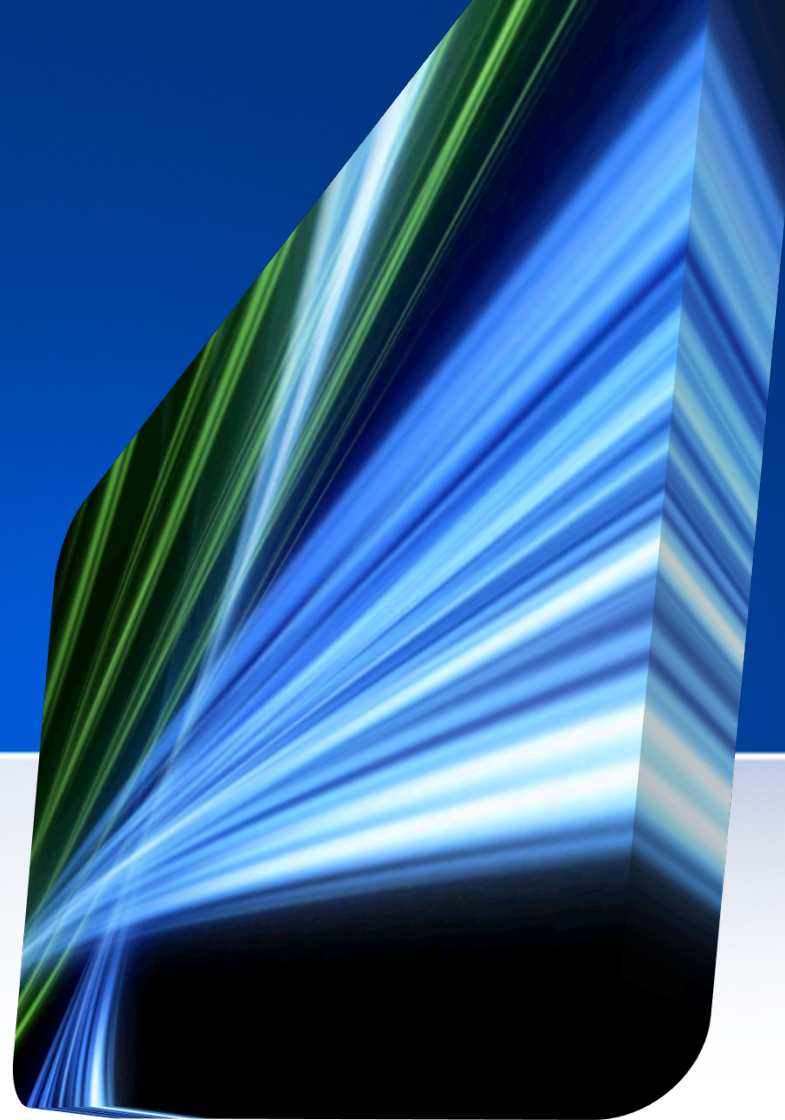


New Addiction

Dr. Gianluca Godino
Psicologo / Psicoterapeuta
E-mail: gianluca.godino@gmail.com



New Addictions (Dipendenze di nuova generazione)



- Con questo termine vengono indicate tutte le nuove forme di dipendenza che non implicano l'utilizzo di sostanze chimiche.
- Oggetto della dipendenza è un'attività o un comportamento generalmente lecito e socialmente accettato.

Tasso di incidenza nella popolazione (2008)



- Tra il 3 e l'11% della popolazione italiana, in una fascia d'età compresa tra i 15 e i 40 anni, circa tre milioni di persone.
- La popolazione affetta da IAD è in continuo aumento.
- la fascia d'età si sta abbassando (alcune decine di casi a sei anni d'età).

Mezzi più comuni per l'accesso a Internet

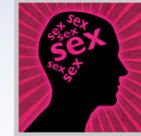


- Pc
- Console
- Telefoni cellulari
- Tablet



IAD - Tipologie

- Cybersexual Addiction
(Dipendeza da Cybersesso)
- Cyber relationship Addiction
(Dipendeza da relazioni virtuali)
- Net Gaming o Net Compulsion
(Compulsione al gioco)
- Information Overload Addiction
(Sovraccarico cognitivo)
- Muds Addiction
(Dipendeza da videogiochi online)



Questa sera parliamo di:

- Social Network
- Giochi online



Trappole social network



- Possibilità di poter parlare di sé con l'apparenza di essere ascoltati.
- Possibilità di poter parlare con i propri contatti senza esporsi direttamente.
- Possibilità di poter visionare la vita pubblica/online delle altre persone senza farsi notare.
- Possibilità di crearsi una vita virtuale apparentemente migliore.
- Possibilità di sentirsi parte di un gruppo di amici virtuale.
- Perdita della concezione del tempo

Trappole giochi online



- Sistema casuale di vincita (gioco d'azzardo)
- Aste online (controllo ripetuto per ottenere le vincite migliori)
- Continuo confronto con altri utenti
- Possibilità di socializzare velocemente senza esporsi direttamente.
- Percezione di aver tutto sotto controllo
- Apparente senso di gruppo e amicizia all'interno del gioco.
- Perdita della concezione del tempo

Alcuni fattori sfavorevoli



- Difficoltà inserimento lavorativo o scolastico
- Conflitto matrimoniale o di coppia
- Depressione
- Ansia
- Solitudine
- Problemi finanziari
- Difficoltà relazionali
- Insicurezza nel proprio aspetto
- Problemi di salute

Cambiamenti nello stile di vita



- Diminuzione complessiva dell'attività fisica.
- Disinteresse per la propria salute a causa dell'attività svolta in internet.
- Evitamento di attività importanti di vita reale per avere più tempo in rete.
- Privazione di sonno o cambiamento delle abitudini di sonno per passare più tempo in rete.
- Diminuzione della socializzazione.
- Trascurare la famiglia e gli amici.
- Rifiutare di trascorrere tanto tempo lontano dalla rete.
- Forte desiderio di trascorrere più tempo al computer.
- Trascurare il lavoro e i doveri personali.
- **Aumentata aggressività e ansia se viene negato l'accesso alla rete.**

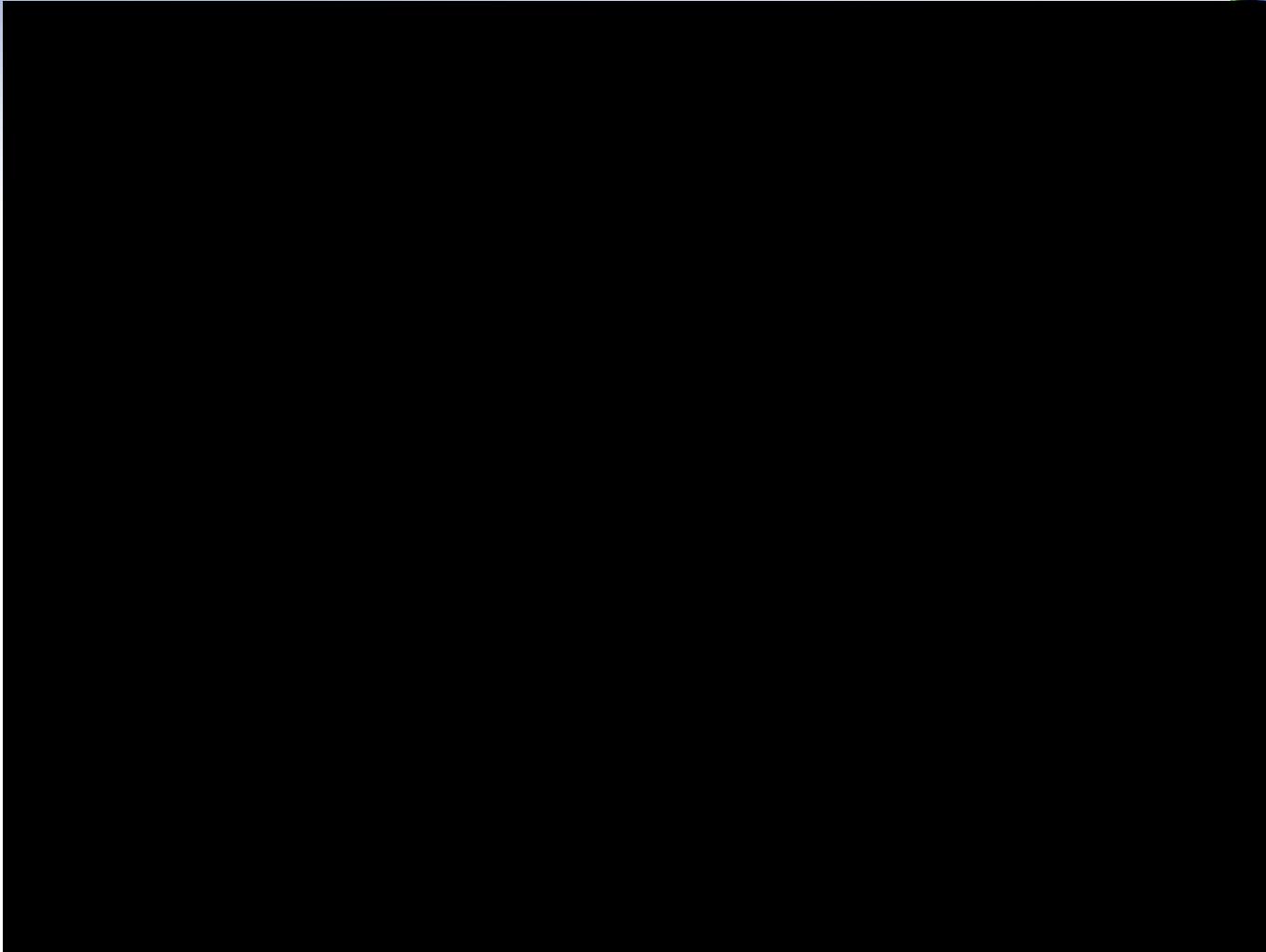
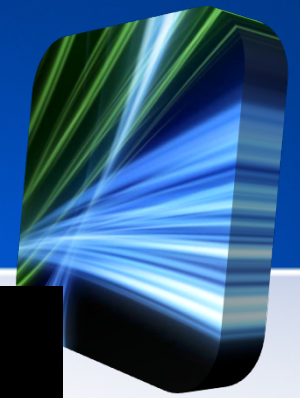


Prevenzione



- Non passare più di un'ora al giorno collegati ad internet.
- Fare delle pause brevi durante l'utilizzo di Internet
- Possibilmente evitare che Internet diventi un'attività quotidiana.
- Riempire il tempo libero con altre attività, come giochi all'aperto, sport o altri interessi.
- Proteggere le attività fondamentali, come studio, dormire, mangiare o lavarsi.
- Favorire la socializzazione.
- Conoscere le trappole di Internet.

I veggenti del terzo millennio



Arrivederci



- Grazie a tutti per la collaborazione e l'ascolto.

Disconnettere il sistema?



Dr. Gianluca Godino
Psicologo/Psicoterapeuta
Studio: Via Mentana n° 5 (VR)
E-mail: gianluca.godino@gmail.com

fuoridallerighe