



**OUTSIDE**



**Attivazione di strategie per combattere la condizione di  
Hikikomori**

**2023-1-IT02-KA210-ADU-000150723**

**MODULO 1**  
**-**  
**PODERÍO**

# INDICE

1. Introduzione	3
2. Background, tipi e prevalenza tra gli individui Hikikomori	4
3. Segni, sintomi ed effetti precoci	6
4. Comprendere i fattori sottostanti	8
5. Strategie pratiche di intervento e supporto	10
6. Conclusione	14

# MODULO 1: PROGRAMMA DI SENSIBILIZZAZIONE DEI FORMATORI

## Oltre lo schermo: Identificare la dipendenza da schermo

### 1. Introduzione

La dipendenza, soprattutto dagli schermi, è un problema pressante nel contesto dell'hikikomori. Le persone che sperimentano l'hikikomori spesso si ritirano in mondi virtuali e diventano eccessivamente dipendenti dagli schermi per l'interazione sociale e l'intrattenimento. Questa dipendenza può approfondire il loro isolamento e aggravare il loro ritiro dalle attività della vita reale e dalle connessioni sociali. La comprensione dei meccanismi alla base della dipendenza è fondamentale per gli educatori e i formatori per sostenere efficacemente le persone colpite dal fenomeno hikikomori.

La sindrome è caratterizzata da isolamento, solitudine e dipendenza dai media digitali, che sono diventati i suoi tratti distintivi. La dipendenza da videogiochi, già riconosciuta nell'ICD-11, comporta comportamenti compulsivi per cui gli individui possono passare giorni interi davanti agli schermi, trascurando i bisogni primari come mangiare o dormire. Questa dipendenza deriva dall'attivazione di circuiti cerebrali associati al consumo di droga, che qualsiasi dispositivo con accesso a Internet, giochi online e social media può innescare. I giovani e gli adulti che iniziano presto a utilizzare questi dispositivi possono avere difficoltà nello sviluppo psicomotorio e nell'attenzione, oltre a sviluppare altre dipendenze.

Altre condizioni di salute mentale come l'abuso di sostanze, l'isolamento sociale, l'autismo, l'ADHD, la depressione e l'ansia accompagnano spesso la dipendenza da videogiochi. In Europa, il tasso di dipendenza da Internet si aggira intorno al 4%, con alcuni individui che passano molte ore davanti agli schermi, mostrando un marcato disinteresse per altre attività.

Il termine “Hikikomori”, che implica un isolamento volontario, fa sì che gli individui si ritirino in un mondo virtuale creato tra le mura della propria stanza, alterando il loro ritmo di sonno e di manifestare comportamenti aggressivi o ossessivi che, in alcuni casi, possono portare al suicidio.

## 2. Background, tipi e prevalenza tra gli individui Hikikomori

Nel 1995, Griffiths ha introdotto il termine “disturbo da dipendenza da Internet”. L'anno successivo (1996), la dottoressa Kimberly S. Young, psicologa accreditata e riconosciuta a livello internazionale nel campo della dipendenza da Internet, presentò il caso di una donna senza precedenti psichiatriche che fu etichettata come “dipendente da Internet”. Questo caso è servito come punto di partenza e, senza sorpresa, poco dopo sono emersi altri studi (Kaunt, et al., 1998). Questa ricerca ha ottenuto un'attenzione significativa, in quanto suggerisce che Internet diminuisce l'impegno sociale, il benessere e contribuisce alla depressione.

Secondo autori come i dottori Gregory L. Jantz e David Greenfield, la dipendenza da schermo è una forma di dipendenza comportamentale caratterizzata da un uso ossessivo ed eccessivo degli schermi digitali che ha un impatto negativo sul benessere sociale, mentale e fisico e interferisce con il funzionamento quotidiano. Condivide con altri disturbi da dipendenza, come l'abuso di sostanze e la dipendenza da gioco d'azzardo, caratteristiche come il desiderio, la tolleranza, i sintomi di astinenza e la perdita di controllo sull'utilizzo.

Poiché si affidano principalmente ai dispositivi digitali per l'intrattenimento e l'interazione, le persone che sperimentano l'Hikikomori sono particolarmente suscettibili alla dipendenza da schermo. La relazione tra dipendenza da schermo e hikikomori è complessa e sfaccettata. Pur essendo condizioni distinte, presentano sovrapposizioni e interconnessioni significative.

La dipendenza da giochi, social media, Internet e schermi in generale sono solo alcuni dei modi in cui questa dipendenza può manifestarsi. Come si è visto, la dipendenza da schermo comprende una serie di comportamenti caratterizzati dall'incapacità di controllare l'uso dello

schermo, dalla preoccupazione per i dispositivi digitali e dai sintomi di astinenza quando non si può accedere agli schermi.

La dottoressa Kimberly S. Young ha classificato i vari tipi di dipendenza da Internet come indicato di seguito:

1. **Dipendenza da gioco:** Si tratta di un'eccessiva compulsione a giocare online, in cui gli individui hanno difficoltà a controllare l'uso delle piattaforme di gioco online.
2. **Compulsioni nette:** partecipare ad attività interattive online, tra cui il gioco d'azzardo, la compravendita di azioni, le aste e lo shopping online. Un tempo eccessivo dedicato a queste attività può portare a spese eccessive, a rovinare la propria stabilità finanziaria e a causare problemi sul lavoro.
3. **Dipendenza da cybersex:** è caratterizzato da un consumo eccessivo di contenuti pornografici online, chat per adulti e servizi di webcam, che può danneggiare la vita personale, le relazioni e il benessere emotivo.
4. **Dipendenza da cyber-relazioni:** si rivolgono alle chat room o ai siti di social network per creare relazioni online. I cyberdipendenti sono ossessionati dalla ricerca di relazioni sulle piattaforme online. Di conseguenza, gli individui dipendenti possono perdere il contatto con il mondo reale, portando alla distruzione delle relazioni personali offline.
5. **Ricerca compulsiva di informazioni:** l'impulso incontrollabile a cercare dati su Internet. Questo riflette un'eccessiva compulsione a raccogliere informazioni online al punto da sviluppare gravi problemi di ansia. l'impulso incontrollabile a cercare dati su Internet. Questo riflette un'eccessiva compulsione a raccogliere informazioni online al punto da sviluppare gravi problemi di ansia.

Un'altra tipologia è la **dipendenza da social media**, emersa negli ultimi anni e che comprende piattaforme come YouTube, TikTok, Instagram, Twitter, Facebook e Snapchat, tra le altre. Queste piattaforme possono creare una forte dipendenza, fornendo agli utenti un falso senso di coinvolgimento sociale, che può portare a sentimenti di solitudine e isolamento.

La prevalenza della dipendenza da schermo tra gli individui affetti da Hikikomori è significativa, data la loro tendenza a ritirarsi nei mondi virtuali come meccanismo di coping per le difficoltà sociali e il disagio emotivo. La natura immersiva degli ambienti digitali offre una fuga dalle sfide del mondo reale, rendendo gli schermi un rifugio confortante per coloro che lottano contro il fenomeno.

Lo studio di Tateno et al. (2019) ha esaminato la relazione tra la dipendenza da Internet e smartphone e il tratto Hikikomori nei giovani adulti giapponesi. Hanno scoperto che l'isolamento sociale e l'uso dei social media sono strettamente legati tra gli individui Hikikomori che trascorrono la maggior parte della loro giornata online. Mentre alcuni uomini preferiscono giocare online con amici virtuali, mantenendo l'anonimato, le donne tendono a usare i loro smartphone per rimanere connesse ai social media, anche se possono sentirsi sopraffatte dal volume dei messaggi. Entrambi i generi mostrano un'avversione per le interazioni faccia a faccia, temendo errori e umiliazioni, che possono portare al rifiuto di eventi sociali. Inoltre, i giovani possono subire un trauma più profondo da eventi negativi della vita reale rispetto alle situazioni online.

### 3. Segni, sintomi ed effetti precoci

L'identificazione dei primi segnali di dipendenza da schermo è fondamentale per un intervento precoce e per il sostegno ai casi di Hikikomori. Gli individui che soffrono di dipendenza da schermo spesso mostrano vari modelli comportamentali e psicologici che possono servire da indicatori di un uso problematico dello schermo. La comprensione di questi segnali può aiutare gli educatori, i formatori e i professionisti a riconoscere quando qualcuno sta lottando con la dipendenza da schermo e a fornire un'assistenza adeguata.

All'Istituto di Psicologia di Madrid è stato osservato che quando una persona inizia a sviluppare una dipendenza di questo tipo, può non esserne consapevole o scegliere di non riconoscerla.

Alcuni comportamenti che possono fungere da segnali d'allarme e che dovrebbero essere evitati una volta riconosciuti includono:

Fonte: Elaborazione propria

- Sentire il bisogno di essere costantemente connessi a queste tecnologie;
- Diminuzione o interferenza nella capacità di concentrazione;
- Diventare nervosi quando non si riesce ad accedervi;
- Isolamento a causa del loro utilizzo;
- Riduzione delle ore di sonno a causa del loro utilizzo;
- rinuncia ad alcune attività per dare priorità al loro utilizzo.

Pertanto, l'uso eccessivo degli schermi, il trascurare le responsabilità e l'isolarsi dalle attività sociali sono i segni principali della dipendenza da schermo. Questo comporta dedicare troppo tempo agli schermi digitali, ignorare le responsabilità personali, accademiche o lavorative e optare per le interazioni online invece che per le conversazioni faccia a faccia.

Le persone che lottano contro la dipendenza da schermo mostrano spesso comportamenti compulsivi nei confronti dell'uso dello schermo. Ciò può manifestarsi nel controllare incessantemente i dispositivi, nel sentirsi irrequieti o ansiosi quando si separano dagli schermi e nel bisogno compulsivo di interagire con i contenuti digitali.

Quando si cerca di limitare il tempo trascorso sullo schermo, questi soggetti possono reagire con irritabilità, frustrazione o addirittura rabbia. Possono resistere agli sforzi per ridurre l'uso dello schermo e reagire in modo difensivo o ostile quando vengono confrontati sulle loro abitudini.

Inoltre, può verificarsi il mancato rispetto di pratiche fondamentali per la cura di sé, come il sonno e l'igiene personale. Ciò potrebbe comportare la rinuncia ad attività come fare la doccia, lavarsi i denti o cambiarsi d'abito regolarmente, interrompendo i modelli o la qualità del sonno e causando potenzialmente insonnia o sonno disturbato.

Per quanto riguarda gli effetti psicologici e sociali, può esacerbare i sentimenti di **ansia e depressione**. Gli effetti negativi dell'uso



eccessivo dello schermo spesso fanno sì che chi soffre di dipendenza da schermo si senta più stressato, ansioso e depresso. Inoltre, dare la priorità alle attività basate sullo schermo rispetto alle interazioni di persona può provocare **isolamento sociale e solitudine**, perpetuando ulteriormente il ciclo della dipendenza. L'isolamento può intensificare i sentimenti di solitudine e alienazione, aggravando le sfide che gli individui devono affrontare.

Inoltre, può mettere a dura prova le relazioni con i familiari e gli amici, in quanto le persone possono avere difficoltà a impegnarsi con gli altri a un livello significativo. Questa difficoltà di comunicazione può portare a conflitti, incomprensioni e alla rottura delle relazioni interpersonali..



#### 4. Comprendere i fattori sottostanti

La dipendenza da schermo è influenzata da diversi fattori sociali, culturali, psicologici e tecnologici. Esaminando queste influenze di fondo, gli educatori, i formatori e i professionisti possono comprendere meglio le cause della dipendenza da schermo tra gli hikikomori e adattare gli interventi di conseguenza.

Nella società odierna, c'è spesso un'immensa pressione sociale per raggiungere il successo e soddisfare gli standard sociali di realizzazione. La pressione sociale è un fenomeno psicologico e sociale in cui gli individui cambiano il loro comportamento, i loro atteggiamenti e persino le loro opinioni per compiacere gli altri ed evitare di essere rifiutati o emarginati. Di per sé, la pressione sociale non è né buona né cattiva, ma può essere il modo in cui i comportamenti negativi vengono promossi e diffusi nella società, soprattutto tra gli adolescenti, e continua a essere presente per tutta la vita, condizionando azioni e idee in un modo o nell'altro.

La pressione sociale è negativa quando la sua influenza porta a comportamenti dannosi per l'individuo. Tra questi comportamenti troviamo quelli che danneggiano la salute, mettono a rischio il rendimento lavorativo e accademico o portano a conflitti con la famiglia, come l'uso di droghe, le

attività criminali, l'autolesionismo, i comportamenti a rischio o l'isolamento. Questa pressione può manifestarsi in vari modi e, di conseguenza, gli individui possono rivolgersi agli schermi come mezzo per sfuggire o distrarsi dallo stress e dalle aspettative riposte in loro.



Non esiste un'unica spiegazione per la dipendenza da tecnologia: essa è influenzata da un insieme di fattori: Approfondimenti neuro-anatomici: Gli studi rivelano che gli individui dipendenti da Internet presentano alterazioni cerebrali simili a quelle dei soggetti con dipendenza da sostanze o con abitudine al gioco d'azzardo compulsivo. In particolare, i cambiamenti nell'area pre-frontale, associata all'attenzione e alla definizione delle priorità, portano i tossicodipendenti a privilegiare l'uso di Internet rispetto a bisogni primari come mangiare o dormire.

**Influenze biologiche:** Le ricerche suggeriscono che le persone affette da dipendenza presentano squilibri nei neurotrasmettitori come la dopamina e la serotonina, fondamentali per la comunicazione cerebrale. Livelli più bassi di queste sostanze chimiche possono spingere le persone a fare uso di sostanze, mentre alcune droghe aumentano i livelli di dopamina e serotonina.

**Caratteristiche personali:** Le persone timide o con difficoltà sociali corrono un rischio maggiore di dipendenza dalla tecnologia. L'anonimato delle interazioni online rappresenta un'alternativa attraente alla comunicazione faccia a faccia per queste persone.

**Fattori legati a Internet:** Le ricompense immediate e imprevedibili di Internet contribuiscono alla vulnerabilità della dipendenza. Piattaforme come Facebook offrono un flusso costante di informazioni potenzialmente positive, anche se imprevedibili, a ogni accesso, favorendo il desiderio di tornare a cercarne altre.

La dipendenza da Internet tende a colpire in modo sproporzionato alcuni gruppi demografici e individui con caratteristiche specifiche:

- maschi

- adolescenti
- Individui che hanno difficoltà nell'interazione sociale e provano ansia o paura.
- Depressione
- I soggetti con disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD) hanno un rischio maggiore di sviluppare la dipendenza da Internet.
- Fumo
- Anche chi soffre di problemi di tossicodipendenza è più soggetto a questa condizione.

Questi fattori di rischio sottolineano l'intricata interazione tra fattori psicologici, sociali e comportamentali nello sviluppo della dipendenza da Internet negli individui Hikikomori.

La dipendenza da schermo può servire come meccanismo di coping disadattivo per affrontare stress, ansia, trauma o altre difficoltà emotive. Gli individui Hikikomori possono rivolgersi agli schermi come forma di evasione, cercando un sollievo temporaneo da emozioni negative o da circostanze di vita difficili.

Gli schermi sono diventati una presenza onnipresente nel nostro ambiente quotidiano. Dagli smartphone ai tablet, dai computer ai televisori, sono diventati parte integrante della nostra vita. Tuttavia, la loro perfetta integrazione ha reso difficile per gli individui stabilire dei limiti e regolare efficacemente l'uso degli schermi.

I progressi della tecnologia, come la realtà virtuale (VR), la realtà aumentata (AR) e le esperienze di gioco immersive, stanno diventando sempre più coinvolgenti. Se da un lato questi progressi hanno il potenziale per applicazioni positive, dall'altro comportano nuove sfide nella gestione della dipendenza da schermo e del suo impatto sul fenomeno dell'hikikomori.

## **5. Strategie pratiche di intervento e supporto**

In qualità di formatore, è essenziale essere consapevoli dei segnali di dipendenza da schermo nell'ambiente. Come già osservato in

precedenza, la dipendenza da schermo, o dipendenza da Internet, può manifestarsi nei casi di Hikikomoris attraverso una serie di segni e sintomi, tra cui cambiamenti di umore, isolamento sociale e problemi accademici o lavorativi. Di seguito sono riportati una serie di test, terapie, strategie e raccomandazioni da incorporare nella vostra pratica:

### Test di dipendenza da Internet

Il questionario diagnostico sulla dipendenza da Internet (IADQ), creato dalla dottoressa Kimberly Young e denominato "The Internet Addiction Test", contiene un questionario di 20 domande che un esaminatore fornisce al cliente.

È uno strumento per diagnosticare l'uso problematico di Internet. Nato come strumento diagnostico e di ricerca, si allinea ai criteri del DSM-IV per la diagnosi del gioco d'azzardo patologico. Lo IAT è uno strumento di valutazione dei sintomi della dipendenza da Internet. Comprende otto criteri di dipendenza:

1. la persona è preoccupata da Internet,
2. è necessario trascorrere sempre più tempo su Internet per raggiungere la soddisfazione;
3. tenta senza successo di controllare, ridurre o interrompere l'uso di Internet;
4. prova ansia e depressione nel ridurre o interrompere l'uso di Internet;
5. rimane su Internet molto più a lungo del previsto;
6. mette in pericolo contatti personali, lavoro, studio, carriera;
7. nasconde la verità sulla dipendenza ai familiari e agli operatori sanitari;
8. usa Internet per sfuggire al problema.

Per ulteriori informazioni, il seguente articolo fornisce i dettagli del questionario:

<https://www.sciencedirect.com/topics/psychology/internet-addiction>

Le qualità psicometriche delle scale di dipendenza da Internet sono state oggetto di numerose revisioni critiche. Il test di dipendenza da Internet del Dr. Young, tradotto in numerose lingue in tutto il mondo e convalidato da misure di affidabilità, coerenza e validità, è lo strumento più utilizzato per valutare l'uso problematico di Internet.

### **Terapia basata sulla mindfulness**

Questo metodo terapeutico prevede l'impiego di tecniche di mindfulness volte ad aiutare le persone a gestire lo stress e l'ansia, che spesso fungono da fattori scatenanti dell'uso eccessivo dello schermo. Attraverso la pratica della mindfulness, gli individui possono coltivare un maggiore senso di presenza e consapevolezza riguardo ai loro pensieri ed emozioni. Questa maggiore consapevolezza consente di regolare meglio gli impulsi legati all'uso dello schermo.

Esistono diverse strategie di mindfulness per aiutare le persone a evitare l'isolamento sociale e la dipendenza dallo schermo. Alcune di queste strategie includono:

1. Pratica della mindfulness: Può aiutare a ridurre la dipendenza da schermo favorendo una maggiore consapevolezza delle attività e delle relazioni sociali al di fuori del mondo digitale.
2. Fissare dei limiti di tempo: Applicando i principi della mindfulness, gli individui possono stabilire consapevolmente dei limiti di tempo per l'utilizzo dei dispositivi elettronici.
3. Connettersi con la natura: Trascorrere del tempo all'aria aperta e connettersi con la natura è un modo efficace per praticare la mindfulness e ridurre la dipendenza dallo schermo.
4. Impegnarsi in attività sociali: Incoraggiare relazioni sociali significative e partecipare ad attività sociali al di fuori dell'ambiente digitale è fondamentale per combattere l'isolamento sociale e la dipendenza da schermo.

La pagina web di Positive Psychology contiene una serie di esercizi di mindfulness e attività specifiche per gli adulti, oltre a un PDF

scaricabile. L'articolo fornisce una tabella di marcia per coloro che vogliono incorporare la mindfulness nella loro vita quotidiana, nelle sessioni di terapia o di coaching.

Questi esercizi, sostenuti scientificamente, mirano a coltivare la pace interiore e a fornire ai lettori gli strumenti per migliorare la mindfulness nei loro clienti, studenti o dipendenti. Link: <https://positivepsychology.com/mindfulness-exercises-techniques-activities/>

### Consigli per i formatori

STRATEGIA	DESCRIZIONE
Costruire relazioni di fiducia	Dare priorità alla costruzione di relazioni basate sulla fiducia per favorire una comunicazione aperta e un sostegno reciproco.
Incoraggiare i gruppi di sostegno	Incoraggiare la ricerca di gruppi di sostegno specializzati in hikikomori o dipendenza da schermo.
Stabilire obiettivi realistici	Aiutate a stabilire obiettivi raggiungibili per ridurre il tempo trascorso sullo schermo e reintegrare gradualmente le attività sociali. Iniziate con obiettivi piccoli e raggiungibili, come ridurre il tempo trascorso sullo schermo di 15 minuti al giorno. <b>-Sito Web:</b> <a href="https://www.mindtools.com/pages/article/smart-goals.htm">https://www.mindtools.com/pages/article/smart-goals.htm</a>
Promuovere abitudini sane attraverso	Incoraggiare l'impegno in attività sane come l'esercizio fisico, le attività all'aperto, gli hobby e gli interessi personali. <b>-Sito Web:</b> <a href="https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-">https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-</a>

	<a href="#">guidelines-for-adults-aged-19-to-64/</a>
Limitare il tempo trascorso sullo schermo	<p>Collaborare alla creazione di orari che prevedano periodi di assenza di schermo e che stabiliscano chiari limiti di utilizzo.</p> <p><b>-Sito Web:</b> <a href="https://www.forestapp.cc/">https://www.forestapp.cc/</a></p>
Incoraggiarli a esplorare nuove attività o hobby.	<p>Introdurre forme alternative di intrattenimento e attività di crescita personale, come gruppi della comunità locale o club basati su interessi comuni.</p> <p><b>- Sito Web:</b> <a href="https://www.meetup.com">Meetup.com</a></p>
Fornire supporto emotivo	Offrire uno spazio sicuro per esprimere le emozioni e fornire sostegno emotivo durante il processo di recupero.
Monitoraggio dei progressi	Tracciare regolarmente i progressi individuali, festeggiare i risultati ottenuti e modificare le strategie in base alle necessità.
Coinvolgere famiglia e amici	Coinvolgere la famiglia e gli amici per creare una solida rete di sostegno e favorire la collaborazione nel percorso di recupero. Ad esempio, programmare uscite o riunioni di famiglia per rafforzare i legami.

## 6. Conclusione

Come si è detto, sta emergendo una nuova struttura psicologica e sociale, che non si sviluppa nel mondo reale ma inizia a occupare uno spazio virtuale. Alcuni individui non devono sentirsi completamente abbandonati, suggerendo che Internet ha fornito un nuovo strumento

“sociale” per coloro che mancano di abilità interpersonali o di problemi di salute mentale. Questo nuovo spazio dimostra che si può essere completamente accompagnati e allo stesso tempo soli in una stanza dove la necessità di rimanere connessi è essenziale per evitare di sentirsi privati.

È importante riconoscere i rischi potenziali della dipendenza da Internet e affrontarli in modo adeguato. Gli studi indicano che le persone con dipendenza da Internet hanno maggiori probabilità di sviluppare dipendenze da alcol e altre droghe. Inoltre, può alterare le abitudini di uno stile di vita sano, portando a difficoltà nel mantenere un sonno regolare, a un aumento del comportamento sedentario e all'obesità.

L'accesso a informazioni su Internet riguardanti i metodi di autolesionismo può anche peggiorare i comportamenti autolesionistici e le tendenze suicide dei soggetti affetti. Inoltre, la dipendenza da Internet è collegata a un aumento del rischio di disturbi psichiatrici, tra cui la depressione, l'ansia e il disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD), con ricerche che suggeriscono che fino a un individuo su quattro con dipendenza da Internet ha anche una qualche forma di disturbo psichiatrico.

Paesi come il Giappone, la Cina, gli Stati Uniti, l'Italia, la Turchia e la Spagna, tra gli altri, stanno assistendo all'emergere di casi che sperimentano l'ondata iniziale di isolamento tecnologico, noti come “screenager” o Hikikomori. Il soddisfacimento di aspettative sempre più esigenti da parte della famiglia, del lavoro e della società viene trascurato o rimandato, con tutte le conseguenze che ciò comporta a diversi livelli.

È fondamentale sottolineare l'importanza di un intervento precoce quando si affronta la dipendenza da schermo nel contesto dell'hikikomori. Riconoscendo i primi segni e sintomi, i formatori possono svolgere un ruolo fondamentale nell'offrire supporto e orientamento alle persone colpite da questo fenomeno.

Inoltre, adottare un approccio olistico che consideri la natura multiforme della dipendenza da schermo, compresi i fattori



psicologici, sociali e ambientali, è essenziale per un intervento efficace. Infine, promuovere l'empatia e la comprensione nei confronti delle persone che lottano contro la dipendenza da schermo è cruciale per costruire fiducia e relazione, fondamentali per il successo dell'intervento e del supporto.

## Referenze

- Casale, S. (2015). "Hikikomoris y screenagers: nuevas formas de reclusión, inhibición y aislamiento. Retrieved from: [https://www.researchgate.net/publication/283033621\\_Hikikomoris\\_y\\_screenagers\\_nuevas\\_formas\\_de\\_reclusion\\_inhibicion\\_y\\_aislamiento](https://www.researchgate.net/publication/283033621_Hikikomoris_y_screenagers_nuevas_formas_de_reclusion_inhibicion_y_aislamiento)
- Caci, B., Cardaci, M., Scrima, F., Tabacchi, M. E., & La Barbera, D. (2022). Psychological impact of the COVID-19 pandemic on adults and children: A comparison between scientific literature and social media. *Computers in Human Behavior*, 129, 107164. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107164>
- Equipo Clínico Instituto Madrid de Psicología, Madrid. (s.f.). Adicción a las pantallas. Retrieved from: <https://www.psicologomadrid.com/adiccion-a-las-pantallas/>
- Addiction Center. (n.d.). Screen Addiction. Retrieved from: <https://www.addictioncenter.com/drugs/screen-addiction/>
- Asociación Española de Enseñanza de la Estadística y la Probabilidad. (2014). ¿El ocaso de la adicción a internet? Reflexiones sobre el origen, desarrollo y declive de un trastorno *Revista de Enseñanza de la Estadística*, Volume (39), 83. Retrieved from: [https://www.aesed.com/upload/files/vol-39/n-2/v39n2\\_6.pdf](https://www.aesed.com/upload/files/vol-39/n-2/v39n2_6.pdf)
- Tateno, M., Teo, A. R., Ukai, W., Kanazawa, J., Katsuki, R., Kubo, H., & Kato, T. A. (2019). "Internet Addiction, Smartphone Addiction, and Hikikomori Trait in Japanese Young Adults." *Frontiers in Psychiatry*, 10, 455. Retrieved from: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00455>
- Clinic Barcelona & Fundación BBVA. Clinic Barcelona, Retrieved from: <https://www.clinicbarcelona.org/en/assistance/be-healthy/addiction-to-the-internet>.
- Addiction Center. (n.d.). Screen Addiction. Retrieved from: [www.addictioncenter.com/drugs/internet-addiction/](http://www.addictioncenter.com/drugs/internet-addiction/).

- Science Direct (2014). Internet Addiction. In Behavioral Addictions. Retrieved from:  
<https://www.sciencedirect.com/topics/psychology/internet-addiction>



Co-funded by  
the European Union

"The European Commission's support of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission can not be held responsible for any use which may be made of the information therein".

Project Number: 2023-1-IT02-KA210-ADU-000150723