CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · DIPENDENZE

Dipendenza dalle nuove tecnologie

Uso del cellulare, dei social network o dei videogiochi con perdita di controllo e conseguenze sul sonno, sullo studio o sulle relazioni. Il DSM-5-TR include solo il disturbo da gioco su internet come area di studio.

SEGNALI FREQUENTI

- Perdita di controllo sul tempo di utilizzo
- Irritabilità se non può collegarsi
- Trascura altre attività

INDICAZIONI PER TE

1. Stabilisci orari senza schermi, soprattutto prima di dormire
2. Disattiva le notifiche e porta il cellulare fuori dalla camera
3. Riprendi attività lontano dagli schermi

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Regole chiare e l'esempio degli adulti
2. Zone e orari senza schermi per tutta la famiglia

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se incide sul sonno, sullo studio o sul lavoro
2. Se c'è isolamento o aggressività quando viene tolto

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Passo più tempo con il cellulare o i videogiochi di quanto vorrei
☐ Divento nervoso/a se non riesco a collegarmi
☐ Ho smesso di fare cose per stare connesso/a
☐ Uso il cellulare fino a tardi
☐ Lo uso per non pensare a come mi sento
☐ Ho litigato per il tempo che passo connesso/a
☐ Ho provato a ridurlo senza riuscirci
☐ Dormo o rendo peggio per questo

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/adiccion-a-las-nuevas-tecnologias
- Articolo completo: Dipendenza dalla tecnologia: clinicavivaldi.com/it/trastorno-adiccion-tecnologias
- Guida gratuita: Infanzia e giovinezza: clinicavivaldi.com/it/guia-infancia-juventud
- In Spagna: linea 024 (prevenzione del suicidio, 24 h) · Emergenze 112