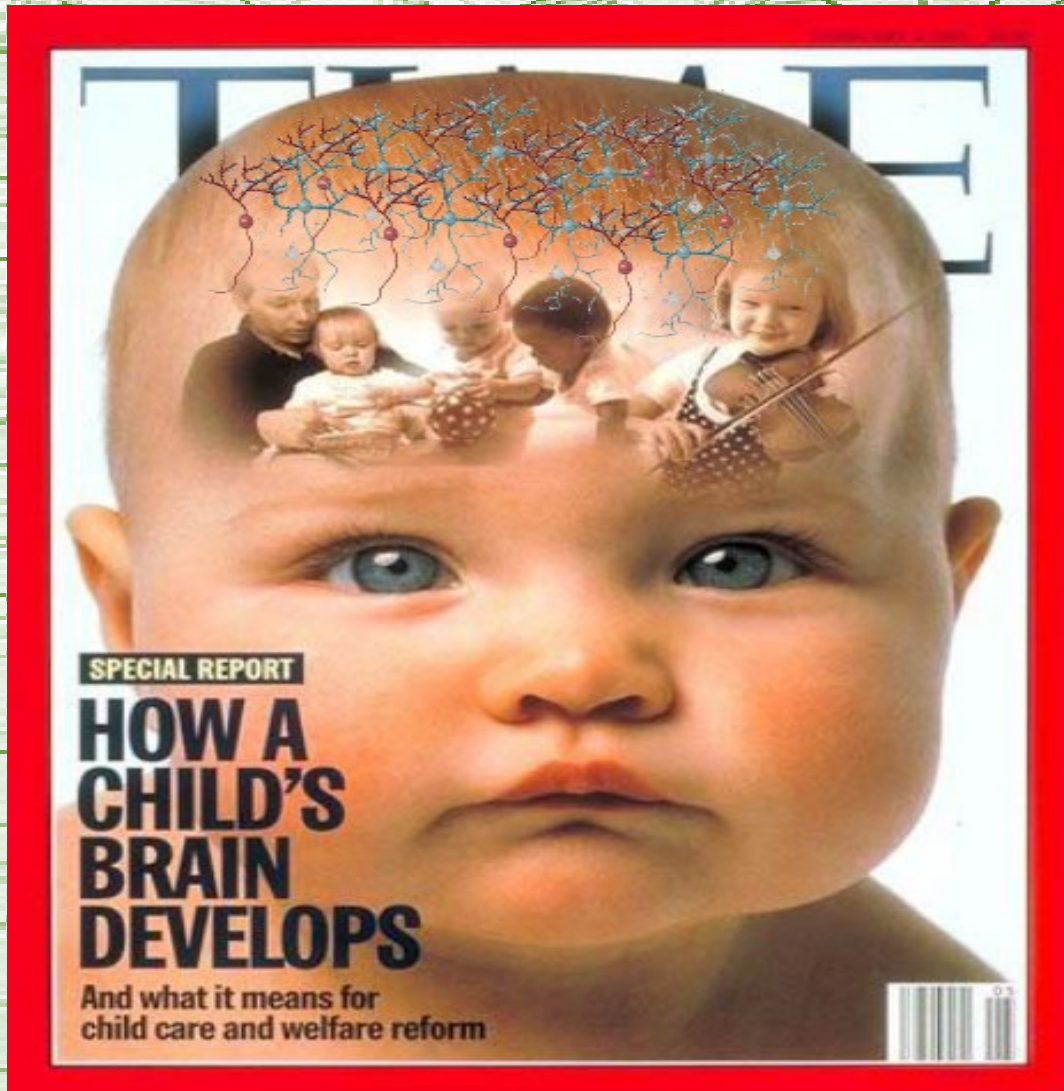


Prof.ssa Daniela Lucangeli

Università degli studi di Padova
Dipartimento di Psicologia della Socializzazione e
dello Sviluppo



SOS



ACCADEMIA DELLE SCIENZE

UNESCO

OMS

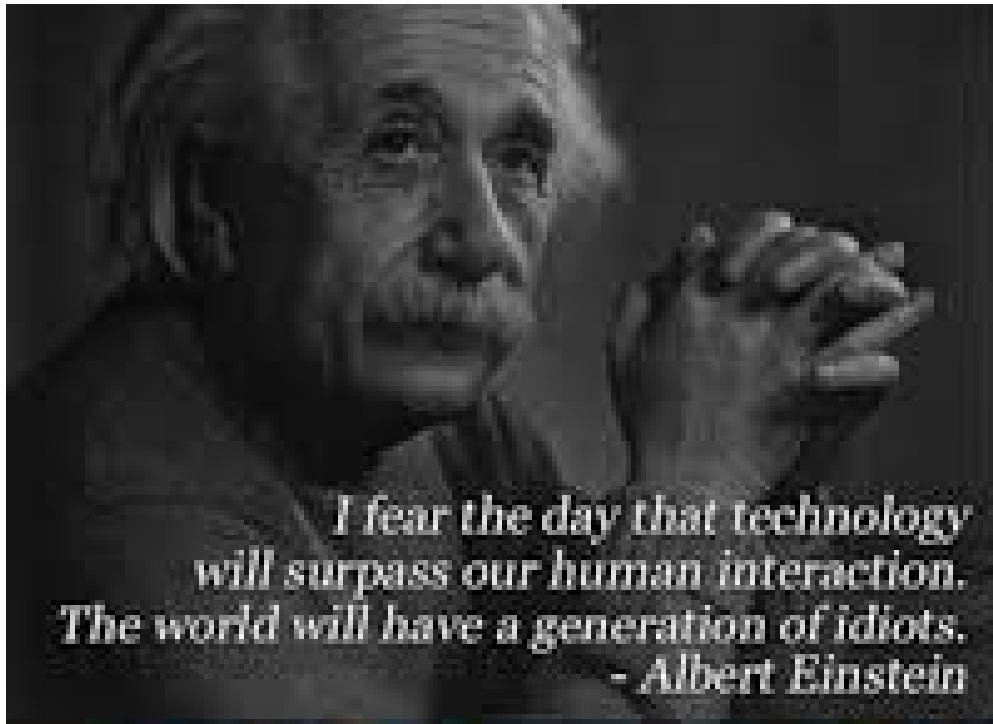
BRUXELLES

Incremento disturbi neurosviluppo

Depressione precoce

Disturbi dell'umore

Dipendenza dopaminergica



*I fear the day that technology
will surpass our human interaction.
The world will have a generation of idiots.
- Albert Einstein*



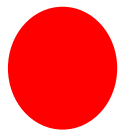
Apple -> **gli utenti di iPhone sbloccano i loro telefoni 80 volte al giorno.**

Dscout (società di ricerca) -> in **media, picchiettiamo, digitiamo e facciamo scorrere i nostri smartphone più di 2.600 volte al giorno.**

<https://www.thebestbrainpossible.com/phone-mental-health-depression-anxiety-addiction/>

Apple says that iPhone users unlock their phones 80 times a day. Even worse, research firm Dscout found that we tap, type and swipe our smartphones more than 2,600 times a day, on average. The majority of us check in front of our kids, during meetings, while we eat and while we should be sleeping.

La maggior parte di noi controlla **di fronte ai nostri bambini, durante le riunioni, mentre mangiamo e mentre dovremmo dormire...**

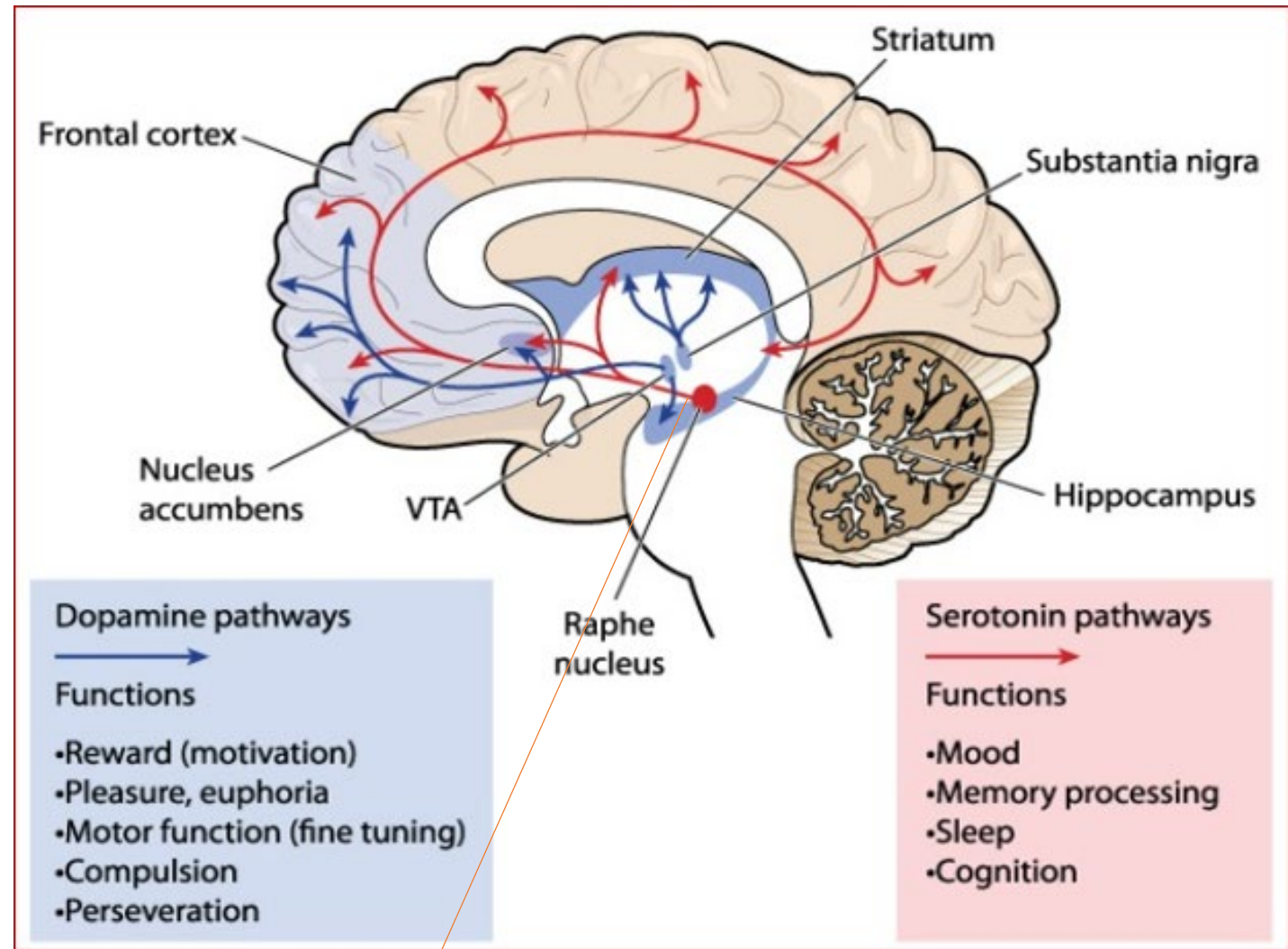


SISTEMA DOPAMINERGICO

La **dipendenza e la mania** - per il telefonino o altro - dipendono da una complessa interazione di sostanze chimiche del cervello, *in primis* la **dopamina**, un neurotrasmettitore responsabile della **motivazione e del comportamento alla ricerca di ricompense**, ed **essenziale per il cambiamento neuroplastico** (che consente il **formarsi di un'abitudine o di una dipendenza**)

Ogni volta che il tuo telefono suona, e lo controlli per vedere un testo, un mi piace o un messaggio, il tuo cervello ti premia con una dose di dopamina.

Col passare del tempo, la dopamina viene rilasciata prima e più tardi fino a quando **ogni telefonata provoca un'impennata della dopamina**. La dopamina che precede l'azione motiva l'utente creando **la necessità e l'urgenza di agire**. Si determina così **la necessità di controllare e utilizzare il telefono sempre di più per ottenere la stessa risposta cerebrale**. Questo comportamento di **ricerca della ricompensa** fa perdere interesse in altre attività...



1 Area tegmentale ventrale - nel mesencefalo: produce **dopamina** e fa parte di una delle quattro principali vie della dopamina nel cervello.

Attivazione da parte di droghe tra cui nicotina, alcol e oppioidi (eroina) ...

Giedd, J., N., 2012; Choudhury, S., 2013; Berridge, Robinson, 1998.







Statistiche di Uso, rischi e opportunità



Accesso, usi, rischi e opportunità di internet per i ragazzi italiani

I primi risultati di EU Kids Online 2017

Gennaio 2018



Giovanna Mascheroni, Kjartan Ólafsson

Campione: 1066 ragazzi dai 9 ai 17 anni

- Accesso e Usi
- Rischi e Danni
- Bullismo e Cyberhate
- Sexting e Pornografia



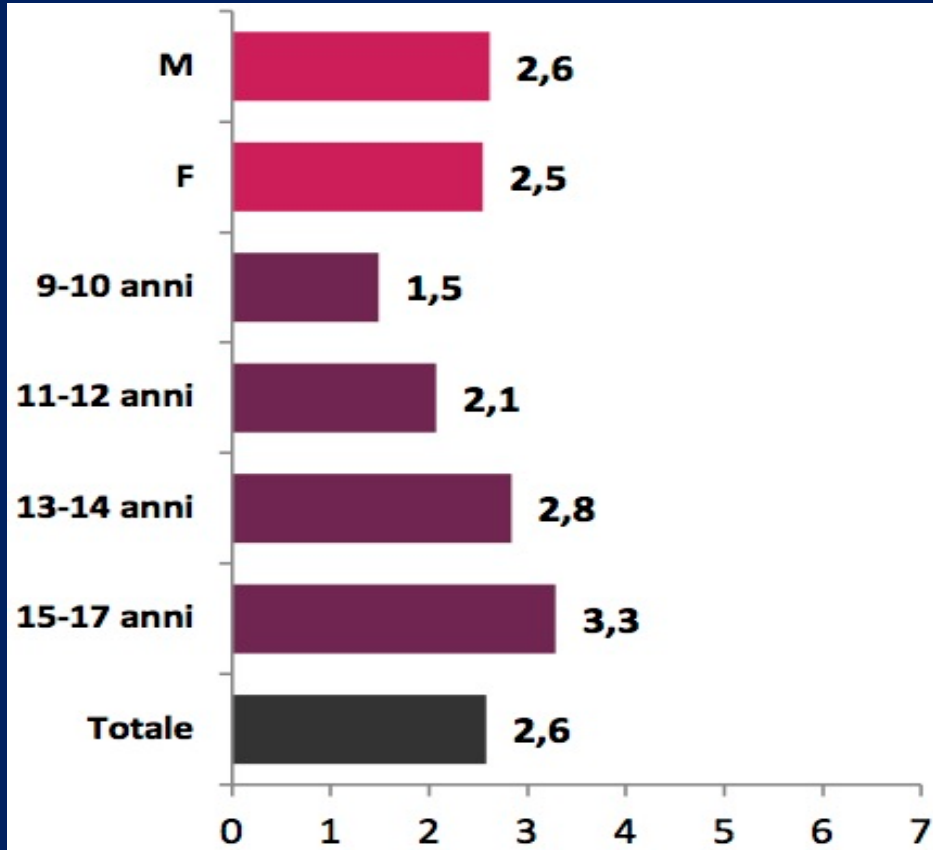
ATS parole@stili



Direzione Generale per lo Studente
Integrazione e la Partecipazione

Statistiche di Uso, rischi e opportunità

Quanto tempo trascorri su internet?



- I ragazzi italiani trascorrono in media 2,6 ore al giorno
- All'aumentare dell'età aumenta l'uso di internet
- Nessuna differenza di Genere

Statistiche di Uso, rischi e opportunità

Le attività Online:

- Comunicazione (79%)

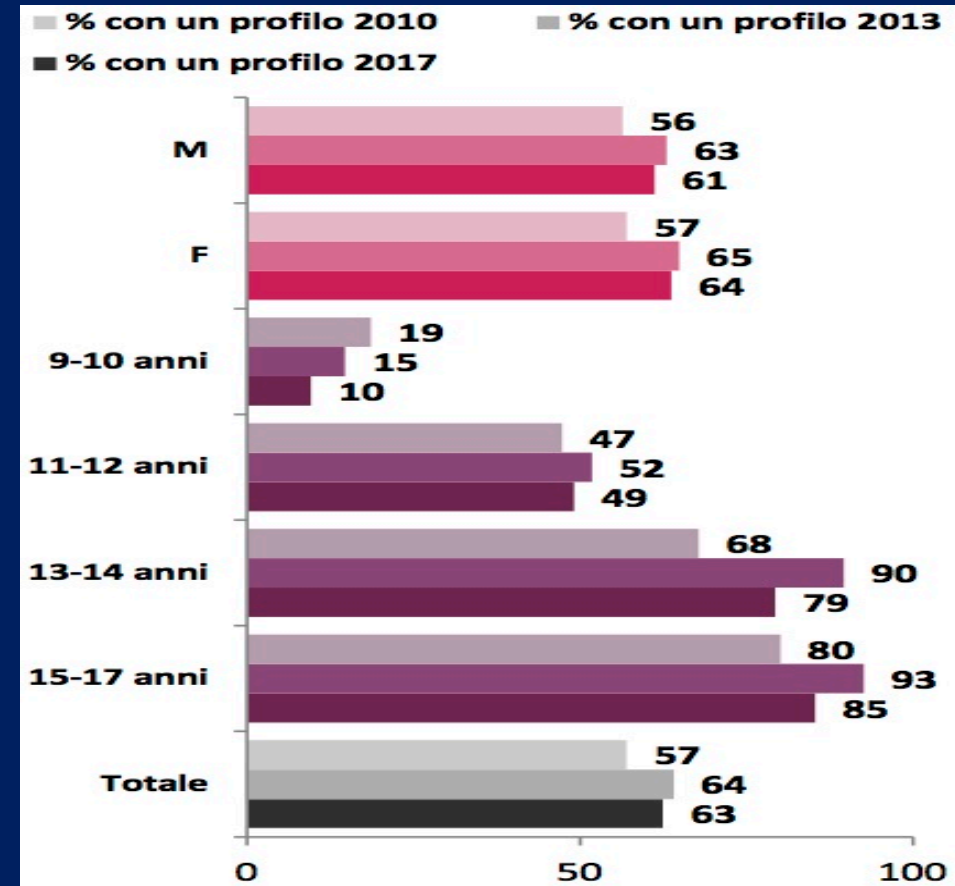
- Video (59%) M 

- Social Network (58%) F 

- Musica (50%) M

- Compiti (37%)

- Giochi (30%) M 



«Collasso Del Contesto»

Rischi !

Sara, spinta al suicidio dai cyberbulli

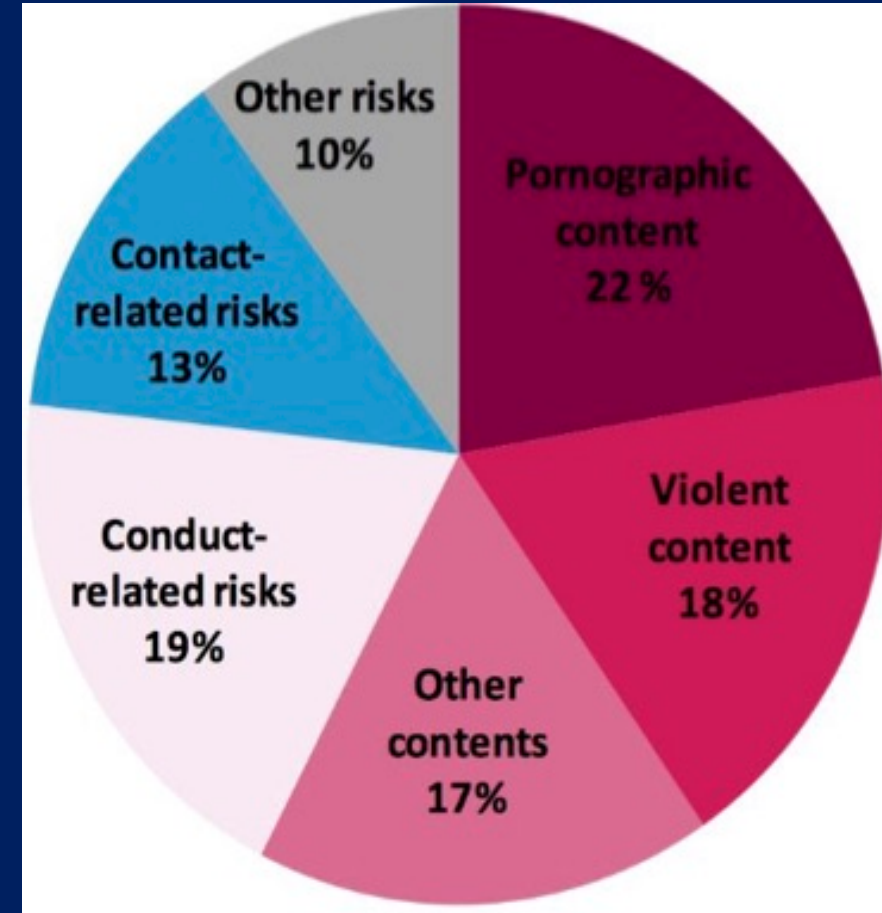
Dramma nel Padovano: 14enne si butta giù dall'ottavo piano. "Fai schifo, ammazzati!" Sotto accusa Ask, la chat dell'odio

Cyberbullismo e social network, Flora è l'ennesima vittima

Novara: compagna suicida a scuola, cyberbulli verso la messa in prova

Si uccide a 14 anni per gli insulti on line

Gran Bretagna sotto choc. I messaggi: "Se muori nessuno se ne accorgerà"

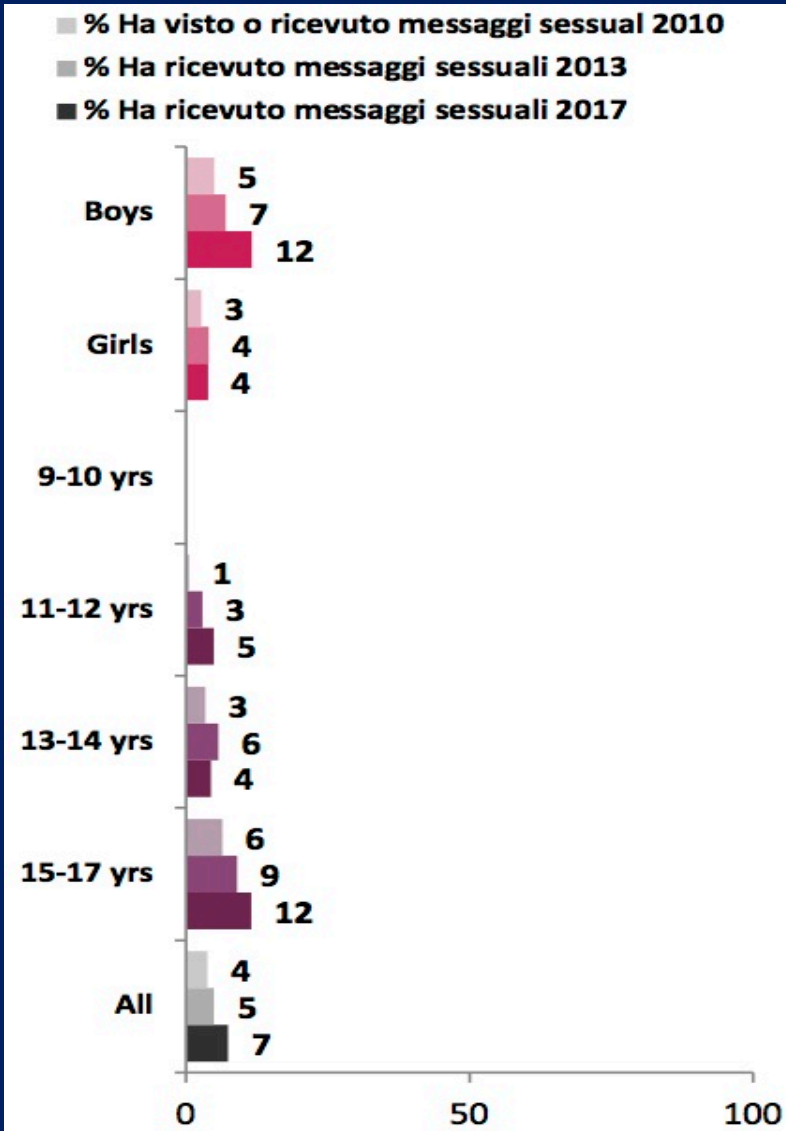


Euristica della disponibilità?

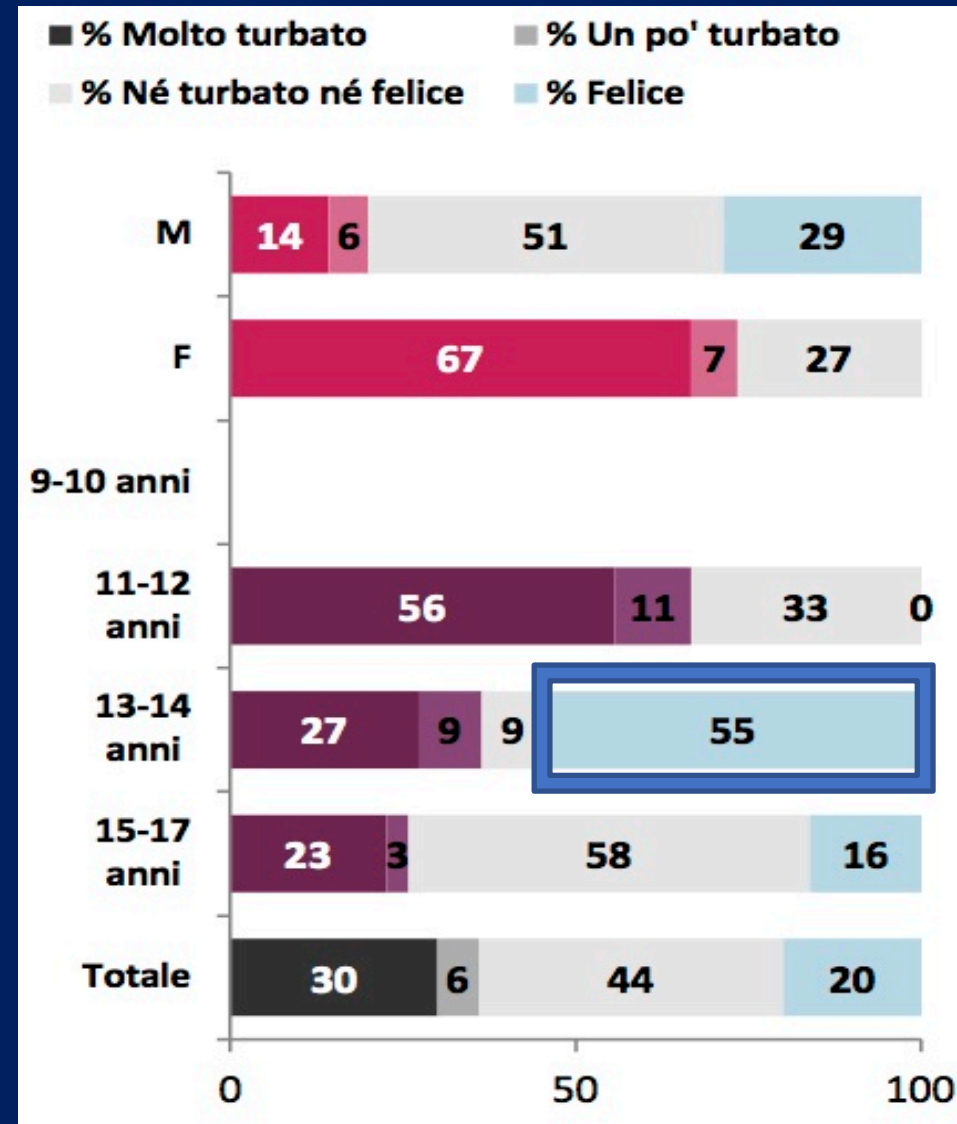
EU Kids Online (Livingstone et al, 2014b)

Statistiche di Uso, rischi e opportunità

Sexting

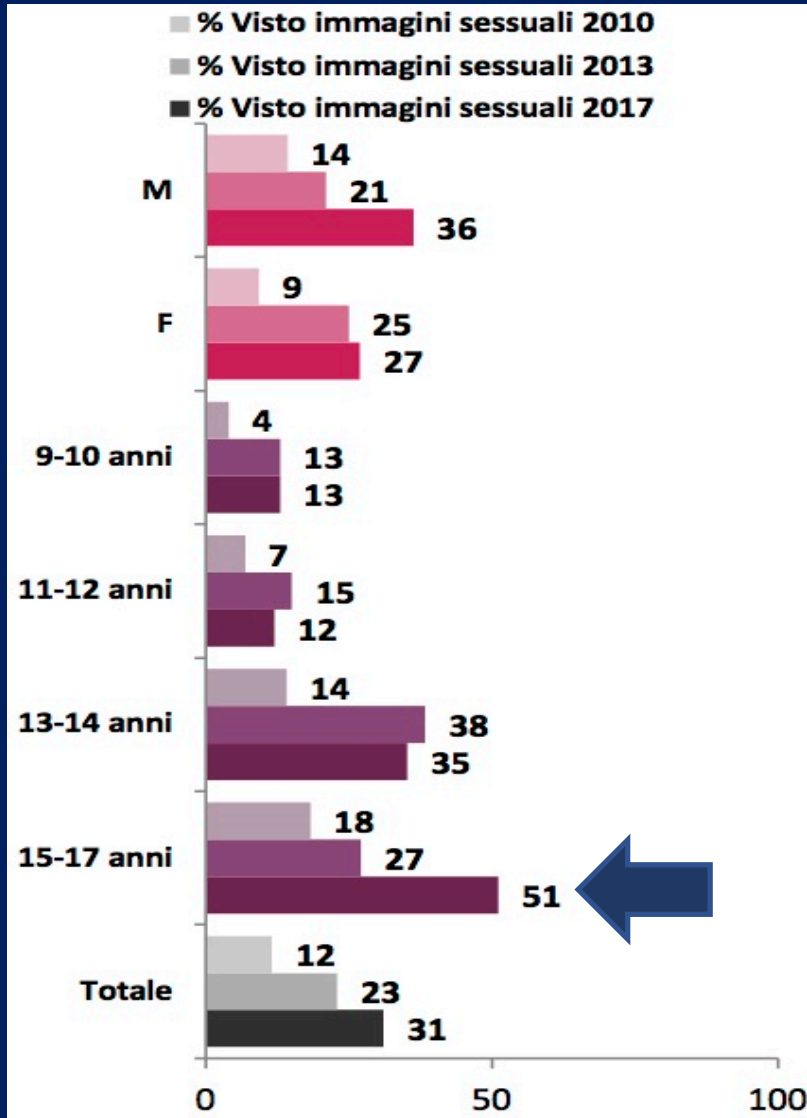


Turbamento



Statistiche di Uso, rischi e opportunità

Pornografia



All'aumentare dell'età aumenta l'esposizione

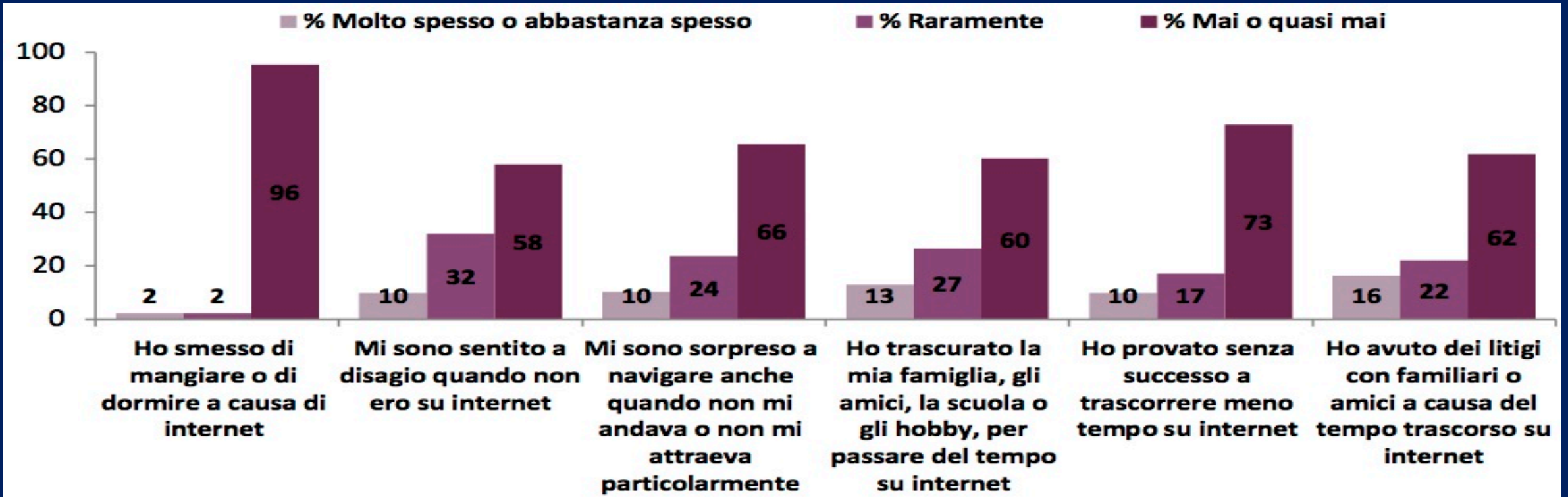
Circa il 50% dei ragazzi fra i 9 e 12 anni è molto turbato a seguito dell'esposizione

I genitori sottostimano la pornografia online (Livingstone & Bober 2004)

Trend in aumento, ma solo nella fascia 15-17 anni (filtraggio)

Statistiche di Uso, rischi e opportunità

Uso Eccessivo



DIPENDENZA

DSM

IAD Internet Addiction Disorder

Internet addiction test (IAT)

- Costante preoccupazione riguardo internet
- Sintomi di astinenza
- Tolleranza, mancanza di controllo, continuazione nonostante le conseguenze negative, riduzione di altri interessi)

Prevalenza:

1,16% (Rehbein et al 2015);

1,6 % (Muller et al 2015)

Depressione autostima e solitudine correlano con la dipendenza da internet. Tale dipendenza è maggiormente associata al Gaming online e alla Pornografia (Johnson Chun-Sing Cheung et al 2018) IAT E CIAS

Items ^a	Loadings	Item-total correlations
11. Do you find yourself anticipating when you go online again?	.705	.670
15. Do you feel preoccupied with the Internet when offline or fantasize about being online?	.699	.647
5. Do others in your life complain to you about the amount of time you spend online?	.687	.666
6. Does your work suffer because of the amount of time you spend online?	.680	.656
13. Do you snap, yell, or act annoyed if someone bothers you while you are online?	.674	.640
18. Do you try to hide how long you've been online?	.664	.621
20. Do you feel depressed, moody, or nervous when you are offline, which goes away once you are back online?	.662	.606
8. Does your job performance or productivity suffer because of the Internet?	.656	.622
19. Do you choose to spend more time online over going out with others?	.646	.603
10. Do you block disturbing thoughts about your life with soothing thoughts of the Internet?	.636	.606
14. Do you lose sleep due to late night log-ins?	.611	.573
17. Do you try to cut down the amount of time you spend online and fail?	.610	.581
12. Do you feel that life without the Internet would be boring, empty, and joyless?	.597	.558
16. Do you find yourself saying "just a few more minutes" when online?	.589	.577
2. Do you neglect household chores to spend more time online?	.550	.548
9. Do you become defensive or secretive when someone asks what you do online?	.529	.517
4. Do you form new relationships with fellow online users?	.486	.461
3. Do you prefer the excitement of the Internet to intimacy with your partner?	.450	.401
1. Do you feel that you stay online longer than you intend?	.417	.424
7. Do you check your email before something else that you need to do?	.300	.295
% explained variance	36.18	
Cronbach alpha		.91

^aItems are ordered by Cronbach's alpha, then descending order.

DIPENDENZA

Il DSM-V inserisce l'internet gaming disorder (GD) nella sezione 3, ovvero i disturbi che necessitano ulteriore ricerca

Può essere di vario tipo (Bischof et al. 2013) :

- Gioco/gioco d'azzardo
- Social networking,
- Altro (pornografia)



«Dual Diagnosed Internet Addict» vs «New Internet Addicts»

Psicopatologia predisponente



Eziopatogenesi indipendente



DIPENDENZA

«Fatti per piacere»

Video giochi

- Sfida
- Competizione
- Distrazione
- Eccitazione
- Avventura
- Interazione sociale

(Nicole Lazzaro)

- ✓ Semplificano il mondo
- ✓ Sospendono le conseguenze
- ✓ Feedback amplificati
- ✓ Obiettivi chiari



Social Networks

- Connessione sociale
- Condivisione
- Relazione «schermata»
- Feedback chiari
- Attenzioni

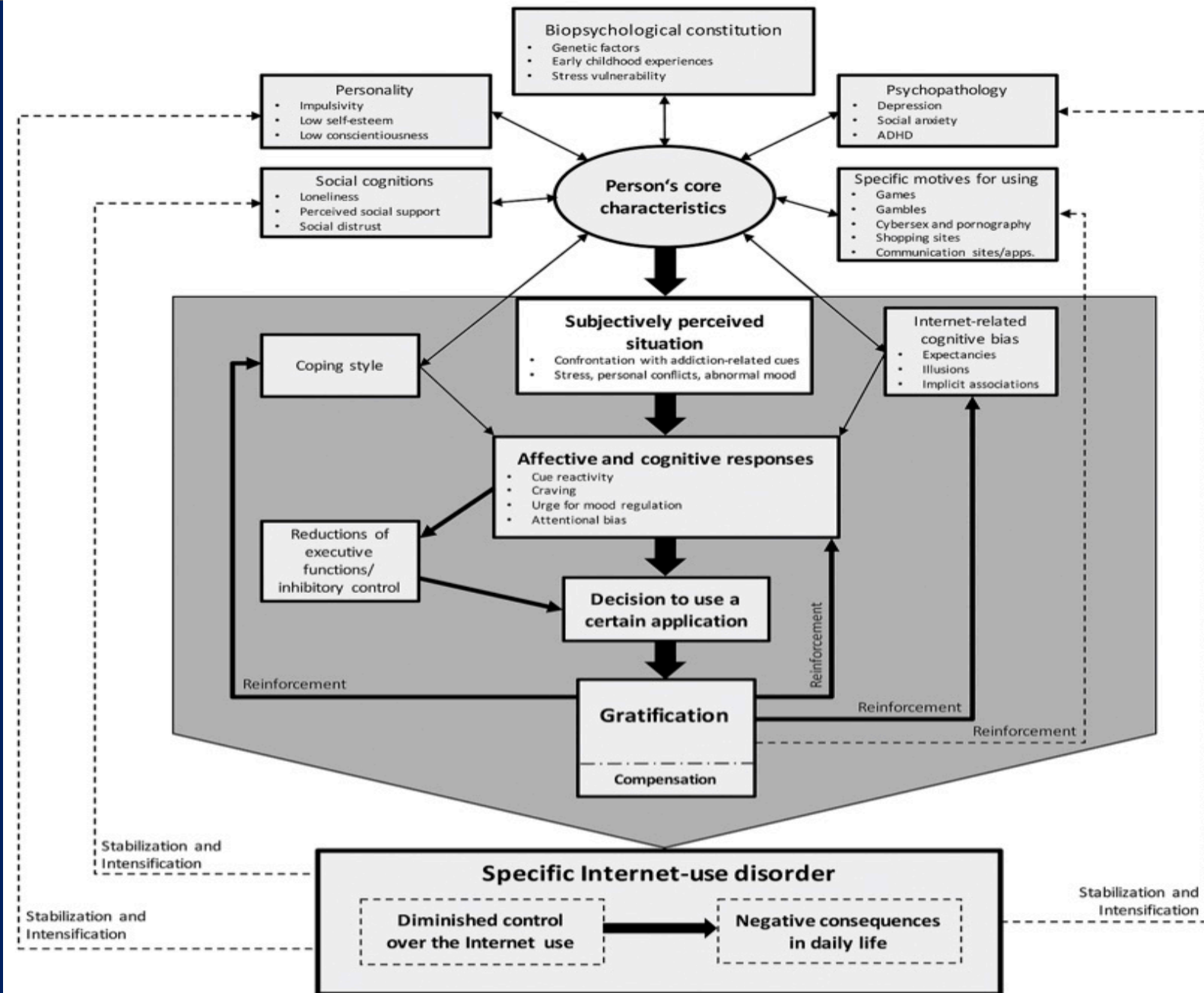


PRE (partial reinforcement effect)

DIPENDENZA e CIRCUITI DEL PIACERE

Brand et al 2016

Modello I-PACE



AGGRESSIVITA'

Giocare a videogiochi violenti rende più aggressivi che osservarli passivamente (Polman et al 2008)

Tale relazione è più forte quando ci si identifica con il personaggio (Konijn et al 2007)

Abituandosi a fronteggiare personaggi ostili si percepisce più minaccia in situazioni ambigue (Hasan et al 2012)

Desensibilizzazione di fronte alla violenza (Carnajey 2007)

Valvola di sfogo (Olson 2010)



ISOLAMENTO SOCIALE

12 anni età in cui l'isolamento diventa fortemente connesso all' ambiente (Bartles 2008)

I social network alleviano l'isolamento?



Social Enhancement Hypothesis

Ancora più amici per gli estroversi

Social Compensation Hypothesis

Compensare l'isolamento degli introversi con amici online

Utilizzo Attivo



**The Facebook Feedback Hypothesis of personality
and social belonging**

Samantha Stronge, Danny Osborne, Tim West-Newman, Petar Milojev,
Lara M. Greaves, Chris G. Sibley *University of Auckland, New Zealand*
Marc S. Wilson *Victoria University, Wellington, New Zealand*

Utilizzo passivo



ISOLAMENTO SOCIALE

Hikikomori

hiki = tornare indietro

Komoru = venire dentro



Individui reclusi volontariamente nella propria casa, senza più legami con il mondo esterno

- Misurato con HQ-25 (Socializzazione, isolamento, supporto emotivo)
- Prevalenza: 1-2%
- Diverso da IA, ma elevato rischio e comorbidity (Lee YS et al 2014)

Modello Neuropsicologico





Research is showing that your mobile phone can cause anxiety (Lee, Kim, Kim, Kown, Kim, Cho, 2008)

Some people experience intense anxiety when separated from their phones. Some even exhibit withdrawal-like symptoms if they can't check it (Lepp, Barkley, Karpinski, 2014)

Dalla ricerca clinica (Lepp, Barkley, Karpinski, 2014; Lee, Kim, Kim, Kown, Kim, Cho, 2008)

Alcune persone provano **un'intensa ansia quando sono separate dai loro telefoni** il cellulare può causare ansia.

Alcuni manifestano **sintomi simili all'astinenza** se non possono controllare il telefonino. Uno studio ha dimostrato che l'uso eccessivo di dispositivi mobili wireless può essere associato a una forma di **dipendenza psicologica**, di cui una caratteristica importante potrebbe essere **l'ansia derivante dalla separazione da questi dispositivi**.

Gli **studenti universitari**, che sono **tra i più accaniti consumatori**, potrebbero essere i più suscettibili agli effetti negativi dell'uso eccessivo.





EFFETTI DEPRESSIVI

The science is overwhelming linking smartphone use to rising depression and suicide rates, especially among teens.

Gli studi che collegano l'uso degli smartphone all'aumento della **depressione** e dei **tassi di suicidio**, specialmente tra gli adolescenti, sono ormai strabordanti (Lemola, Perkinson-Gloor, N., Brand, S., 2015; Morgan, C., Cotten, SR., 2003)

Uno studio (Yang K.M., 2016) ha rivelato che gli adolescenti che sono incollati ai loro smartphone sono molto meno felici.

Tuttavia, **non avere alcuna interazione con i dispositivi dello schermo digitale non rende di per sé felici**: sembra anzi che gli adolescenti più felici sono quelli che **hanno livelli intermedi di utilizzo dei media digitali (circa un'ora al giorno)**.





STRESS RELAZIONALE

We may think that our phones are bringing us closer to our dear ones, but they can actually have the opposite effect (Chiu, S.I., 2014, Samaha, M., Hawi, N.S., 2016; Westermann, T., Moller, S., Wechsung, I., 2015)

Excessive smartphone usage can put your personal and professional relationships at risk (Chiu, S.I., 2014, Samaha, M., Hawi, N.S., 2016; Westermann, T., Moller, S., Wechsung, I., 2015)

Potremmo pensare che i nostri telefoni ci possano avvicinare ai nostri cari, ma in realtà possono avere l'effetto opposto: **controllare il telefono quando si cena con la famiglia o nel corso di un appuntamento con il proprio partner, distoglie dall'essere presenti con loro**. Quando sei **troppo attaccato al telefono, i tuoi rapporti e le amicizie possono soffrirne**.

L'abitudine al cellulare **può causare conflitti, negatività e isolamento sociale** che portano allo **stress mentale**. Così l'uso eccessivo di smartphone può mettere **a rischio i tuoi rapporti personali e professionali**.



● ***DISTURBI DEL SONNO***

Disrupted sleep is one common result of frequent smartphone use – especially later in the day.

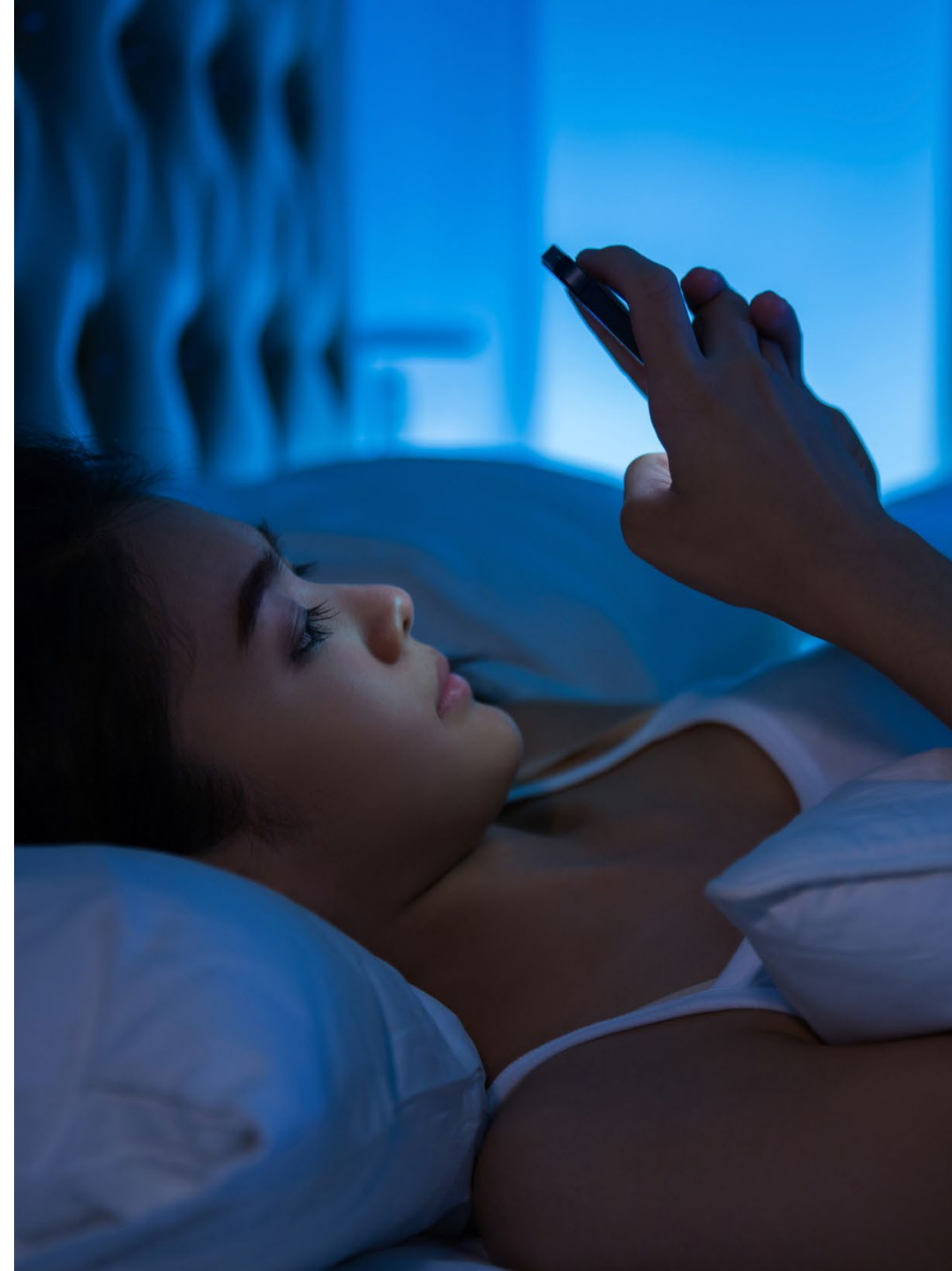
This causes your brain to stop producing melatonin, a hormone that gives your body the “time to sleep” signal. Smartphone light can disrupt your sleep cycle, making it harder to fall (Toda, M., Nishio, N., Ezoë, S., Takeshita, T., 2015)

Il sonno interrotto è un risultato comune dell'uso frequente di *smartphone* in specie nelle ore tarde della giornata.

Ma soprattutto, guardare il telefonino di notte è molto dannoso per il cervello.

Gli *schermi degli smartphone* emettono una luce blu brillante.

Di notte, il **cervello viene confuso da quella luce**, perché imita la luminosità del sole, per cui **smette di produrre melatonina**, un ormone che dà al tuo corpo i segnali del "tempo di dormire". Così la luce dello smartphone **disturba il ciclo del sonno.**



How exposure to **blue light** affects your brain and body

BY DISRUPTING MELATONIN, SMARTPHONE LIGHT RUINS SLEEP SCHEDULES. THIS LEADS TO ALL KINDS OF **HEALTH PROBLEMS**:

The disruption to your sleep schedule might leave you distracted and impair your **MEMORY** the next day.



A poor night's sleep caused by smartphone light can make it **HARDER TO LEARN**.



Over the long term, not getting enough sleep can lead to **NEUROTOXIN** buildup that makes it even harder for you to get good sleep.

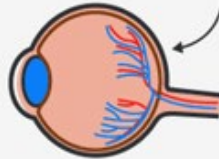


People whose melatonin levels are suppressed and whose body clocks are thrown off by light exposure are more prone to **DEPRESSION**.

By disrupting melatonin and sleep, smartphone light can also mess with the hormones that control hunger, potentially increasing **OBESITY RISK**.



There's some evidence that blue light could damage our vision by harming the **RETINA** over time — though more research is needed.



Researchers are investigating whether or not blue light could lead to **CATARACTS**.



There's a connection between light exposure at night and the disturbed sleep that come with it and an increased risk of breast and prostate **CANCERS**.



Adolescents' Electronic Media Use at Night, Sleep Disturbance, and Depressive Symptoms in the Smartphone Age

Sakari Lemola · Nadine Perkinson-Gloor ·
Serge Brand · Julia F. Dewald-Kaufmann ·
Alexander Grob

Adolescence is a time of increasing vulnerability for poor mental health, including depression. **Sleep disturbance is an important risk factor for the development of depression during adolescence.** Excessive electronic media use at night is a risk factor for both adolescents' sleep disturbance and depression.



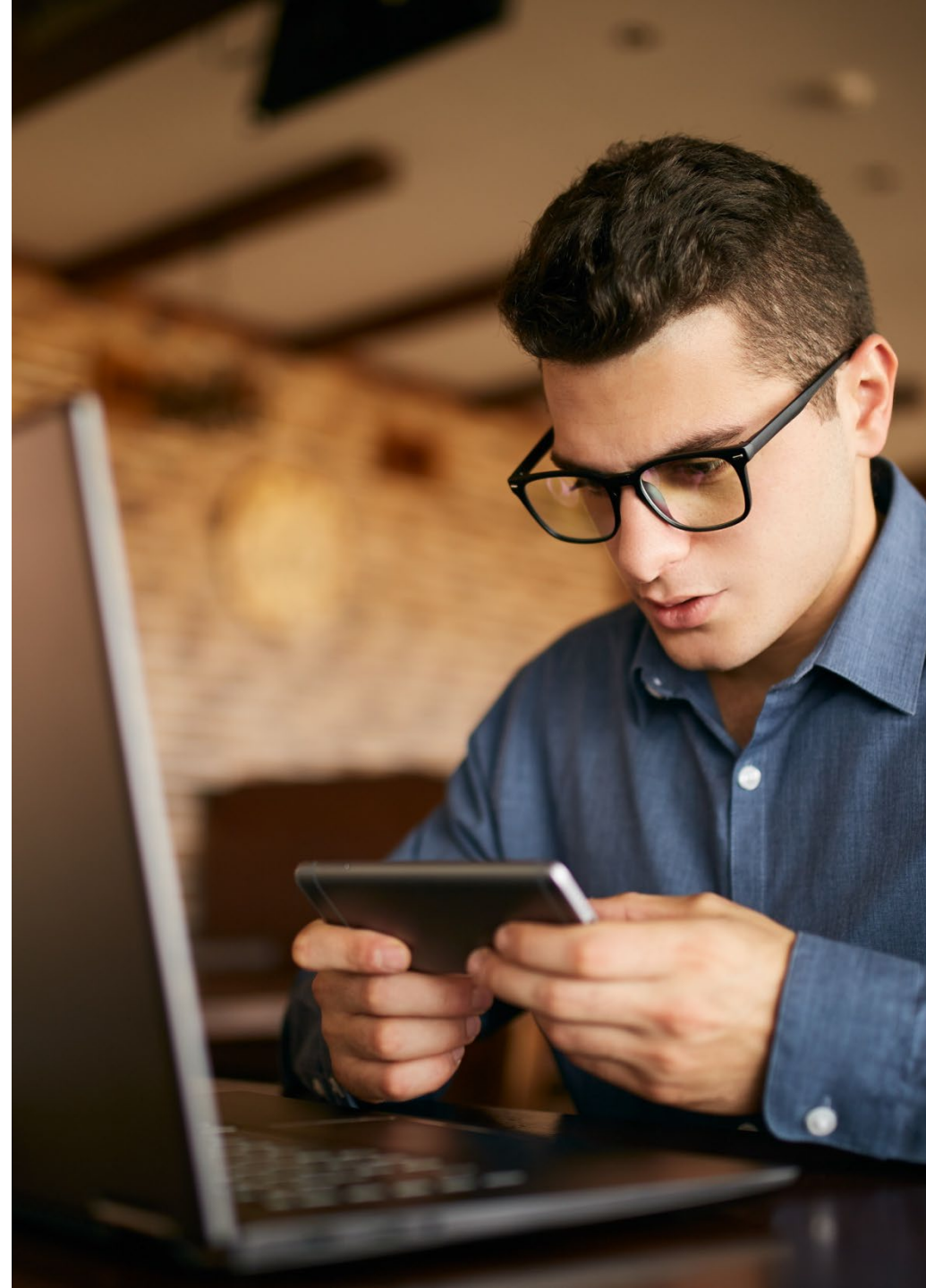
RIDOTTA ATTENZIONE E PRODUTTIVITÀ

Other research has even found that medium to heavy multiple and simultaneous users have less grey matter in an area of the brain responsible for attention control

Un altro aspetto negativo degli smartphone è che **possono influenzare negativamente la produttività e l'attenzione al lavoro o a scuola** (RJ Katz-Sidlow, A Ludwig, S Miller, 2012; Levine, LE., White, BM, 2007)

I soggetti che hanno ricevuto la notifica di una chiamata – anche se non l'hanno raccolta – sono stati tre volte più propensi a commettere errori.

Altre ricerche hanno persino scoperto che gli utenti eccessivi di più media hanno **meno materia grigia in un'area del cervello responsabile del controllo dell'attenzione e presentano ansia, depressione, insonnia e impulsività.**





NON SOLO SI
PUÒ



MA SI
DEVE





Daniela Lucangeli
@danielalucangeliofficial

Home

Informazioni

Eventi

Foto

Video

Community

Recensioni

Post

Note



Ti piace

Pagina seguita

Invia un messaggio

...

Invia un messaggio

Stato Foto/video



Scrivi qualcosa su questa Pagina...

Eventi in programma



16 Aprile 2018
Aula I. Nieveo Palazzo del Bo
Università di Padova



Science
of Consciousness
con la partecipazione di FEDERICO FAGGIN

Scienziato/a

5,0 ★★★★★

Novità

È stato creato un nuovo evento: Science of Consciousness.

Community

Mostra tutti

Invita i tuoi amici a mettere "Mi piace" a questa Pagina

Piace a 62.431 persone

Seguito da 68.157 persone