ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ

CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING

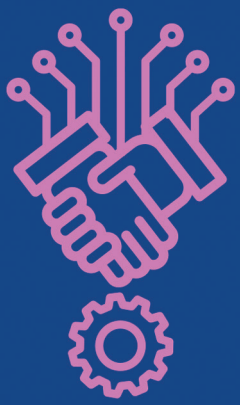


BENESSERE DIGITALE

IMPARARE A CREARE UN EQUILIBRIO
TRA VITA ***ONLINE*** E VITA ***OFFLINE***

GUIDA PRATICA PER IMPARARE A UTILIZZARE GLI STRUMENTI DIGITALI IN MODO CONSAPEVOLE ED EQUILIBRATO

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ
CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING



GUIDA PRATICA PER RITROVARE EQUILIBRIO E BENESSERE DIGITALE

Questa guida è uno strumento da leggere, compilare e personalizzare. Propone domande e strategie pratiche per aiutarti a conoscere meglio il tuo rapporto con gli strumenti digitali.

Utilizzare le tecnologie in modo consapevole significa osservare le proprie abitudini, riconoscere i bisogni a cui rispondono e valutare se interferiscono con il sonno, lo studio, le relazioni o le altre attività quotidiane.

Trovare un equilibrio può richiedere tempo e diversi tentativi. Questa guida ti accompagnerà nell'individuazione dei cambiamenti che ritieni utili per costruire un rapporto più consapevole, equilibrato e sostenibile con gli strumenti digitali.

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ
CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING

BENESSERE DIGITALE:
cos'è e perchè è importante



Büchi, M. (2024). Digital well-being theory and research. New Media & Society, 26(1), 172–189. https://doi.org/10.1177/1461444 8211056851

Il benessere digitale è la condizione in cui l'uso delle tecnologie e dei media digitali contribuisce, o comunque non compromette, il benessere emotivo, psicologico e sociale della persona, la qualità delle sue relazioni e la soddisfazione per la propria vita.

Le tecnologie possono essere utili per imparare, comunciare, e svagarsi. Promuovere il benessere digitale aiuta a sviluppare autonomia e autoregolazione.

In pratica

- Routine
- Spazi senza schermi
- Dialogo
- Esempio degli adulti

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ

CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING



COSTRUIRE CONSAPEVOLEZZA

Osservare pensieri, emozioni e abitudini sviluppa **consapevolezza**: questa guida supporta il benessere e un uso più consapevole delle proprie risorse.

INTERROMPERE GLI AUTOMATISMI

Può essere utile **auto-osservarsi** e comprendere meglio il proprio comportamento. Il diario che trovi qui di seguito ha lo scopo di interrompere gli automatismi.

SVILUPPARE UN PENSIERO CRITICO

Un uso consapevole delle tecnologie digitali può favorire l'apprendimento, la creatività, le relazioni e la comunicazione. È utile alternare la fruizione dei contenuti ad attività creative, partecipative e coerenti con i propri interessi.



BEN-*ESSERE* IN RETE

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ

CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING



RICONOSCERE I SEGNALI DI DISAGIO

Alcuni segnali meritano attenzione quando sono persistenti, compaiono insieme e interferiscono con la vita quotidiana: difficoltà a controllare l'utilizzo, forte irritabilità quando non è possibile connettersi, perdita di concentrazione, alterazioni del sonno e progressiva riduzione delle attività e delle relazioni. Nessun singolo segnale è sufficiente per indicare la presenza di un problema

PROTEGGERE LA PRIVACY E RIDURRE IL RISCHIO

Proteggere le informazioni personali può ridurre il rischio di uso improprio dei dati, contatti indesiderati, violenze digitali ed esposizione a contenuti non adeguati. Prima di pubblicare o condividere qualcosa, è utile verificare destinatari e impostazioni privacy.

RICONOSCERE OPPORTUNITÀ E RISCHI

Le tecnologie digitali possono favorire l'apprendimento, la creatività, le relazioni e l'accesso alle informazioni. Un utilizzo consapevole permette di valorizzarne le opportunità, riconoscendo allo stesso tempo i possibili rischi e l'importanza di mantenere un equilibrio con le altre attività quotidiane.

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ

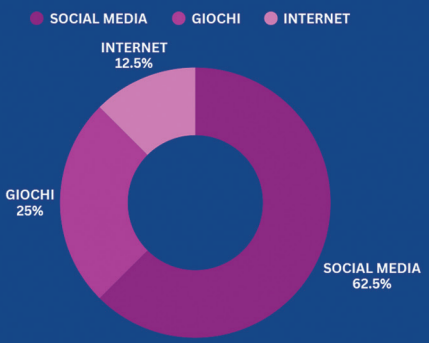
CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING

SAI CHE PUOI TENERE TRACCIA DELLE TUE ABITUDINI DI UTILIZZO DELLO SMARTPHONE?

ACCEDI ALLE IMPOSTAZIONI DEL TELEFONO E CLICCA SULLA SEZIONE "TEMPO DI UTILIZZO" O "BENESSERE DIGITALE". QUI POTRAI TROVARE:

TEMPO TOTALE DI UTILIZZO DEL TELEFONO

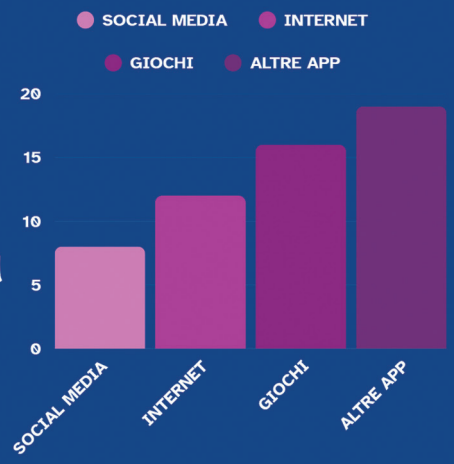
QUANTE ORE PASSI MEDIAMENTE AL TELEFONO?
QUI PUOI VEDERE UNA STIMA GIORNALIERA E SETTIMANALE



NUMERO DI SBLOCCHI O ATTIVAZIONI SCHERMO

QUANTE VOLTE SBLOCCHI IL TELEFONO? QUALI SONO LE APP CHE APRI PIU' SPESSO?

POTRAI VISUALIZZARE GRAFICI DI QUESTO TIPO PER PRENDERE CONSAPEVOLEZZA SULLE TUE ABITUDINI



Le informazioni disponibili possono variare in base al dispositivo e al sistema operativo. Il tempo registrato non indica da solo un problema, ma può aiutarti a comprendere meglio le tue abitudini.

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ

CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING

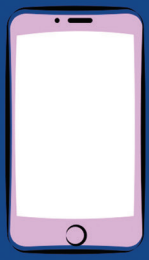
Molti smartphone recenti mettono a disposizione strumenti per impostare limiti di utilizzo delle applicazioni e attivare modalità dedicate al riposo. Alcuni dispositivi più recenti offrono inoltre funzioni che segnalano quando lo schermo viene mantenuto troppo vicino agli occhi. La disponibilità di queste opzioni varia tuttavia in base al modello e alla versione del sistema operativo.

LIMITAZIONI/TIMER SULLE APP



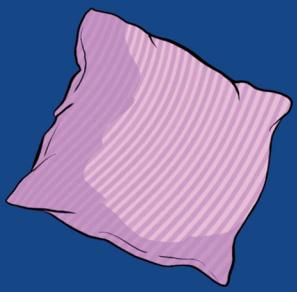
PUOI ATTIVARE DELLE LIMITAZIONI DI UTILIZZO PER ALCUNE APP SPECIFICHE PER GESTIRE IL TEMPO DI UTILIZZO DI OGNUNA

DISTANZA SCHERMO



PER RIDURRE L'AFFATICAMENTO DEGLI OCCHI, QUESTA FUNZIONE RICORDA DI MANTENERE LA DISTANZA CONSIGLIATA

MODALITA' RIPOSO



SILENZIA IL DISPOSITIVO E IMPOSTA LO SCHERMO IN BIANCO E NERO QUANDO E' ORA DI ANDARE A DORMIRE

PER UN USO CONSAPEVOLE

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ

CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING

LA CONSAPEVOLEZZA INIZIA DA UNA DOMANDA, NON DA UNA RINUNCIA.



in quali momenti della giornata utilizzo maggiormente lo smartphone?

Cosa cerco quando lo utilizzo: informazioni, contatti, divertimento, distrazioni o altro?

C'è qualcosa delle mie abitudini digitali che vorrei cambiare?

Cosa potrebbe aiutarmi a raggiungere un maggiore equilibrio?

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ

CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING

ORA CHE HAI OSSERVATO IL TEMPO TRASCORSO SULLO SMARTPHONE...

Scrivere può aiutarti a riconoscere abitudini e automatismi che spesso passano inosservati.



1 Controlla il tempo di utilizzo dello smartphone di oggi e annotalo.

2 Prova a ricordare in quali momenti hai utilizzato lo smartphone automaticamente o senza averlo programmato. Dove eri e che cosa stavi facendo?

3 Scrivi cosa stavi provando o cercando in quei momenti: contatto, informazioni, divertimenti, distrazione, sollievo dalla noia o altro?

4 L'utilizzo ti ha impedito di fare qualcosa che avresti voluto fare? Se sì, che cosa?

OSSERVA LE TUE ABITUDINI SENZA GIUDICARTI

CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING

LA CHIAVE PER IL BENESSERE È LA COSTRUZIONE DI UN EQUILIBRIO!





ESSERE CONNESSI NON DOVREBBE IMPEDIRCI DI DEDICARE TEMPO ALLE RELAZIONI, AGLI INTERESSI E ALLE ESPERIENZE FUORI DALLO SCHERMO.

DEDICARSI DEL TEMPO OFFLINE PERMETTE DI *RI-CONNETTERCI* CON NOI STESSI









GLOSSARIO



- **Algoritmo**: sistema utilizzato dalle piattaforme per selezionare e proporre contenuti in base agli interessi e ai comportamenti dell'utente.
- **Astinenza**: insieme di reazioni spiacevoli, come irritabilità, agitazione, ansia o tristezza, che possono comparire quando l'utilizzo di un dispositivo o di un'attività digitale viene interrotto o limitato.
- **Binge-watching**: visione consecutiva di molti episodi di una serie o di altri contenuti audiovisivi, spesso per periodi più lunghi di quanto previsto.
- **Craving digitale**: Desiderio intenso e difficile da ignorare di utilizzare lo smartphone, giocare, connettersi o controllare una piattaforma.
- **Cyberbullismo**: Comportamenti aggressivi, offensivi o umilianti messi in atto attraverso social network, chat, videogiochi online o altri strumenti digitali.
- **Cyberstalking**: Comportamento insistente e ripetuto di controllo, sorveglianza o molestia di una persona attraverso strumenti digitali.
- **Doomscrolling**: Tendenza a consultare ripetutamente notizie o contenuti negativi, anche quando provocano ansia, preoccupazione o disagio.
- **FOMO – Fear of Missing Out**: Paura di essere esclusi o di perdere esperienze, notizie o conversazioni importanti, che può spingere a controllare frequentemente i dispositivi digitali.
- **Gamification**: Utilizzo di elementi tipici dei giochi, come punti, premi, classifiche, livelli o ricompense, per aumentare il coinvolgimento dell'utente.
- **Grooming online**: Processo attraverso il quale un adulto cerca di conquistare la fiducia di un minore online con finalità manipolative o sessuali.
- **Nomofobia**: Forte disagio o ansia legati all'impossibilità di utilizzare lo smartphone, ad esempio perché è scarico, non disponibile o senza connessione.
- **Parental control**: Insieme di strumenti che consentono ai genitori di gestire applicazioni, acquisti, contenuti e modalità di utilizzo dei dispositivi dei figli.
- **Phubbing**: Comportamento che consiste nel trascurare le persone presenti per prestare attenzione allo smartphone.
- **Ricompensa intermittente**: Meccanismo per cui premi, "mi piace", messaggi o nuovi contenuti arrivano in modo imprevedibile, spingendo a controllare frequentemente il dispositivo.
- **Sexting**: Invio o scambio attraverso dispositivi digitali di messaggi, immagini o video a contenuto sessuale.
- **Technoference**: Interferenza dei dispositivi digitali nelle relazioni e nelle attività quotidiane, ad esempio durante i pasti, le conversazioni o i momenti trascorsi in famiglia.
- **Tolleranza**: Bisogno di dedicare progressivamente più tempo o intensità a un'attività digitale per ottenere la stessa soddisfazione o lo stesso coinvolgimento.
- **Trolling**: Pubblicazione intenzionale di messaggi provocatori, offensivi o ingannevoli per generare conflitti o reazioni negative negli altri utenti.
- **Vamping**: Abitudine di utilizzare smartphone, social network, videogiochi o altri dispositivi durante la notte, riducendo o interrompendo il sonno.

CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING

SE HAI BISOGNO DI AIUTO
NOI CI SIAMO

Numero Verde Nazionale
UNICO DIPENDENZE
800.940.789

Attivo dal lunedì al venerdì
dalle ore 13.00 alle ore 19.30

Per maggiori informazioni e consultare la mappatura dei Servizi territoriali:
https://benessereinrete.iss.it/

Progetto attivato in collaborazione con il Dipartimento per le politiche contro la droga e le altre dipendenze, Presidenza del Consiglio dei Ministri

