

Smartphone

Un uso intelligente dipende da te



DIRETTA SU TEAMS
SEMINARIO

13 GIUGNO 2023 • 09,00-13,30

Aula Magna • Ospedale Maggiore
Largo Nigrisoli 2, Bologna

USA IL CELLULARE CON INTELLIGENZA. TUTELA LA TUA SALUTE E L'AMBIENTE



I RISCHI PSICO-FISICI LEGATI ALL'UTILIZZO DEL TELEFONO CELLULARE DURANTE L'INFANZIA E L'ADOLESCENZA



Dott.ssa Simona Chiodo
Direttore UOC NPIA Attività territoriale

13 giugno 2023

- Lo smartphone è il paradigma di tutti gli altri mezzi digitali e di internet in generale.
- Il fenomeno della digitalizzazione è tra i cambiamenti sociali che possono incidere sulla salute mentale, in un'ottica biopsicosociale.
- Generazione dei « **nativi digitali**», nati dopo il 1982, cresciuta con internet, versus “**immigrati digitali**”.
- Visione bifocale:
 - 1) Le tecnologie, anche in età evolutiva, soddisfano bisogni fondamentali, offrono opportunità di crescita e partecipazione e possono assicurare il godimento dei diritti, sanciti dalla Convenzione ONU sui Diritti dell'infanzia (CRC).
 - 2) L'utilizzo prolungato e l'abbassamento ulteriore della fascia d'età di chi accede alle tecnologie digitali, espone a rischi per contenuti inappropriati o dannosi, comportamenti che configurano forme di violenza, abuso e maltrattamento, rischio di dipendenza.
- Effetto post pandemia Covid-19.



Ci sono delle implicazioni dal punto di vista della salute per la “mente assorbente” (Montessori) della prima infanzia?

«stato mentale del bambino 0-6 anni, che gli permette di acquisire conoscenze mediante le **esperienze** e in base ai **bisogni di ogni tappa del suo sviluppo**»

Lo smartphone nelle mani di un bambino 0-6 anni non ha la funzione di strumento di comunicazione ma può diventare: **un giocattolo, un ciuccio, uno “scaccia-noia”, una baby sitter digitale.**

- Il gioco ha una funzione centrale per lo sviluppo in età evolutiva, favorendo l'autocontrollo, la socializzazione, l'acquisizione di regole.
- Cosa manca? Il bambino assorto nell'uso dello schermo digitale è isolato dal mondo che lo circonda; non apprende ad aspettare il proprio turno, ascoltare, portare a termine un gioco immergendosi, in una realtà virtuale dove tutto è **veloce**, « si naviga», stimolante, eccitante, **non richiede impegno**; la manipolazione, la pazienza per compiti strutturati, la coordinazione oculo-manuale, lo sporcarsi e ancora esperienze emotive di scambio relazionale.
- Cosa apprende? realizzazione del desiderio prima che prenda forma, annullamento dei tempi d'attesa, azzeramento della frustrazione e della noia con rapidità di esecuzione, utilizzo di funzionalità capaci di semplificare le nostre azioni e attività.





La nuova baby sitter digitale: lo smartphone

- **Millennials**, genitori della generazione dei nativi digitali, ricorrono sempre di più all'aiuto dello smartphone – la nuova baby sitter digitale –
- Lo smartphone dei genitori serve a calmare un capriccio del bambino o gestire un suo momento di rabbia, di noia o frustrazione.
- Sono tante le app per bambini che “insegnano” loro come fare delle cose, per esempio lavarsi i denti, addormentarsi, giocare, fare i compiti, persino usare il vasino.
- Il risultato è apparentemente positivo, visto che il bambino si calma, è felice e soddisfatto, i genitori possono fare quello che devono fare senza pianti o strilli martellanti e soprattutto senza brutte figure davanti alla società. Ma che succede in quel momento al bambino?
- L'emozione viene repressa nel momento in cui sta per manifestarsi, non viene canalizzata, col rischio di permanere inespressa.
- L'oggetto digitale, diventa un “surrogato” genitoriale, interrompe la possibilità di un dialogo costruttivo col bambino in un momento di rabbia o frustrazione.
- Con il dispositivo digitale, il bambino viene privato del cosiddetto **rispecchiamento emotivo**, ossia di quel coinvolgimento che solo lo sguardo, materno in particolare, può creare e che serve ad attribuire un significato pieno alle esperienze.





Fenomeno di adultizzazione

- Il fenomeno di “adultizzazione” dei bambini è evidente in molti settori, come per esempio il vestiario, il tempo libero, il cinema.
- Aver precocizzato la presenza delle tecnologie, per bambini molto piccoli che non hanno le competenze cognitive, emotive per gestirne la complessità, ha portato a un **paradosso di crescita significativo**, per cui i bambini si **trovano in un mondo che non è a loro misura**, dove rischiano di saltare dei passaggi di crescita che in infanzia vanno accompagnati, sostenuti, protetti e tutelati.
- Lo stesso oggetto è usato da fruitori di diversa età di modo che l'annullamento delle barriere anagrafiche è un altro aspetto importante su cui riflettere.
- In altre parole, se da un lato i bambini si “adultizzano”, dall'altro gli adulti si “infantilizzano” trascorrendo ore a giocare sul tablet, trascurando compiti e ruoli importanti.

Qual è l'età giusta per cominciare ad usare i dispositivi digitali?

- L'**American Academy of Pediatrics** e la **Canadian Society of Pediatrics** affermano che i bambini da **0 a 2 anni** non dovrebbero essere esposti alla tecnologia, **dai 3 ai 5** l'esposizione dovrebbe essere di un'ora al giorno, mentre **dai 6 ai 18** non più di due ore al giorno.
- Le **raccomandazioni ufficiali** tengono in considerazione sia gli effetti positivi sia quelli negativi sulla salute fisica e mentale dei bambini e delle bambine: la tecnologia non va rifiutata, al contrario va utilizzata al meglio, ad esempio evitando l'uso degli smartphone per calmare o distrarre.
- Le raccomandazioni consigliano fortemente l'**uso accompagnato** di app di qualità (ad es. giochi educativi) ma **indicano anche dei tempi per l'esposizione ai device in relazione all'età e allo sviluppo dei più piccoli**.
- I bambini e i giovani fanno uso della tecnologia 4-5 volte in più dell'ammontare di ore raccomandato, con conseguenze serie e spesso pericolose per la vita (Kaisee Foundation 2010, Active Healthy Kids Canada 2012).
- Oggi la prima interazione con la tecnologia → **anticipata dai 4 anni ai 4 mesi**.
- Secondo una ricerca del Centro per la Salute del Bambino onlus e dall'Associazione Culturale Pediatri **(2018)** 8 bambini su 10 tra i 3 e i 5 anni sanno usare il cellulare dei genitori, **il 30% dei genitori usa lo smartphone per calmare i più piccoli già durante il primo anno di vita e il 70% dal secondo anno**.



Social - adolescenti: perchè sono così attrattivi?



IL CELLULARE
COME
«MEDIATORE
DI
RELAZIONE».



E' UNO
STRUMENTO
CHE SERVE
A REGOLARE
I RAPPORTI
CON GLI
ALTRI E A
CONOSCER
E SE STESSI.



LO SPAZIO
VIRTUALE VIENE
USATO PER
MEDIARE IL
CONTATTO CON I
COETANEI E
FACILITA
L'ESPRESSIONE
DELL'EMOTIVITÀ E
QUINDI IN MOLTI
CASI DIVENTA UN
SOSTEGNO ALLA
CRESCITA.



GLI
ADOLESCENTI
USANO TIK
TOK E
INSTAGRAM
PER
CONFRONTAR
SI CON I
COETANEI E
MISURARE IL
PROPRIO
LIVELLO DI
"RIUSCITA"
NEL MONDO
SOCIALE.




NELLA RETE
SPESSO GLI
ADOLESCEN
TI
RICERCANO
LA RISPOSTA
AD ALCUNI
QUESITI
ESISTENZIALI:
"CHI SONO
IO? POSSO
PIACERE
AGLI ALTRI?
C'È
QUALCUN
ALTRO CHE
SI SENTE
COME ME?
SONO
NORMALE?"



LA DIMESTICHEZZA
CON LA
TECNOLOGIA È
FONDAMENTALE
PER NON PARTIRE
SVANTAGGIATI
UNA VOLTA CHE
L'ADOLESCENTE SI
AFFACcerà AL
MONDO DEL
LAVORO.



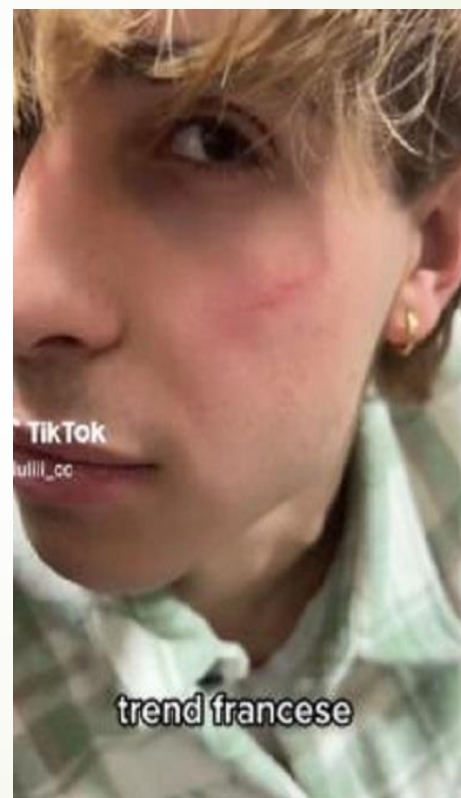
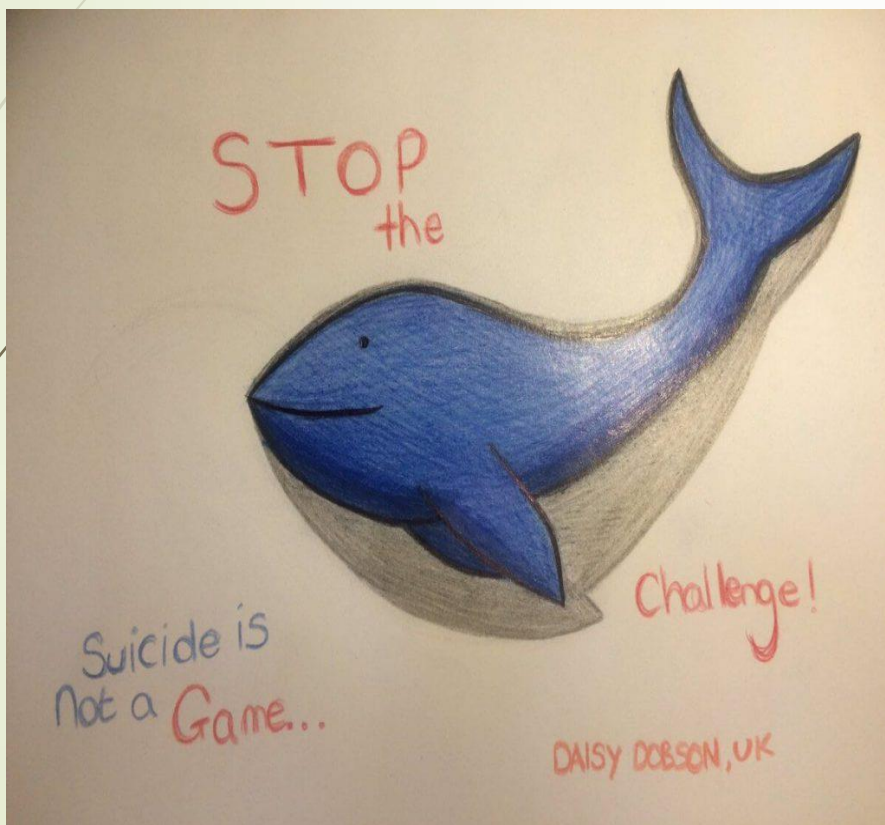
QUINDI MOLTO
DELICATO
L'EQUILIBRIO TRA
USO
APPROPRIATO AD
ABUSO
NELL'UTILIZZO
DELLO
SMARTPHONE.



Quando
l'adolescente abusa
del cellulare è
probabile che si sia
**incrinato un
equilibrio
con tentativi di
autocura
per cercare di
superare sottostanti
difficoltà emotive
legate alle sfide
della crescita.**

- Molto spesso in adolescenza uno dei motivi principali che spingono i ragazzi verso la dipendenza da cellulare sono le difficoltà di socializzazione che hanno origine da un'opinione negativa di sé (bassa autostima).
- Spesso un uso intensivo del cellulare può essere legato al bisogno di isolamento da dinamiche familiari che l'adolescente non riesce a gestire.
- Bisogna dunque non semplicemente «eliminare il cellulare» perchè rischiamo di perder di vista quello che può dirci sull'adolescente che lo usa ma ci si deve occupare di aiutare i ragazzi a trovare strumenti più efficaci per affrontare i problemi che sente di non riuscire a risolvere.

Da «blu whale» a “cicatrice francese” le challenge TikTok che terrorizzano il web

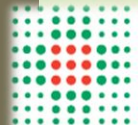


Impatto della pandemia sulla salute mentale

Sebbene l'aumento moderato e per scopi significativi dell'uso delle tecnologie sia stato adattivo alle esigenze del periodo pandemico, l'eccessivo coinvolgimento e/o esposizione a specifiche attività online – come il gioco d'azzardo, la visione di materiale pornografico, i videogiochi, l'uso dei social media e lo shopping – ha portato le persone di minore età più vulnerabili all'insorgenza di gravi problematiche e all'aumento di rischio di un uso disordinato o dipendenza



Pandemia, neurosviluppo e salute mentale di bambini e ragazzi – ISS 2022



Bambino Gesù: troppe ore davanti agli schermi, aumentano i disturbi del sonno tra i minori



Lo studio condotto dai medici della Neurologia dello Sviluppo e dai ricercatori di Malattie Neurologiche e Neurochirurgiche del Bambino Gesù insieme ai colleghi dell'Università della Sapienza e a quelli di Tor Vergata, è stato realizzato somministrando tra **aprile e giugno 2021, 1.209 questionari a genitori di bambini e adolescenti di età compresa tra i 2 e i 18 anni**. Di questi, **1084** sono stati poi effettivamente utilizzati ha dimostrato **un aumento di oltre il 50% dei disturbi del sonno rispetto al periodo pre-pandemia**.

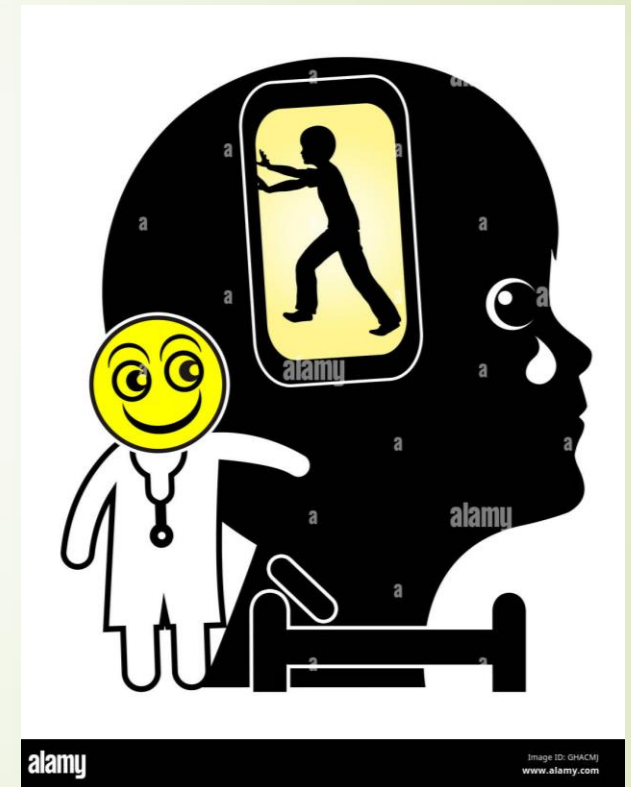
Lo studio ha rilevato che rispetto al periodo pre-pandemia l'aumento del tempo trascorso davanti a uno schermo ha riguardato complessivamente il **68.7%** dei bambini e dei ragazzi. Nello specifico il tempo di esposizione **è più che triplicato** per motivi scolastici (da poco meno di un'ora al giorno a tre ore e mezza) e ha riguardato il 72% di bambini e ragazzi. Mentre per uso ricreativo l'uso **è quasi raddoppiato** (da un'ora e tre quarti a tre ore) e ha riguardato il 49,7% dei soggetti.

•**Dipendenza da cellulare(new addictions)**: senza la presenza di sostanze, si generano comportamenti compulsivi nocivi per il soggetto.

I mezzi digitali sono progettati proprio per creare dipendenza: è un **comportamento** ricercato in quanto dà **piacere e sollievo** (dà soddisfazione, distrae dai problemi e dà la sensazione di risolverli) ma che diventa problematico in quanto **non si riesce a controllarlo** e **si continua a metterlo in atto** nonostante le conseguenze negative.

Queste dipendenze non sono diverse dalle dipendenze dalle droghe d'abuso: sono coinvolte le stesse aree cerebrali e gli stessi neurotrasmettitori, dopamina e serotonina .

- **NOMOFOBIA (NO MOBILE PHOBIA)**: se non c'è connessione, se il telefono è scarico o se lo si dimentica, molti reagiscono con un senso di panico, di disorientamento, di smarrimento, con angoscia da separazione.
- **F.O.M.O. (Fear of Missing Out)** : l'ansia, la paura di perdere quello che avviene online con ossessivi accessi alla rete per controllare che non ci stiamo perdendo qualcosa di interessante altrove.
- **RETOMANIA** : quando internet o lo smartphone diventano un'ossessione, un'idea fissa capace di oscurare altri campi esistenziali come la famiglia, la cura dei figli, il rapporto con il partner, gli amici, il lavoro, il riposo, la cura di sé.



L'allarme della massima autorità sanitaria Usa: "I social media fanno male allo sviluppo dei giovani"

24 MAGGIO 2023



la Repubblica

- Un rapporto diffuso dal dott. Vivek Murthy, a capo del Public Health Service Commissioned Corps e voce ufficiale del governo in materia di sanità pubblica, illustra **i pericoli dei social media, offre consigli alle famiglie e chiede ai colossi tecnologici di prendere provvedimenti, denunciando la necessità di fare nuove ricerche.**
- Il rapporto rileva che passare diverse ore online ogni giorno peggiora le condizioni di ansia, depressione e isolamento sociale, oltre a esporre potenzialmente i più giovani a contenuti che istigano al suicidio, ai disturbi alimentari e ad altri comportamenti dannosi.
- In passato, queste comunicazioni hanno riguardato i pericoli rappresentati dalle sigarette, l'AIDS, la rappresentazione della violenza in televisione e nei videogiochi, l'obesità, le armi da fuoco e la solitudine.

Tweens Shouldn't Be on Social Media. Can Smartwatches Help Keep Them Off?

The surgeon general said social media can be a “profound risk” for America’s youth.

By JESSICA GROSE



- Come adulti dobbiamo interrogarci sul nostro ruolo educativo :
- Non si deve arrivare a sistemi di “parental control” (o “filtro famiglia”) o coprifuoco per i videogame dalle 22 alle 8 del mattino come in Asia, per esempio, dove il fenomeno è particolarmente preoccupante, o consultori specializzati per imparare a vivere senza internet .
- Dobbiamo agire prima anche dando il «buon esempio»:
 - ❖ «regole sull'utilizzo»: la gestione di regole di utilizzo, espone chiaramente e mantenute con costanza.
 - ❖ fornire alternative all'uso del cellulare.
 - ❖ posticipare l'età di esposizione, educando alla gestione della frustrazione, al non pensare di poter fare sempre quello che si desidera quando lo si desidera per continuare a trovare soddisfazione nel contatto con il mondo.

Adolescent Brain Cognitive Development

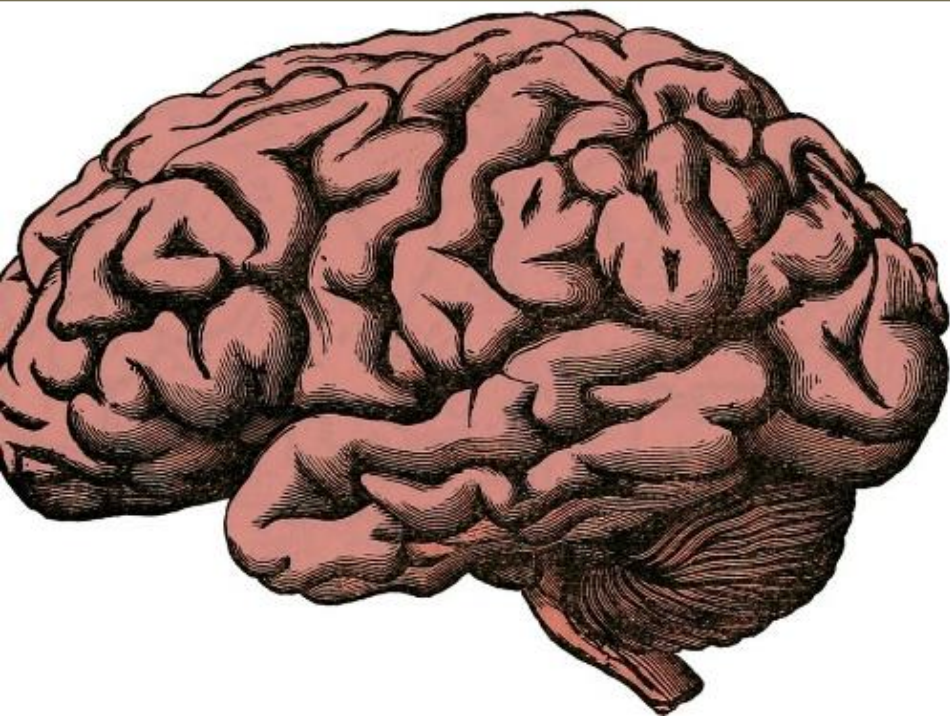
ADOLESCENT BRAIN COGNITIVE DEVELOPMENT

The ABCD Study is the largest long-term study of brain development and child health in the United States.



19

LEADING UNIVERSITIES
AND INSTITUTES PARTICIPATE IN



- The Adolescent Brain Cognitive Development **ABCD STUDY**: studio sullo sviluppo cerebrale nei giovani . Ventuno istituti coinvolti, 440 milioni di dollari di investimento del governo americano, 27mila metri quadrati interamente dedicati alla ricerca neuropsichiatrica e alle neuroscienze e più di **11mila bambini** che dall'età di **10 anni saranno seguiti fino ai 20**.
- Studi con Rm strutturale e funzionale hanno mostrato le modifiche cerebrali indotte da **uso eccessivo di esposizione a schermi di un media digitale (SMA)** e i conseguenti effetti clinici .
- I risultati a 5 anni hanno mostrato che si crea un **disallineamento tra le aree adibite alla funzione visiva con iperstimolazione della corteccia frontale ed ipostimolazione della corteccia prefrontale ventromediale , area deputata alla formulazione di giudizi, inibizione degli istinti, elaborazione delle scelte, autocontrollo e regolazione della rabbia .**
- Si crea quindi uno squilibrio, dal quale, derivano nel bambino reazioni di rabbia, di irrequietezza, di depressione.



Brain structural co-development is associated with internalizing symptoms two years later in the ABCD cohort

YIHONG ZHAO^{1,2*}, MARTIN P. PAULUS^{3,4} and MARC N. POTENZA^{2,5,6,7,8,9**}

¹ Columbia University School of Nursing, New York, NY, USA

² Department of Psychiatry, Yale University School of Medicine, New Haven, CT, USA

³ Laureate Institute for Brain Research, Tulsa, OK, USA

⁴ Department of Psychiatry, University of California San Diego, USA

⁵ Child Study Center, Yale School of Medicine, New Haven, CT, USA

⁶ Department of Neuroscience, Yale University, New Haven, CT, USA

⁷ Wu Tsai Institute, Yale University, New Haven, CT, USA

⁸ Connecticut Mental Health Center, New Haven, CT, USA

⁹ Connecticut Council on Problem Gambling, Wethersfield, CT, USA

Received: November 2, 2022 • Revised manuscript received: January 23, 2023 • Accepted: February 13, 2023
Published online: March 20, 2023

- Metodo: Sono stati analizzati i dati dei partecipanti all'Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) con dati di imaging strutturale di base e follow-up di due anni. ($N = 5.166$). Hanno studiato le associazioni tra SMA basale, co-sviluppo strutturale e psicopatologia internalizzante ed esternalizzante al follow-up di due anni.
- Discussione e conclusioni: I bambini tra 9-10 anni che trascorrono molto tempo in SMA hanno statisticamente maggiori probabilità di mostrare **sintomi internalizzanti come depressione, ansia e disturbi somatici dopo due anni**.
- Questa associazione è stata mediata da modifiche strutturali nei circuiti corticali-tronco cerebrale

Cosa stiamo osservando nei servizi di NPIA territoriali dopo la pandemia...

È stato somministrato un questionario tra i professionisti dell'ausl di Bologna in merito agli accessi e ai disturbi psicopatologici dopo la pandemia

La tecnologia e i social spesso minano l'identificazione identitaria da parte dei bambini e degli adolescenti, vengono proposti modelli di preadolescenti adultizzati ed influenzano la scelta del sintomo. Gli stessi genitori ammettono di fare un uso eccessivo di internet e di dialogare, per questo, meno con i figli.

C'è stato un incremento da parte dei piccoli nell'accesso a tablet e televisione che spesso non viene percepito dai genitori come negativo, ma anzi come mezzo per calmare gli stati emotivi dei bambini.

Nei piccoli (0-6 anni): maggiori invii per ritardi di linguaggio/comunicazione e late talkers e problematiche comportamentali.

In preadolescenza adolescenza è emerso un aumento dei disturbi internalizzanti con ritiro e abbandono scolastico piuttosto che di quelli esternalizzanti, in linea con la letteratura.

Scuola 4.0 Fondi PNRR



- Con decreto del Ministro dell'istruzione n. 161 del 14 giugno 2022 è stato adottato il Piano Scuola 4.0. ha inteso investire 2,1 miliardi di euro per la trasformazione delle classi tradizionali in ambienti innovativi di apprendimento (*Next Generation Classrooms*) e nella creazione di laboratori (*Next Generation Labs*); per le professioni digitali del futuro e, al tempo stesso, con un'altra specifica linea di investimento, promuovere un ampio programma di formazione alla transizione digitale di tutto il personale scolastico.
- *L'educazione specie in età prescolare pone necessità di riflessioni attente.*
- Attenzione a non introdurre 'tecnologie disabilitanti': importanza della scrittura e del corsivo

Conclusioni: Screen media activity (SMA) *Fanno bene o fanno male?*



► TAKE HOME MESSAGE



*«Se vuoi che tuo figlio
sia intelligente,
raccontagli delle
fiabe. Se vuoi che tuo
figlio sia molto
intelligente,
raccontagliene di
più!»*
Albert Einstein

I CARE

In una parete della nostra scuola c'è scritto grande « I care ». È il motto inimitabile dei giovani americani migliori. « Me ne importa, mi sta a cuore ». È il contrario esatto del motto fascista « Me ne frego ».

Scritto di pugno da Don Milani



Nuove tavole della legge (Spitzer)



Mangiare sano con
molti mirtilli e
broccoli

Dedicare mezz'ora
al giorno al
movimento (se devi
far la spesa, vai a
piedi)

Cercare di pensare
di meno e
concentrarsi sul
momento presente

Puntare a obiettivi
realizzabili

Aiutare gli altri

Non dare troppo
peso al denaro, non
fa la felicità né la
salute di nessuno

Ascoltare musica

Cantare perché è
un'attività molto
salutare

Sorridere molto

Semplificarsi la vita

Trascorrere molto
tempo a contatto
con la natura

Esercitare i media
digitali