ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ

CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING

Come aiutare tuo figlio a gestire l'uso degli strumenti digitali

MANUALE PER GENITORI



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

PARTE 1
PREVENZIONE

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ

CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING

QUANDO L'USO DEL DIGITALE DIVENTA PROBLEMATICO?

Utilizzare spesso Internet, i social media o i videogiochi non significa avere una dipendenza. L'uso diventa problematico quando risulta difficile controllarlo e interferisce in modo significativo e persistente con il sonno, lo studio, le relazioni, la salute o le altre attività quotidiane.

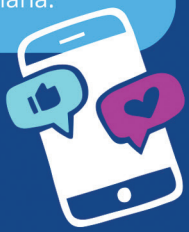
GAMING DISORDER (o Dipendenza dai videogiochi)



L'ICD-11 riconosce il disturbo da uso di videogiochi, online o offline. È caratterizzato da perdita di controllo, crescente priorità attribuita al gioco e prosecuzione nonostante le conseguenze negative. Nel DSM-5-TR l'Internet Gaming Disorder è indicato come una condizione che richiede ulteriori studi.

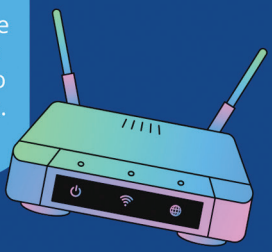
SOCIAL MEDIA ADDICTION

Non è una dipendenza formalmente riconosciuta. Si parla di uso problematico quando la persona non riesce a controllare l'accesso ai social e il loro utilizzo produce conseguenze negative nella vita quotidiana.



ALTRI COMPORTAMENTI PROBLEMATICI ONLINE

Anche lo shopping, le relazioni, le attività sessuali o la ricerca continua di informazioni online possono diventare comportamenti problematici quando causano perdita di controllo, disagio o compromissione della vita quotidiana.



CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING

SEGNALI DI ALLARME

Nessun singolo segnale è sufficiente per indicare una dipendenza o un comportamento problematico: è l'insieme di più cambiamenti, osservati nel tempo, che merita attenzione.

COMPORTAMENTO DIGITALE:

- difficoltà a smettere
- irritabilità se interrotto
- praticare il comportamento di notte e/o di nascosto

SALUTE FISICA:

- scarsa qualità del sonno
- dolori posturali
- trascurare i pasti

RELAZIONI SOCIALI:

- isolamento progressivo
- abbandono di amici reali per amici virtuali





RENDIMENTO SCOLASTICO:

- calo dei voti
- compiti non svolti
- dormire in classe per mancanza di sonno durante la notte

UMORE ED EMOZIONI:

- ansia, agitazione, irritabilità, preoccupazione o apatia quando non si usa il device
- sintomi di astinenza

BUGIE E SEGRETI:

- nascondere il device
- mentire sul tempo d'uso
- reazioni spropositate rispetto alla situazione

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ

CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING

COME COMUNICHI CON TUO FIGLIO/A?

Sono stati identificati quattro profili di genitori rispetto alla comunicazione. Riconoscersi in uno di questi profili è il primo passo per capire cosa si può migliorare.

Choi, H. J., Miller-Day, M., Shin, Y., Hecht, M. L., Pettigrew, J., et al. (2017). Parent prevention communication profiles and adolescent substance use: A latent profile analysis and growth curve model. *Journal of Family Communication, 17(*1), 15–32. doi: 10.1080/15267431.2016.1251920

Active-Open *— Parli spesso e in un clima familiare aperto. È il profilo più protettivo.*

Passive-Open — *Il clima è aperto, raramente parli dell'argomento in modo diretto.*

Active-Silent — *Comunichi in un clima poco espressivo. I messaggi rischiano di sembrare controllo, non dialogo.*

Passive-Silent — *Non parli quasi mai e il clima è chiuso. Questo profilo è associato ai rischi più alti.*



Domanda per te: **in quale profilo ti riconosci?** Qualunque sia la risposta, ci sono margini concreti di miglioramento.

CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING

ALCUNI SUGGERIMENTI COMUNICATIVI

Il modo in cui si parla delle attività online può aiutare tuo figlio a sviluppare maggiore consapevolezza e capacità di autoregolazione. Non servono interrogatori o giudizi: sono più utili ascolto, interesse e regole chiare.

CREA UN DIALOGO APERTO - *Parla regolarmente delle esperienze online, non soltanto quando emerge un problema.*

ASCOLTA SENZA GIUDICARE - *Mostra interesse per ciò che tuo figlio fa online e lascia che possa raccontarsi senza temere rimproveri immediati.*

CONDIVIDI REGOLE CHIARE - *Stabilisci limiti adeguati all'età e spiegane le ragioni. Quando possibile, coinvolgi tuo figlio nella definizione delle regole.*

DAI UN ESEMPIO COERENTE - *Anche il comportamento digitale degli adulti trasmette un messaggio. Cerca di rispettare le regole condivise in famiglia*



Domanda per te: **tuo figlio/a sente di poterti parlare liberamente di ciò che vive online?** Ogni conversazione può essere un'occasione per rafforzare fiducia e consapevolezza.

CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING

COSA FARE?

1

Stabilisci regole INSIEME

Non imporre orari: concordali con tuo figlio. Le regole condivise vengono rispettate di più.

2

Conosci i giochi e i social

Informati sulle sue attività online. L'interesse genitoriale è già prevenzione.

3

Crea zone e tempi senza schermo

Pasti, camera da letto la notte, alcune ore serali: spazi *digital free* costruiti insieme.

4

Offri alternative reali e senza schermo

Sport, hobby, attività sociali: la dipendenza cresce nel vuoto di esperienze significative.

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ
CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING

IL RUOLO DELLA FAMIGLIA

La **famiglia** è uno dei principali contesti in cui il rischio di un uso problematico della tecnologia può aumentare o ridursi.

Non si tratta di attribuire colpe, ma di **comprendere** i meccanismi coinvolti: un ambiente affettuoso, comunicativo e attento rappresenta un importante fattore di protezione, mentre conflitti frequenti, controllo eccessivo o mancanza di regole chiare possono aumentare la vulnerabilità.



Fattori di rischio	*Fattori di protezione*
• Genitorialità iperprotettiva o controllante • Genitorialità permissiva (assenza di regole) • Conflitti coniugali • Ostilità o rifiuto parentale • Scarso monitoraggio delle attività digitali • Tecnologia usata come baby-sitter	• Comunicazione aperta genitori- figli • Calore emotivo e vicinanza affettiva • Monitoraggio attivo (sapere a cosa gioca) • Attività condivise in famiglia (anche offline) • Regole concordate, non imposte • Interesse genuino per il mondo del figlio

PARTE 2
SOSPETTO

CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING

COSA FARE?

1

Esplora le ragioni prima di agire

I giovani possono utilizzare a volte la tecnologia perchè non hanno gli strumenti per gestire il mondo delle loro emozioni: ansia sociale, noia, senso di inadeguatezza, mancanza di successo nel mondo reale.

2

Scegli il momento e il modo giusto

Non quando è connesso o agitato. Scegli uno spazio riservato e privato, senza altri presenti.

3

Osserva, senza accusare

Descrivi quello che vedi: "*ho notato che ultimamente vai a letto molto tardi e spesso mi sembri stanco/a*"

4

Ascolta e cerca le emozioni sottostanti

Fai domande aperte, non interrompere, non giudicare, mostra curiosità genuina. Chiedi, per esempio: *"come ti senti? c'è qualcosa che ti pesa? Cosa ti piace di quel gioco?"*

PARTE 3
QUANDO CHIEDERE AIUTO

COSA FARE?

1

Evita reazioni punitive

La sottrazione improvvisa del dispositivo può **aumentare il conflitto** e **interrompere il dialogo**. *Cerca prima di comprendere il problema e di spiegare le ragioni delle regole.*

2

Definisci un piano condiviso

Concorda obiettivi **realistici** e **graduali** per ridurre o riorganizzare l'uso dei dispositivi, *tenendo conto dell'età e della situazione*.

3

Valorizza le attività offline

Incoraggia il **sonno regolare**, lo **sport**, gli **interessi**, le **relazioni** e le **attività familiari**. *L'obiettivo non è soltanto ridurre il tempo online, ma favorire un maggiore equilibrio*.

4

Chiedi supporto

Se le difficoltà persistono o **interferiscono con il benessere**, la scuola, il sonno o le relazioni, *rivolgiti a un professionista. Anche i genitori possono avere bisogno di orientamento e sostegno*.

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ

CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING



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.

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ

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