DIPENDENZA DALLE TECNOLOGIE

DIPENDENZA DA SOCIAL NETWORK

Storia dei Social Network

I social network sono uno degli strumenti più utilizzati dai giovani in questi ultimi anni. Sono uno strumento di scambio e di condivisione in grado di mettere in contatto anche persone molto distanti fra loro.

Con l’espressione social network si identifica un servizio informatico on-line che permette la realizzazione di reti sociali virtuali.

La storia dei social network risale intorno al 1997, quando uno statunitense di nome Ellison lancia il sito SixDegreese.com

Il termine “Social Network” viene coniato nel 2003. Con il social “Friendster”.

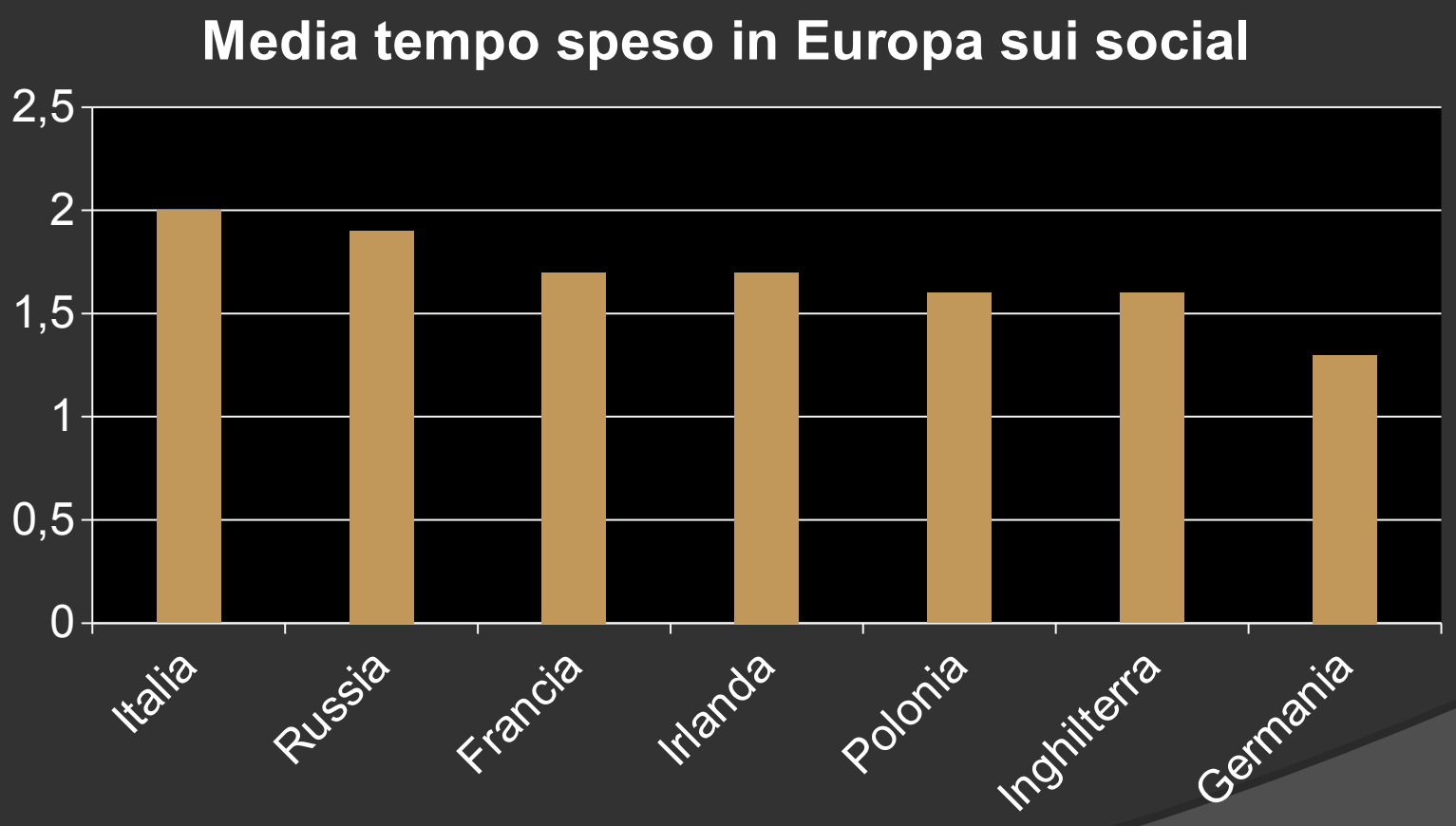
Ad esso ne seguirono altri di importanza minore.

Fino ad arrivare al 4 Febbraio 2004.

Quando Mark Zuckemberg diede vita a Facebook.

Negli anni immediatamente successivi
Seguirono molti altri social
Come Twitter, Instagram e Google +

SOCIAL E GIOVANI



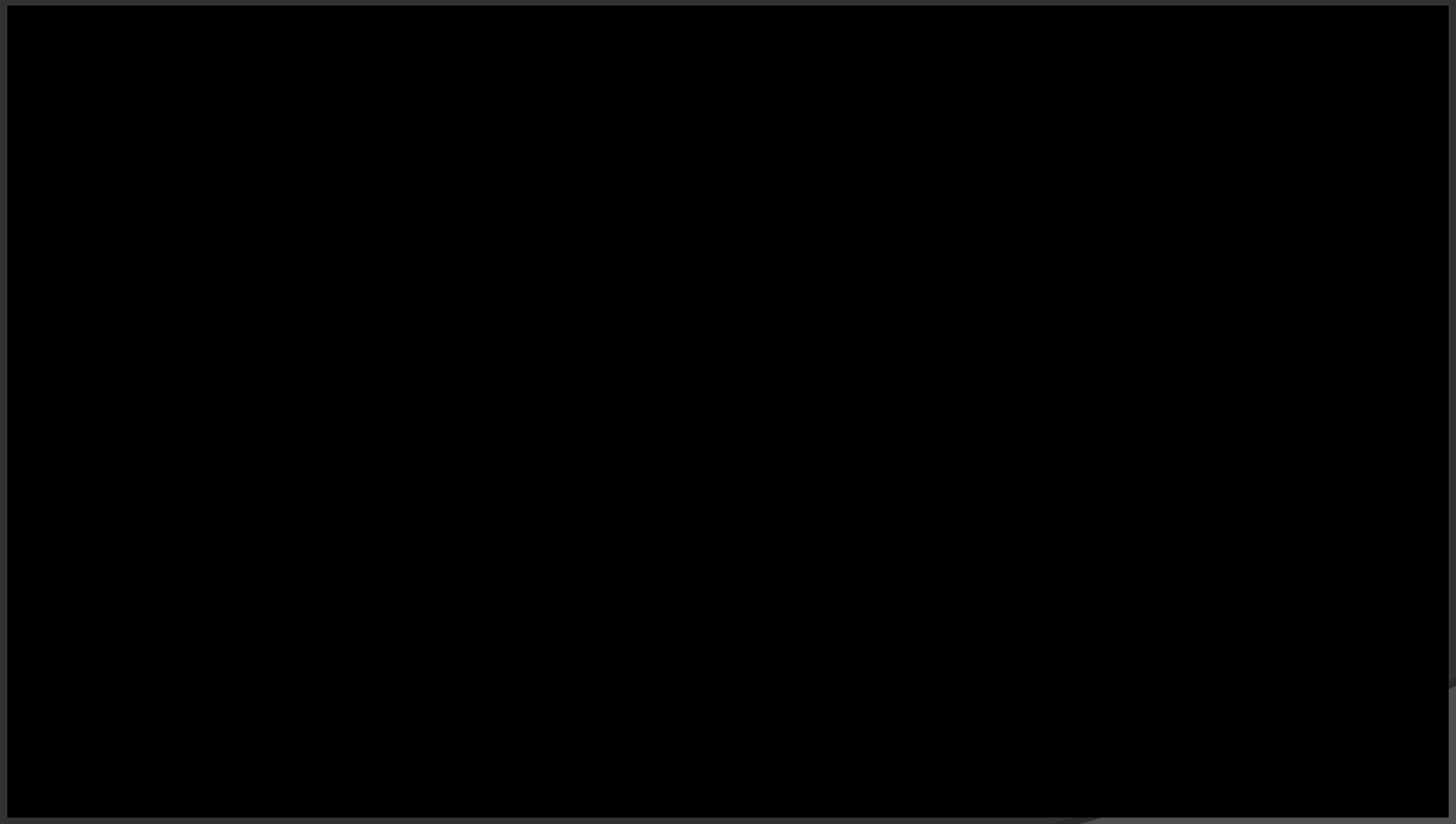
Da come si può vedere l’Italia è al primo Posto in Europa seguita da Russia, Francia, Irlanda, Polonia, Inghilterra ed infine Germania.

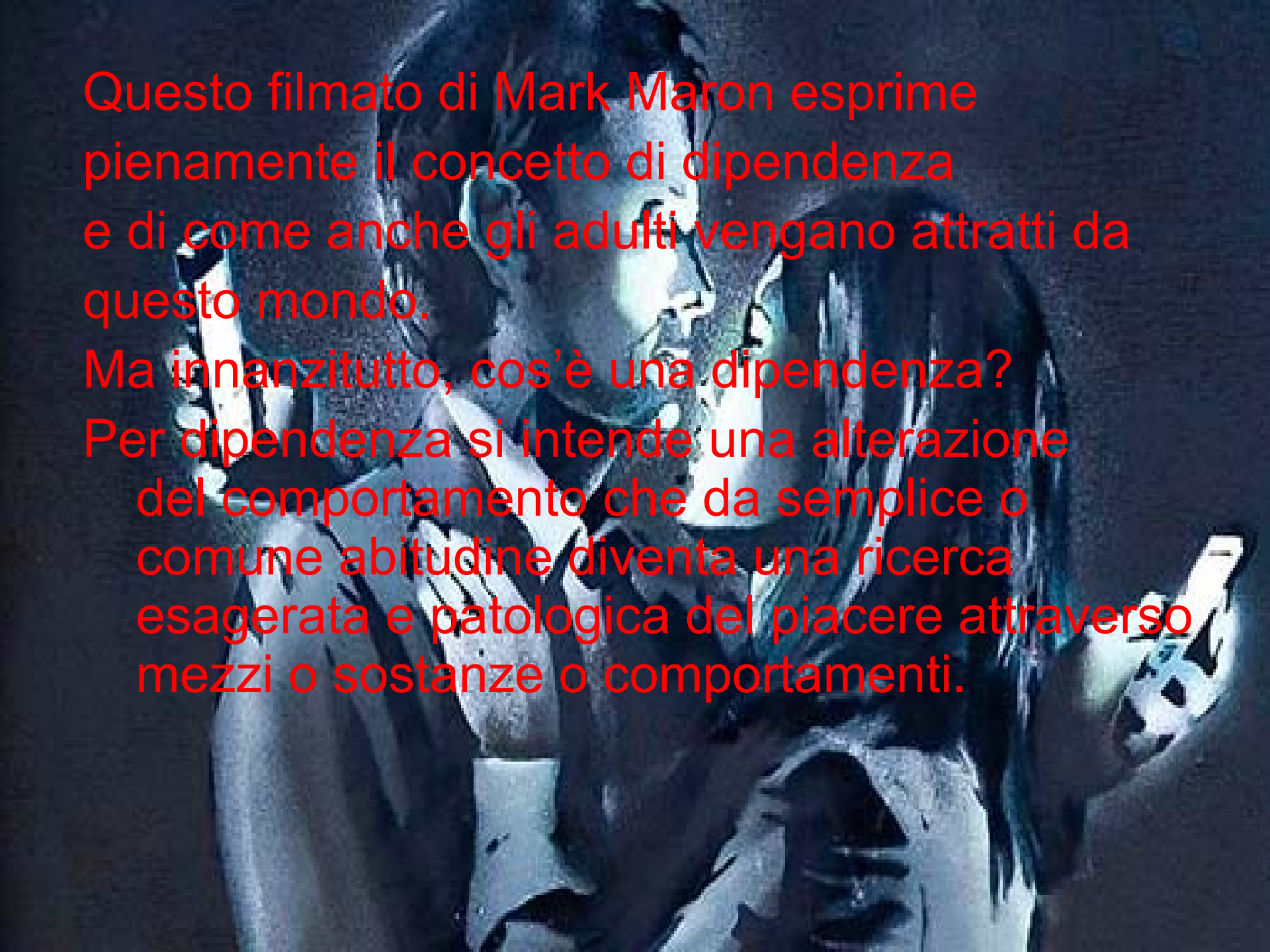
Il tempo medio trascorso in Italia sui social è di circa 2 ore.

Numero di iscritti sui social

- Facebook: 1,59 miliardi
- Youtube: 1 miliardo
- Whatsapp: 1 miliardo
- Instagram: 400 milioni

Dipendenza





Questo filmato di Mark Maron esprime pienamente il concetto di dipendenza e di come anche gli adulti vengano attratti da questo mondo.

Ma innanzitutto, cos'è una dipendenza?

Per dipendenza si intende una alterazione del comportamento che da semplice o comune abitudine diventa una ricerca esagerata e patologica del piacere attraverso mezzi o sostanze o comportamenti.

Cosa causa una dipendenza

- Il bisogno di sentirsi apprezzati (con un like o un commento positivo), bisogno che va via via aumentando
- L'essere emarginati da un gruppo ed il bisogno di crearsi una nuova rete di amici virtuali

Queste sono le principali cause scatenanti.

Che portano i soggetti ad abusare dei Social.

Quali sono i suoi sitomi?

- Craving
- Tolleranza
- Astinenza

- Craving: la presenza sempre maggiore di pensieri fissi e di forti impulsi verso come e quando connettersi.
- Tolleranza: la necessità di stare collegati e/o aggiornare i contenuti personali della propria pagina sempre di più ad ogni nuova connessione per raggiungere la medesima sensazione di appagamento.
- Astinenza: la sperimentazione di intensi disagi psico-fisici nel caso non ci si colleghi per un certo periodo tempo

Si parla di amicizia data e di amicizia richiesta, ma le amicizie che si creano sui Social Networks non sono reali e spesso le due persone non si sono mai conosciute veramente e magari non si conosceranno mai nel futuro.

I Social Network "funzionano" mascherando le personali ansie, preoccupazioni, sbalzi d'umore e il proprio senso di disistima e di **solitudine**.

Amicizie sui social

Nascita di amicizie semi-immaginarie sui social

Diminuzione dei rapporti reali

Ci si chiude in se stessi in una realtà virtuale

Conseguenze dipendenza

- ***La prima conseguenza è il rischio di non avere più tempo per le relazioni interpersonali vere e proprie, concentrandosi solo su quelle on line.***
- ***Si tralasciano o dimenticano di fare cose necessarie, anche cose fondamentali per la vita di tutti i giorni.***

- Quando per scelta l'individuo non è connesso o quando la connessione non è possibile, si presentano allora seri sintomi psicologici come ansia, pensieri fissi, depressione, attacchi di panico, paura (ad esempio di non avere più informazioni o collegamenti e di stare o rimanere da soli), problemi di sonno, insicurezza, suscettibilità, etc.
- Anche a livello fisico possono subentrare molteplici problemi. Infine la dipendenza da Social Networks può facilitare o associarsi ad altre tipologie di dipendenza connotate dall'utilizzo disfunzionale del web come la dipendenza da internet o la dipendenza da contenuti pornografici online.

Rimedi e soluzioni

- **Rinforzare la propria autostima**
- **Regolare il tempo che si passa su internet (sfruttandolo in altri modi, es. trovandosi hobby)**
- **Ricorrere poi all'aiuto di una terapia (a Milano è presente un centro per i dipendenti)**

DIPENDENZA DAI VIDEOGIOCHI

Che cosa sono?

Il videogioco è un gioco gestito da un dispositivo elettronico che consente di interagire con le immagini di uno schermo.

L'attività ludica include aspetti psicologici, educativi e sociali di fondamentale importanza, poiché stimola la formazione della personalità, l'apprendimento delle regole e l'integrazione sociale.

Essa consente alla mente di imparare e perfezionare abilità mentali quali l'immaginazione, la percezione sensoriale, la capacità di confrontarsi e comunicare, l'assunzione di ruoli, ponendosi come uno strumento in grado di motivare anche nell'apprendimento scolastico.

LA STORIA DEI VIDEOGIOCHI

Il primo videogioco brevettato risale al 1947. Nel gioco si simulava il lancio di un missile durante la seconda guerra mondiale, e per i colori e le esplosioni si usarono delle etichette stampate su pellicola trasparente.

Una grande innovazione arriva nel 1957 con il famoso TENNIS FOR TWO, che mostrava un campo da tennis visto lateralmente, in cui due giocatori si sfidavano. Nel gioco per simulare la caduta della palla si utilizzava un algoritmo che simulava la forza di gravità.

Nel 1966 troviamo il prototipo della prima console di gioco , chiamate chase. Vieni definito come la prima console in quanto poteva essere utilizzato su una comune televisione.

Invece, la prima vera console viene creata nel 1969 con Magnavox.

Negli anni '80 si ha la vera età d'oro dei cosiddetti giochi arcade , con Space Invaders e Asteroids nel 1978 e il celebre Pac-Man nel 1980. questi videogiochi arcade sono distinguibili da quelli precedenti dal fatto che sono a colori

Nel 1983, nasce in Giappone il Nintendo Entertainment System . Da quel momento l'industria videoludica giapponese aumenterà in maniera sporadica e presto si diffonderà in Europa e in America.

Tra gli anni Ottanta e Novanta nascono nuove console ludiche, più innovative e molto più facili da utilizzare. Nasce così la terza generazione di console, rappresentata dalla Sega Master System. A partire degli anni Novanta si hanno a susseguirsi sempre nuove generazioni di console.

Successivamente si hanno infatti la Sega Mega Drive, la Super Nintendo, il Game Boy e il Game Gear, tutte console appartenenti alla quarta generazione, ovvero quella dei famosi 16-bit.

Nasce poi dalla Sony la famosa e utilizzatissima Playstation , mentre la Nintendo sviluppa il nuovo Nintendo 64 verso gli anni 2000.

infine con la sesta generazione di console , anche la microsoft si mette in competizione con sony e nintendo, attraverso la nuova console dreamcast, però successivamente sommersa dalla nuova e innovativa playstation 2 , la macchina più venduta di tutti i tempi.

Dopo il 2000 si hanno infine le nuove tipologie di console, quali la Nintendo ds , la nintendo wii, l' xbox 360 e playstation 3 ,e infine il wii motionplus e il kinect.

DIPENDENZA DAI VIDEOGIOCHI

Il videogioco rappresenta un'irresistibile possibilità in grado di rispondere al "bisogno ludico" sia negli adulti che nei bambini e nei ragazzi.

In tal modo, rispondendo alle richieste di una sana e naturale passione, la tecnologia moderna è entrata ormai da tempo nel mondo del gioco.

Purtroppo, più di ogni altra forma di tecnologia, l'attività videoludica ha assunto una esagerata forma di abuso che sconfina spesso nella vera e propria dipendenza.

VIDEOGIOCHI VS GIOCHI TRADIZIONALI

- i giochi tradizionali incentivano la socializzazione mentre i videogiochi perlopiù vengono "consumati" in solitudine o mediante "amici" virtuali, con i quali comunque non si hanno grandi interazioni

- i giochi tradizionali stimolano l'identificazione con persone reali, mentre nei videogiochi si corre il rischio di identificarsi con personaggi virtuali , che possono portare all'emulazione di azioni pericolose (per sé stessi e per gli altri);

- i giochi tradizionali rappresentavano un legame tra le generazioni e comunemente venivano tramandate da genitore in figlio, memtre i giochi i giochi virtuali spesso hanno l'effetto di "separare", in quanto atrofizzano i rapporti tra familiari;

- i giochi tradizionali non alterano in modo consistevole le capacità del bambino/adolescente, mentre i videogames possono modificare le loro realtà e certezze, con gravi conseguenze psicologiche

- solo nei moderni giochi su schermo si arriva a concepire azioni violente o aggressive, che sono ampiamente diffuse e apprezzate dai giovani, che comiciano a considerarle come cose "normali" e possono quindi imitare.

CAUSE DELLA DIPENDENZA

- difficoltà di socializzazione
- Tendenza a iperattività e agitazione
- Disturbi d’ansia
- Stati depressivi
- Noncuranza da parte dei genitori

SINTOMI DELLA DIPENDENZA

- trascura le attività scolastiche e sportive, per disinteresse o per troppo sonno
- preferisce passare il tempo a giocare ai videogiochi piuttosto che con gli amici
- mostra una caduta nel rendimento scolastico e un ritiro dalle attività sociali
- gioca di nascosto, e se non può farlo diventa apatico e irascibile
- tende a diventare più irascibile quando lo si interrompe
- l'interessato impiega molte ore a giocare (o lo farebbe se non gli fosse impedito)
- spende somme considerevoli di denaro nel comprare i videogiochi

CONSEGUENZE DELLA DIPENDENZA

- **Compromissione della salute**:

  Vita sedentaria

  Obesità
- **Disturbi del sonno:**

  Cattiva alimentazione

  Cattivo umore
- **Problematiche psichiche di carattere dissociativo:**

  Scollamento della realtà

  Riduzione delle capacità di pensiero
- **Compromissione dei rapporti sociali**:

  Isolamento

  Rapporti sociali incentrati sulla comunicazione virtuale
- **Tendenza a trascurare altri interessi (sport, musica ecc…)**

La dipendenza dai videogames vincola il soggetto a dedicare ingenti quantità di tempo ed energie ai videogames

La dipendenza comporta fenomeni di tolleranza ed astinenza, ovvero la persona è costretta ad aumentare progressivamente la quantità di tempo passata a giocare per ottenere il livello di assuefazione desiderato

VIDEOGIOCHI VIOLENTI (SPARATUTTO)

CONTRO:

- Modificano il cervello in maniera permanente diminuendo le capacità empatiche
- Aumentano l'aggressività e atrofizzano i sentimenti
- Fa credere in particolare ai bambini di avere «superpoteri»

PRO:

- Sono uno sfogo emotivo per i bambini e fanno venire loro meno incubi
- I bambini risolvono più facilmente i problemi e sanno prendere decisioni

SHOPPING 2.0

DIPENDENZA DALLO SHOPPING ONLINE

Che cos'è lo shopping online?

Si tratta di un fenomeno in netta crescita, anche nel nostro Paese dove inizialmente i consumatori erano più diffidenti.

Ormai sono milioni le persone che ogni giorno acquistano beni e servizi sul web, non solo utilizzando il pc, ma anche attraverso smartphone e tablet.

VANTAGGI DELLO SHOPPING ONLINE
Recensioni dei consumatori su cui fare affidamento
Possibilità di ricerca rapida del prodotto desiderato
Prezzi convenienti
Possibilità di resi e cambi
Vari siti su cui poter confrontare prodotti simili

QUANDO LO SHOPPING ONLINE DIVENTA DIPENDENZA?

Si parla di **shopping online compulsivo** o **dipendenza da shopping online**, quando:

- Si manifestano comportamenti di dipendenza legati all'acquisto di oggetti su Internet.

- Questo tipo di acquisto viene utilizzato per alleviare sentimenti di frustrazione o rabbia o per riempire un"vuoto"

SINTOMI DELLO SHOPPING ONLINE COMPULSIVO
Sentirsi in colpa dopo aver fatto shopping
Spendere più di quanto si potrebbe
Pensare continuamente all'oggetto da comprare
Nascondere gli oggetti comprati