei dispositivi elettronici e rispettarle rigorosamente. Ad esempio, impostare un limite giornaliero di 2 ore per l'utilizzo dello schermo.
- Definisci gli orari in cui gli schermi sono off-limits, ad esempio durante i pasti o prima di andare a dormire. Questi limiti aiutano a realizzare la dipendenza dalla tecnologia e incoraggiano abitudini tecnologiche più sane.



Co-funded by
the European Union

Strategie per ridurre la dipendenza da schermo



ATTIVITA' ALL'APERTO

- **INCORAGGIATI A** Partecipare ad attività all'aperto come camminare, fare jogging, andare in bicicletta o fare sport.
- **Disconnettiti** dai dispositivi elettronici per goderti la natura e migliorare la salute fisica e mentale.
- **Socializzazione all'aperto** per rompere l'isolamento sociale. L'interazione sociale faccia a faccia fornisce un senso di appartenenza e un supporto emotivo che la comunicazione digitale non può sostituire



Co-funded by
the European Union

Strategie per ridurre la dipendenza da schermo



ROUTINE QUOTIDIANE E OBIETTIVI RAGGIUNGIBILI

- Una routine quotidiana strutturata con attività produttive e salutari.
- Stabilisci obiettivi realistici e raggiungibili, suddividendoli in passi più piccoli e gestibili. Mantiene la persona impegnata per ridurre il tempo trascorso davanti allo schermo e aumentare il senso di realizzazione e benessere.



Co-funded by
the European Union

Orientamento e sostegno alle famiglie



Co-funded by
the European Union

Offrire supporto emotivo

È importante capire che la dipendenza dallo schermo non è semplicemente il tempo eccessivo trascorso al computer o al telefono, ma un comportamento compulsivo che influisce sulla vita quotidiana, sulla salute e sulle relazioni. Riconoscere i segnali di allarme, come l'isolamento sociale, l'irritabilità e l'uso eccessivo della tecnologia, aiuterà a identificare se una persona cara ha bisogno di supporto.

Il recupero dalla dipendenza dallo schermo può essere un processo lungo e impegnativo. È essenziale offrire un ambiente sicuro ed emotivamente solidale. Ascolta senza giudicare, mostra empatia e sostieni i piccoli risultati che fa la persona amata. La pazienza e la comprensione sono fondamentali in questa fase.



Co-funded by
the European Union

Alla ricerca di un aiuto professionale

Potrebbe essere necessario cercare un aiuto professionale. Non esitare a contattare terapisti o consulenti specializzati in casi di dipendenza da schermo o Hikikomori. Possono offrire guida e risorse aggiuntive per aiutare i tuoi cari durante il loro processo di recupero. Alcune delle terapie più comuni ed efficaci per il trattamento della dipendenza da schermo:

- Terapia cognitivo-comportamentale (CBT)
- Terapia di gruppo
- Terapia familiare
- Ergoterapia
- Arte e Musicoterapia
- Mindfulness e meditazione
- Interventi basati sulla comunità



Co-funded by
the European Union

Ricorda che il tuo ruolo è fondamentale per il benessere della persona amata.

Seguendo questi consigli, puoi aiutare la persona a trovare un equilibrio più sano tra tecnologia e vita reale, supportandola nel suo viaggio verso la guarigione e la crescita personale



Co-funded by
the European Union

CONCLUSIONE

Questo modulo ha affrontato la sfida della dipendenza da schermo tra gli hikikomori offrendo una serie di strategie per il recupero e il supporto. Comprendere le cause e gli effetti alla radice della dipendenza da schermo ci consente di identificare i segnali di allarme di problemi e implementare interventi di successo

Le famiglie e i caregiver possono svolgere un ruolo essenziale nell'aiutare gli hikikomori a reinserirsi nella società, stabilendo limiti distinti, sostenendo le attività lontano dagli schermi e stimolando la comunicazione di persona.

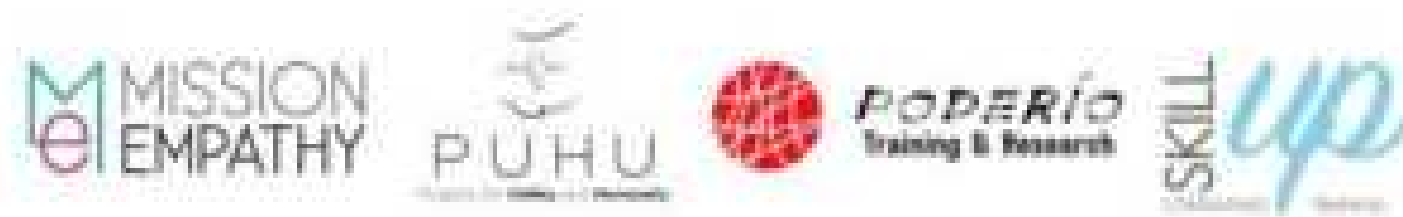


Il modulo evidenzia l'importanza di fornire supporto emotivo, cercare assistenza professionale se necessario e creare un'atmosfera di supporto per il recupero. Hikikomori può raggiungere un equilibrio più sano tra tecnologia e connessioni nella vita reale attraverso una combinazione di terapie personali, partecipazione familiare e attività basate sulla comunità.

Adottando questi metodi, il nostro obiettivo è quello di fornire agli escursionisti e alle loro reti di supporto gli strumenti per superare la dipendenza da schermo e aprire la strada a un futuro appagante e connesso.



Attivare le strategie per combattere la condizione di hikikomori
2023-1-IT02-KA210-ADU-000150723



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.