

**LA DIPENDENZA DIGITALE
(INTERNET ADDICTION DISORDER - IAD)
È L'USO ECCESSIVO, COMPULSIVO E INCONTROLLATO DI
INTERNET E DISPOSITIVI TECNOLOGICI, CON GRAVI
RIPERCUSSIONI SU VITA QUOTIDIANA, RELAZIONI E SALUTE
MENTALE. CARATTERIZZATA DA ANSIA, ISOLAMENTO SOCIALE E
PERDITA DEL SENSO DEL TEMPO ONLINE, COLPISCE SPESSO I
GIOVANI, PORTANDO A UNA FUSIONE TRA REALE E VIRTUALE**



La normativa italiana e le linee guida europee, come quelle del Better Internet for Kids (BIK) della Commissione Europea, raccomandano un approccio educativo che unisca alfabetizzazione digitale e educazione socio-emotiva: non solo competenze tecniche, ma anche capacità di autogestione, resilienza e pensiero critico.

Il Piano Nazionale Scuola Digitale (PNSD) e l'introduzione dell'educazione civica digitale come parte obbligatoria del curriculum rappresentano un quadro di riferimento.

DIPENDENZE DIGITALI: UNA MAPPA DEI RISCHI

Le ricerche italiane ed europee evidenziano alcune forme di abuso particolarmente diffuse tra i giovani:

- **Social media addiction:** controllo compulsivo delle notifiche, paura di essere esclusi (FOMO – Fear Of Missing Out), confronto sociale costante.
- **Gaming disorder:** inserito dall'OMS tra le patologie riconosciute, caratterizzato da perdita di controllo, isolamento sociale e peggioramento del rendimento scolastico.
- **Binge-watching:** consumo compulsivo di contenuti video in serie, spesso a scapito del sonno e di attività sociali offline.
- **Cyberbullismo e sexting** non consapevole: rischi amplificati da una presenza costante e non filtrata in rete.
- **Overload informativo:** esposizione a un flusso eccessivo di informazioni che genera stress cognitivo e difficoltà di concentrazione.



il **37%**

dei bambini tra gli 8 e i 10 anni non riesca ad immaginare cosa significhi vivere senza PC o senza smartphone (33%)



58%

in Italia, il
dei bambini dagli 8 ai 16 anni
è costantemente online



il **75%**

dei genitori cerca di trascorrere del tempo con i propri figli quando navigano, ma tutto questo non è sufficiente per tenere i piccoli utenti al sicuro dalle minacce della rete.

GIOVANI CONNESSI



il **9%**

dei genitori ritiene che il proprio bambino stia diventando dipendente da Internet



il **69%**

dei bambini usa Internet come fonte d'informazione

I rischi dei media digitali in età evolutiva

Otto aree di attenzione
individuata dalla Società Italiana di Pediatria (SIP)

Salute fisica e obesità

Troppo tempo davanti agli schermi favorisce sedentarietà, cattive abitudini alimentari, sovrappeso e rischio cardiovascolare.

Salute mentale

L'eccessiva esposizione ai media digitali si correla a livelli più alti di ansia, depressione e riduzione del benessere psicologico.

Sviluppo cognitivo

L'esposizione precoce ai dispositivi digitali si associa a ritardi del linguaggio, minore capacità di attenzione e ridotta autoregolazione emotiva.

Cyberbullismo

Crescono i casi di prevaricazione online: le vittime presentano un rischio triplo di ideazione suicidaria.



Sessualità online

L'esposizione precoce a contenuti pornografici favorisce fenomeni di adescamento e condivisione impropria di materiale tra coetanei.

Sonno

L'impiego dei device nelle ore serali ostacola l'addormentamento, frammenta il sonno e provoca stanchezza durante il giorno.

Vista e salute oculare

Il tempo eccessivo davanti agli schermi causa secchezza, affaticamento visivo e si correla ad un aumento dei casi di miopia.

Dipendenze digitali

Un utilizzo precoce e non controllato dello smartphone aumenta il rischio di comportamenti problematici e dipendenza.

Social media: quando l'uso diventa una dipendenza?

Che cos'è



Una dipendenza comportamentale simile a gioco d'azzardo e droga, attiva la dopamina

Rischi



- Ansia e depressione
- Insonnia
- Riduzione empatia
- Alterazione concentrazione

Fasce più colpite



- Adolescenti: 7+ ore al giorno
- Giovani adulti: burnout digitale
- Over 60: rischio disinformazione

Soluzioni



- Bambini: limiti e educazione
- Adulti: detox digitale
- Anziani: formazione e moderazione

SEI DIPENDENTE DA INTERNET?

**AL MATTINO
NON RIESCI
A SVEGLIARTI**

IL **52%**
DEI GIOVANI USA
IL TELEFONO
DI NOTTE



**SEI SEMPRE
ONLINE SENZA
MOTIVO**

IL **57%**
DELLE PERSONE
CONTROLLA
IL TELEFONO
APPENA
SVEGLIO



IN MEDIA
CONTROLLI
IL TELEFONO
200
VOLTE AL GIORNO

**L'IMMAGINE
CHE HAI DI TE
CORRISPONDE
A QUELLA ONLINE**

**I SOCIAL
NETWORK**

SONO
IL TUO
SPECCHIO



**HAI DIFFICOLTA'
CON IL PARTNER**

I PROFILI
DELL'ALTRO SONO
"AREA PROIBITA"



**TRASCURI
LA TUA VITA
PERSONALE**

GLI
AFFETTI,
GLI IMPEGNI
E LO SPORT
SONO
IGNORATI



**FAI TUTTO ONLINE:
SHOPPING. AMICIZIE.
DIVERTIMENTO...**

LA TUA REALTA' DIVENTA
DIGITALE



DORMI MOLTO MENO

BEEP, NOTIFICHE
E MESSAGGI A
OGNI ORA



Un Cammino Per Uscire Dalla Spirale Digitale, Con Gentilezza e Competenza

Per ogni difficoltà, c'è una risposta concreta, comprensibile e attuabile.



COMPRENDERE COSA
SUCCEDA NEL CERVELLO
DEL BAMBINO



RICONOSCERE I
SEGNALI DELLA
DIPENDENZA
DIGITALE



STRATEGIE SEMPLICI
PER RIDURRE L'USO
DEGLI SCHERMI



COSTRUIRE
UN AMBIENTE
FAMILIARE SERENO

SOSTENIBILITÀ EDUCATIVA

Il benessere digitale è una componente della sostenibilità educativa: così come la sostenibilità ambientale richiede di non consumare più risorse di quante se ne possano rigenerare, anche nel digitale occorre imparare a usare il tempo e l'attenzione in modo rigenerativo, non distruttivo. In questa prospettiva, la scuola non è solo un luogo di trasmissione di conoscenze, ma un laboratorio di vita digitale equilibrata, dove l'innovazione tecnologica si sposa con la crescita personale e sociale.

BENESSERE DIGITALE

Se, fino a pochi anni fa, il problema centrale era l'accesso alla rete, oggi la sfida è imparare a gestire l'iperconnessione: prevenire la dipendenza, evitare abusi e sviluppare un uso consapevole e funzionale degli strumenti digitali.

Parlare di benessere digitale significa spostare il focus dal semplice "tempo di schermo" alla qualità dell'esperienza. Le ore passate davanti a un device non hanno lo stesso impatto se vengono spese in attività di apprendimento interattivo, collaborazione progettuale o creazione di contenuti, rispetto a un consumo passivo e ripetitivo di video brevi o giochi compulsivi.

Le 7 P che aiutano a crescere

Principi guida della Società Italiana di Pediatria (SIP)
per un uso sano del digitale.

Posticipare

Ritardare il più possibile l'accesso a Internet, smartphone, social media, videogiochi online e intelligenze artificiali conversazionali. Ogni anno guadagnato senza digitale è un investimento sulla salute mentale, emotiva e relazionale dei bambini.

Porre regole chiare

Stabilire limiti precisi: niente dispositivi nelle camere da letto, durante i pasti o prima del sonno. Porre regole aiuta a prevenire i rischi.

Partecipare all'educazione digitale

Parlare apertamente di cyberbullismo, pornografia, violenza e dipendenza digitale. Prevenire significa educare alla consapevolezza, alla responsabilità e alla sicurezza online.

Proteggere

Un cervello in crescita ha bisogno di movimento, sonno, relazioni reali e luce naturale. Proteggere corpo e mente significa tutelare lo sviluppo cognitivo, la vista e il sonno, prima di introdurre il digitale.

Prevenire rischi e dipendenze

Famiglia, scuola e pediatri devono partecipare insieme all'educazione all'uso critico delle tecnologie. Collaborare significa costruire un ecosistema educativo capace di guidare e proteggere i più giovani.

Preservare la presenza dell'adulto

L'adulto resta il modello e il filtro tra bambino e tecnologia. Preservare la presenza genitoriale vuol dire supervisionare, dialogare e dare l'esempio con comportamenti digitali equilibrati.

Promuovere esperienze reali

Gioco, sport, arte, musica, natura e amicizie sono esperienze insostituibili. Promuovere la vita reale rafforza empatia, regolazione emotiva e competenze sociali.

METODOLOGIE DIDATTICHE PER EDUCARE AL BENESSERE DIGITALE

- Apprendimento basato su progetti (PBL): sviluppare progetti di ricerca su come l'uso della tecnologia influisce sul benessere, con presentazioni pubbliche dei risultati.
- Laboratori di disconnessione: giornate o ore programmate senza dispositivi, in cui si propongono attività alternative creative e cooperative.
- Simulazioni e role play: esperienze in cui gli studenti interpretano ruoli che li costringono a prendere decisioni sull'uso del tempo online in scenari realistici.
- Educazione tra pari (peer education): studenti formati che diventano ambasciatori del benessere digitale per i loro compagni.
- Micro-learning e pause attive: suddividere i momenti di apprendimento digitale in blocchi brevi intervallati da attività fisiche o sociali offline.

PER CONTRASTARE LA DIGITAL ADDICTION A SCUOLA, È FONDAMENTALE EDUCARE A UN USO CONSAPEVOLE DELLA TECNOLOGIA, CONSIDERANDOLA UNO STRUMENTO DIDATTICO E NON UN SOSTITUTO DELLE RELAZIONI INTERPERSONALI.

LA SCUOLA DEVONO PROMUOVERE IL "DIGITAL DETOX", LIMITARE L'USO PERSONALE DEI CELLULARI, FAVORIRE ATTIVITÀ ALTERNATIVE (SPORT, ARTE, LETTURA) E COINVOLGERE LE FAMIGLIE.

Educazione all'uso consapevole: insegnare ai ragazzi a gestire il tempo online, riconoscere le dipendenze comportamentali e i segnali di allarme (es. bisogno continuo di connettersi).

Regolamentazione dei dispositivi: stabilire regole chiare, vietando l'uso personale dello smartphone in classe se non per scopi didattici autorizzati dal docente.

Alternative offline: promuovere la socialità, il lavoro di gruppo e le interazioni faccia a faccia, riducendo l'isolamento causato dagli schermi.

Prevenzione e formazione: integrare progetti di "rete senza fili" (uso sano del digitale), far riflettere criticamente sulle attività online e formare gli insegnanti a riconoscere i segnali di dipendenza.

Collaborazione scuola-famiglia: coinvolgere i genitori, sensibilizzandoli sui rischi e sulla necessità di limitare l'uso dei dispositivi, magari preferendo telefoni senza Internet prima dei 14-16 anni.

Digital Detox: organizzare pause di disconnessione forzata da smartphone e dispositivi elettronici per favorire la concentrazione e l'apprendimento