



CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING

DIPENDENZE COMPORTAMENTALI NELLA GENERAZIONE "Z"

Social media addiction Doxing subito
Depressione
Gaming addiction Ritiro sociale
Ansia sociale
Food addiction
Social challenge Doxing praticato

**SCUOLA SECONDARIA DI I
GRADO G. MARCONI**

COMM81201V



CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING

Gruppo di lavoro Centro Nazionale Dipendenze e Doping:

Claudia Mortali
Luisa Mastrobattista
Adele Minutillo
Ilaria Palmi
Renata Solimini
Laura Martucci
Rosilde Di Pirchio
Graziella Lanzillotta

Si ringraziano Luigia Mauro, Maria Luisa Di Vincenzo, Patrizia Martucci, Simonetta Di Carlo e Antonella Bacosi per il prezioso supporto tecnico e amministrativo.



Governo Italiano
Dipartimento politiche antidroga
Presidenza del Consiglio dei Ministri

Progetto attivato in collaborazione con il Dipartimento Politiche Antidroga della Presidenza del Consiglio dei Ministri

Con il contributo metodologico di



Prefazione

Il benessere fisico, mentale e sociale è importante in ogni fase della vita ma ha un ruolo speciale nella prima fase dello sviluppo fino a tutta l'adolescenza. In questo periodo della vita il bambino inizia il suo cammino come individuo verso l'indipendenza e passa il testimone al ragazzo che ha il compito di diventare completamente autonomo.

Il concetto di salute è sistemico e per essere compreso necessita di un punto di vista più ampio che riconosca che le persone, le popolazioni e le organizzazioni agiscono e si evolvono in risposta le une alle altre e ai loro mutevoli contesti. La scuola è uno dei luoghi privilegiati per lo sviluppo di una "cultura della salute"; è il luogo in cui bambini e ragazzi possono sviluppare la propria personalità, la coscienza critica e la conoscenza di sé, il senso di responsabilità e della propria autonomia individuale. Il ruolo della scuola – così come quello della famiglia - è quindi centrale per i programmi di prevenzione, così come centrale è anche il ruolo dei ragazzi stessi, che devono essere inclusi nello sviluppo di programmi che riguardano le loro vite.

Negli ultimi anni, l'interruzione di tutte le attività educative e scolastiche e le restrizioni dovute alla pandemia COVID 19 hanno portato tali cambiamenti nella vita delle famiglie e degli studenti che è difficile prevedere quali conseguenze a lungo termine potranno riflettersi sulla salute di bambini e adolescenti. Oltre questo, tante sono le tensioni e le crisi che creano un clima di incertezza rispetto al futuro dei nostri ragazzi. Per questo, il Centro Nazionale Dipendenze e Doping - che da sempre si occupa di monitorare e di raccogliere dati epidemiologici sulle dipendenze per sviluppare programmi di prevenzione e di intervento mirati ed efficaci - ha proposto nel 2021 il progetto "Dipendenze comportamentali nella Generazione Z. Studi di prevalenza nella popolazione scolastica (11-17 anni) e correlazione con percezioni e competenze genitoriali, anche alla luce dell'emergenza pandemica da Covid-19", che ha trovato l'interesse e il sostegno finanziario del Dipartimento Politiche Antidroga della Presidenza del Consiglio.

Ma non sarebbe stato possibile realizzare questo studio senza la collaborazione sia delle Scuole che, nonostante le difficoltà che hanno dovuto affrontare in questi anni, hanno aderito alla nostra proposta, che dei genitori, che hanno acconsentito che i loro figli si dedicassero al questionario e che, in molti casi, si sono messi loro stessi a disposizione della nostra ricerca, fornendoci informazioni preziose che hanno dato l'opportunità di svolgere approfondimenti qualitativi.

Ringraziamo pertanto i dirigenti scolastici e con loro i professori referenti del progetto, i genitori e gli studenti che hanno partecipato allo studio.

Questo progetto vuole essere un esempio di come si possa e si debba lavorare sinergicamente e in rete tra diversi soggetti e istituzioni per tutelare la salute dei ragazzi e i risultati mostrano come sia necessario definire azioni coordinate e sinergiche per la prevenzione delle dipendenze e la promozione della salute dei minori.

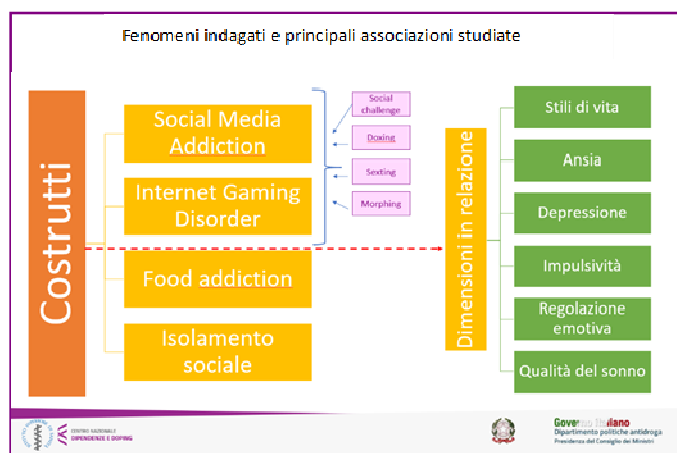
Claudia Mortali
Responsabile scientifico del progetto
Centro Nazionale Dipendenze e Doping

Per facilitare la lettura si consiglia la consultazione del Glossario allegato in fondo al Report

Dipendenze comportamentali nella Generazione Z: i dati nazionali

I disturbi legati alle dipendenze (comportamentali o da sostanze) rimangono tra le malattie più costose della società e l'infanzia e l'adolescenza sono momenti dello sviluppo critici per proteggere le future generazioni di cittadini e contenere i costi sociali che ne derivano. I giovani devono essere messi nelle condizioni di avere il controllo della propria vita e della propria salute. La persona con una dipendenza non è più in grado di avere un completo controllo sul comportamento e questo compromette la sua qualità di vita e il suo funzionamento in vari ambiti (da quello sociale a quello familiare e lavorativo).

Lo studio "Dipendenze comportamentali nella Generazione Z" - frutto di un accordo tra il Dipartimento Politiche Antidroga della Presidenza del Consiglio dei Ministri e il Centro Nazionale Dipendenze e Doping dell'Istituto Superiore di Sanità - nell'autunno del 2022 ha intervistato, attraverso un questionario anonimo digitalizzato, più di 8.700 studenti tra gli 11 e i 17 anni su tutto il territorio nazionale: 3.600 circa delle scuole secondarie di primo grado e 5.100 circa delle secondarie di secondo grado, selezionati in modo da avere un campione rappresentativo della popolazione nazionale degli studenti di questa fascia d'età.



L'indagine – realizzata con EXPLORA Ricerca e Analisi Statistica – aveva l'obiettivo di stimare la prevalenza di alcuni comportamenti a rischio di insorgenza di dipendenze comportamentali (vedi riquadro) e di altri comportamenti legati all'utilizzo di internet, ma anche di focalizzare l'attenzione sulle caratteristiche dei ragazzi con un profilo di rischio (sfera emozionale; dimensione relazionale; contesto familiare, scolastico e sociale; qualità del sonno; altri comportamenti a rischio) e di individuare i fattori ad esso associati.

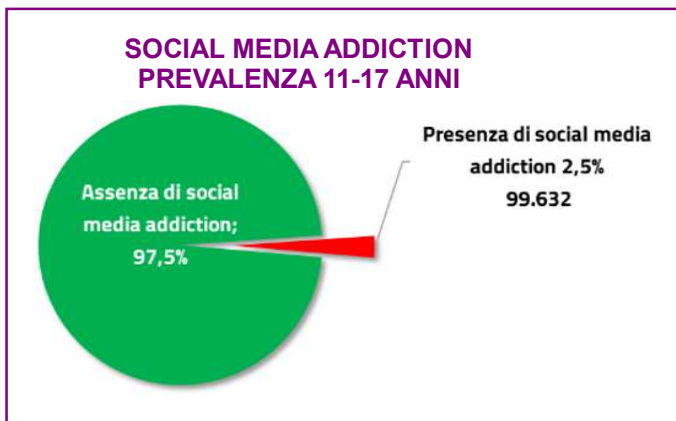
La ricerca ha approfondito anche la relazione tra genitori e figli, invitando a partecipare tutti i genitori delle scuole medie che avevano aderito allo studio, e sono stati raccolti 1.044 questionari: attraverso un codice autogenerato che garantisce l'anonimato si sono potute abbinare le risposte di 681 coppie genitori/figli per il confronto tra i profili emotivi e comportamentali dei ragazzi con quelli riportati dai genitori.

I risultati indicano che oltre 1.150.000 adolescenti in Italia sono a rischio di Food Addiction, quasi 500.000 potrebbero avere una dipendenza da videogiochi mentre quasi 100.000 presentano caratteristiche compatibili con la presenza di una dipendenza da Social Media. È diffusa anche la tendenza all'isolamento sociale (conosciuto come Hikikomori nella sua manifestazione clinica estrema), che riguarda l'1,8% degli studenti delle scuole medie e l'1,6% di quelli delle superiori. I ragazzi con un profilo di rischio dichiarano di avere difficoltà a parlare con i propri genitori di cose che li preoccupano in una percentuale significativamente maggiore rispetto ai ragazzi che non presentano tali fragilità.

Di seguito i principali dati nazionali emersi dalla ricerca.

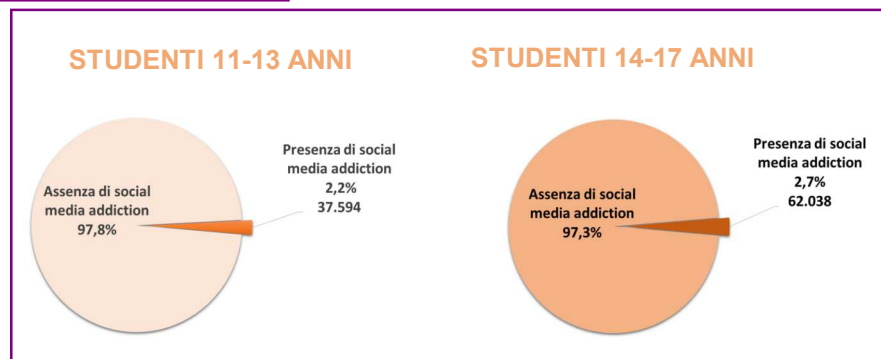
SOCIAL MEDIA ADDICTION

Frequentazione compulsiva di canali social (quali Facebook, Instagram, Tik Tok, Twitch ecc.) in maniera incontrollata tanto da compromettere altri ambiti di vita quotidiana.

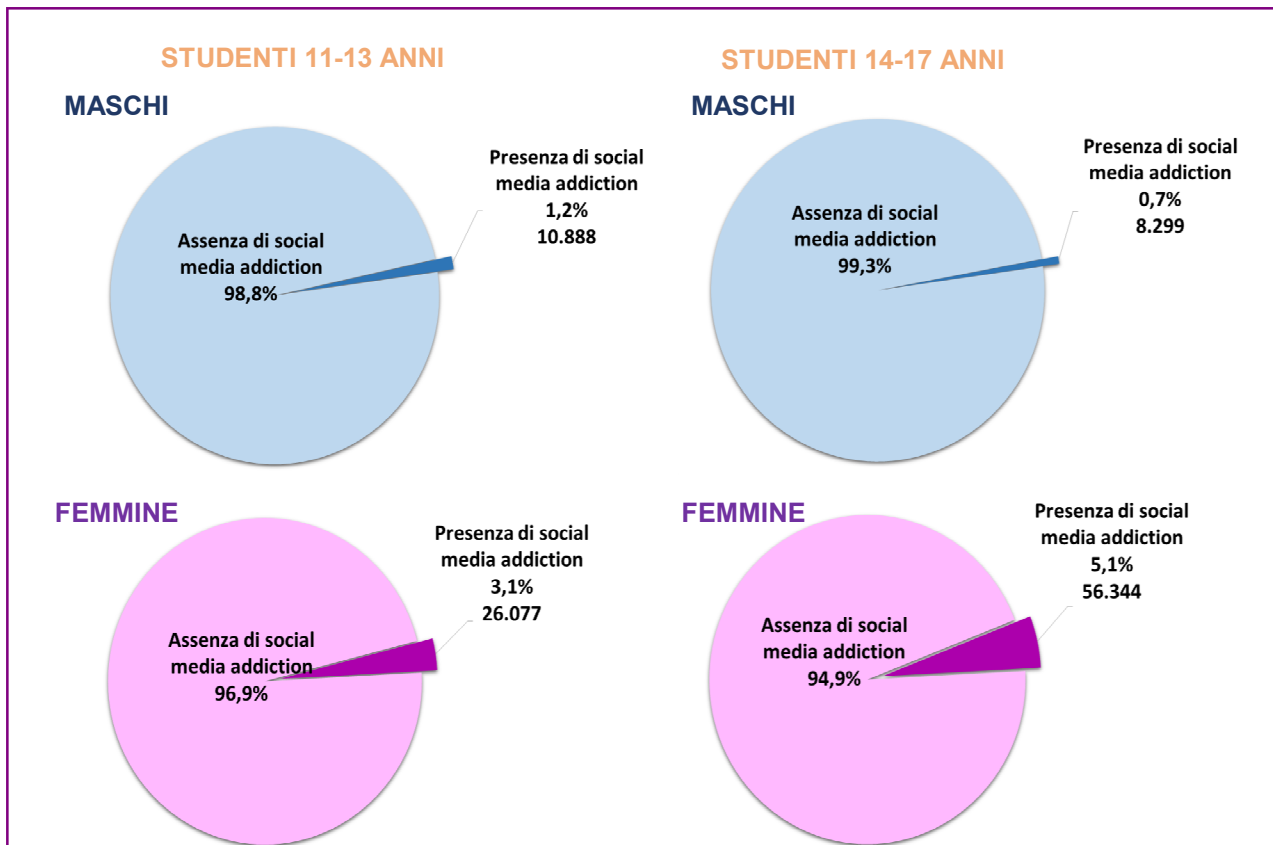


Il 2,5% del campione 11-17 anni presenta caratteristiche compatibili con la presenza di una dipendenza da social media (una stima di circa 99.600 studenti in Italia).

Il 2,5% del campione 11-17 anni presenta caratteristiche compatibili con la presenza di una dipendenza da social media (una stima di circa 99.600 studenti in Italia).

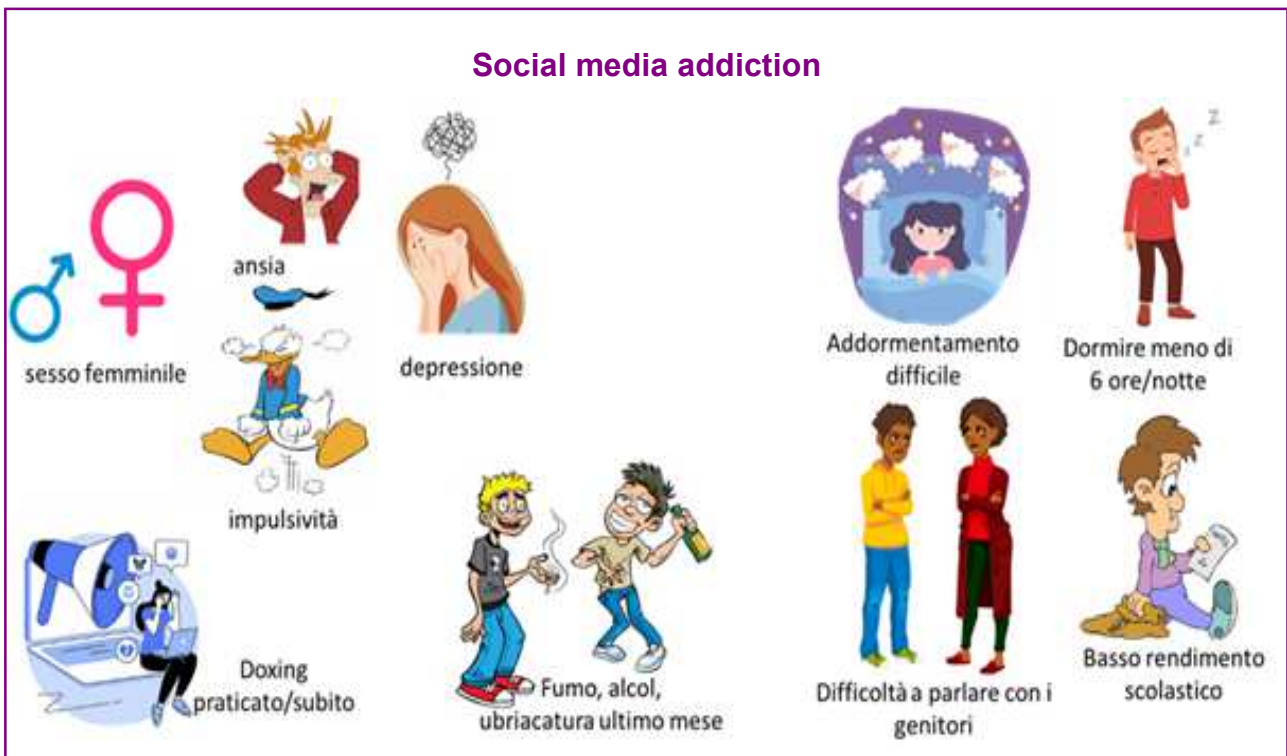


I dati divisi per genere mostrano che la prevalenza maggiore riguarda il genere femminile che dal 3,1% nelle studentesse di 11-13 anni raggiunge il 5,1% nelle studentesse di 14-17 anni.



Caratteristiche studenti a rischio

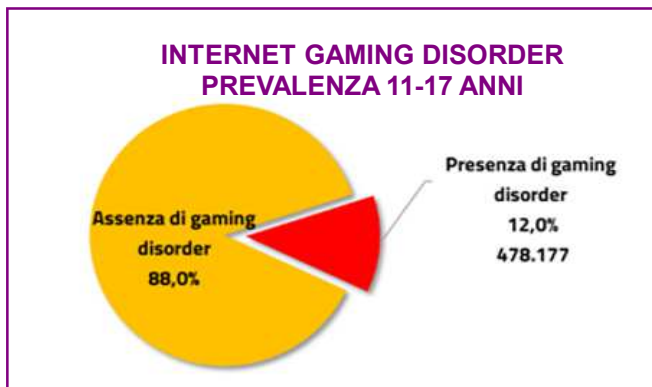
Le caratteristiche che si presentano in percentuale significativamente più alta nei ragazzi di 11-13 anni che presentano un rischio di social media addiction (vs, ossia rispetto a coloro che non lo presentano) sono: la depressione moderatamente grave o grave (51,8% vs 10,1%); dormire meno di 6 ore (49,4% vs 21%) e impiegare più di 45 minuti per addormentarsi (28,9% vs 13,7%); dichiarare una difficoltà comunicativa con i genitori (75,9% vs 40,5%). Inoltre, coloro che hanno un rischio di social media addiction a 11-13 anni dichiarano maggiormente (rispetto a coloro che non presentano un tale rischio) di fumare sigarette tradizionali (16,9% vs 2,6%), di fumare sigarette elettroniche (19,3% vs 6,7%) e di essersi ubriacati nell'ultimo mese (12% vs 1,9%).



Tra i fattori maggiormente associati si sottolinea l'ansia sociale grave o molto grave e l'impulsività, tanto che gli studenti di 11-13 anni che presentano ansia sociale grave o molto grave hanno 10,1 volte in più di probabilità di avere una dipendenza da social media e in coloro che manifestano alta impulsività questa probabilità è di 5,5 volte maggiore.

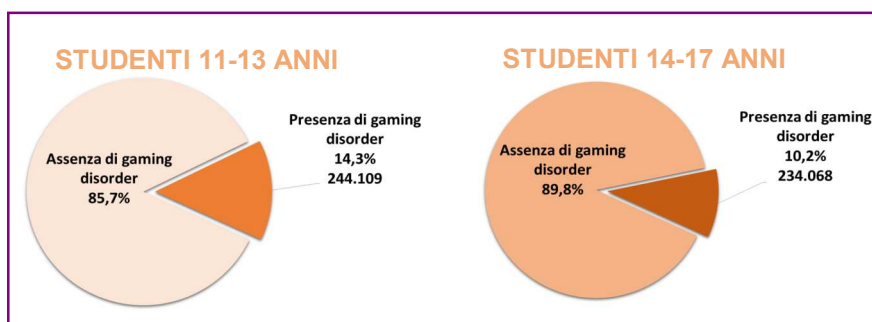
INTERNET GAMING DISORDER (DIPENDENZA DA VIDEOGIOCHI)

Partecipazione a videogiochi on line spesso con altri giocatori in maniera compulsiva tanto da portare a compromissione o disagio clinicamente significativi

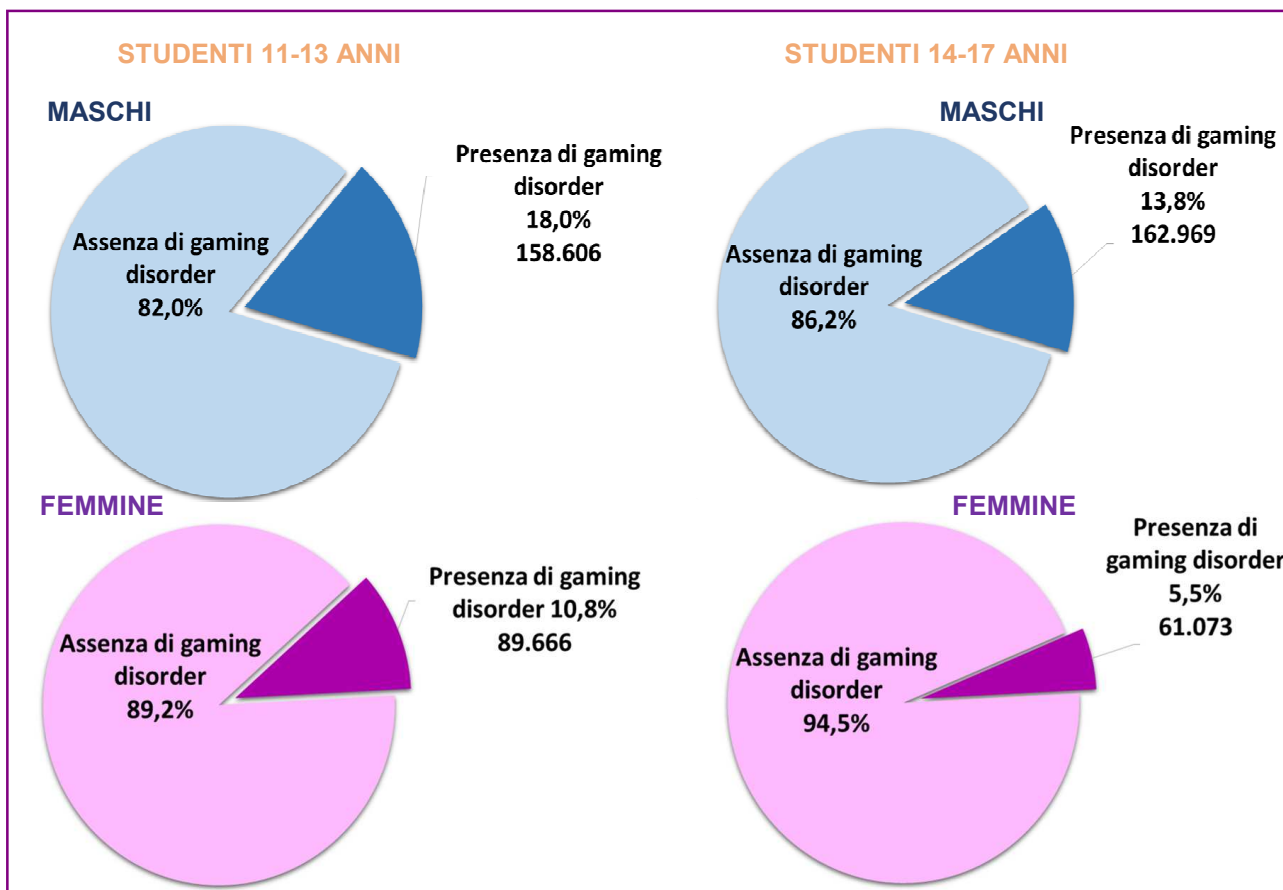


Il rischio di dipendenza da videogiochi vede coinvolto il 12% degli studenti 11-17 anni (circa 480.000 studenti italiani).

Rispetto all'età, la percentuale di rischio maggiore si rileva nelle scuole medie con il 14,3% dei ragazzi a rischio, mentre il dato scende al 10,2% alle superiori.

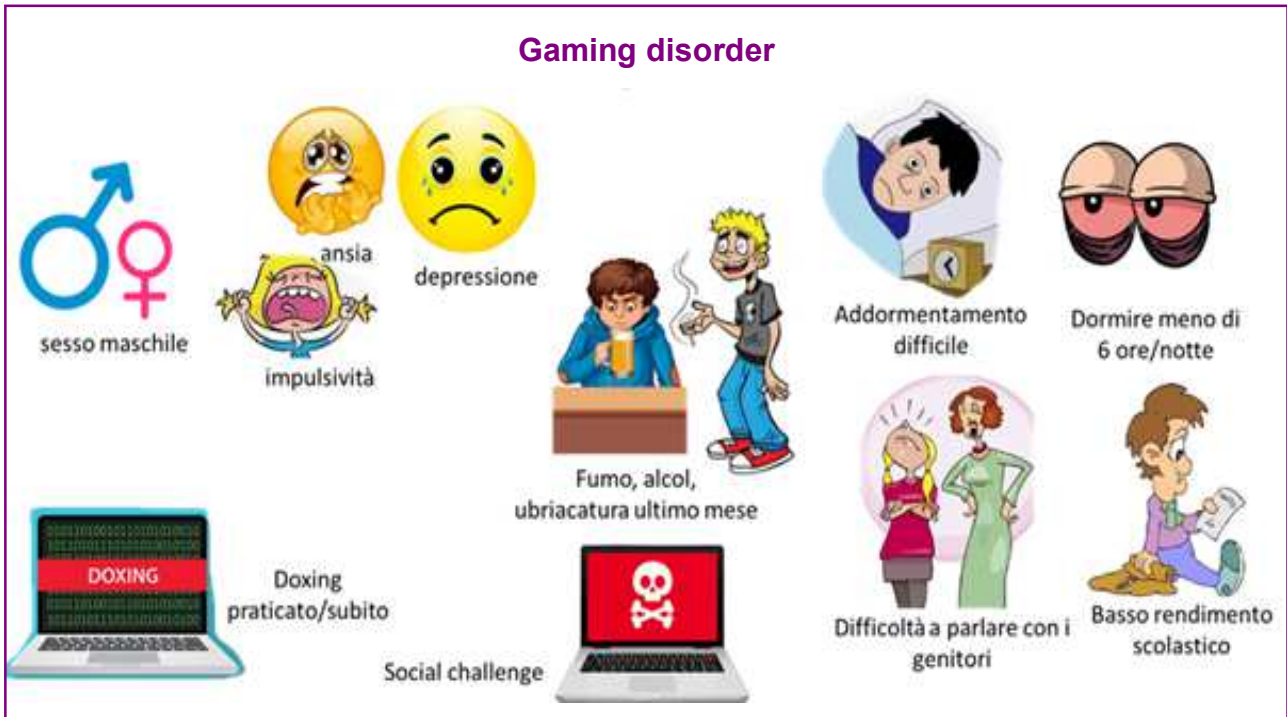


Il genere maschile è più colpito, con la percentuale che arriva al 18% negli studenti maschi delle secondarie di primo grado e al 13,8% negli studenti delle superiori (contro il 10,8% nelle scuole medie e il 5,5% nelle scuole superiori rilevato nelle studentesse).



Caratteristiche studenti a rischio

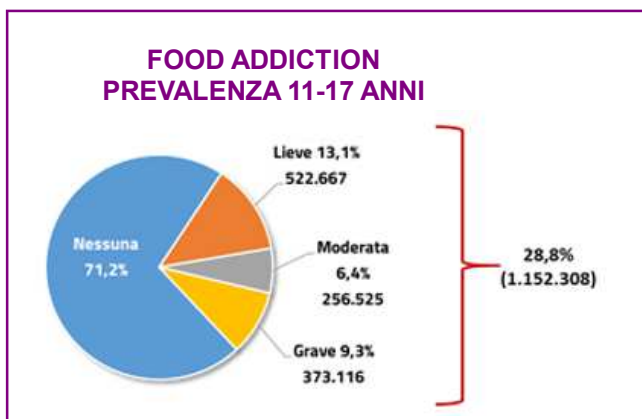
Le caratteristiche che si presentano in percentuale significativamente più alta nei ragazzi di 11-13 anni che presentano un rischio di dipendenza da videogiochi (Internet gaming disorder) rispetto a coloro che non lo presentano (versus, vs), sono: l'impulsività, presente nel 74,8% dei ragazzi con un rischio di gaming disorder (vs 41,5%); dormire meno di 6 ore (30,6% vs 20,1%) e impiegare più di 45 minuti per addormentarsi (24,3% vs 12,2%); dichiarare una difficoltà comunicativa con i genitori (58,6% vs 38,3%). Inoltre, coloro che hanno un rischio di dipendenza di videogiochi a 11-13 anni dichiarano maggiormente (rispetto a coloro che non presentano un tale rischio) di fumare sigarette elettroniche (11,0% vs 6,3%) e di essersi ubriacati nell'ultimo mese (5,3% vs 1,6%).



Tra i fattori maggiormente associati si sottolinea la depressione moderatamente grave o grave e l'ansia sociale grave o molto grave, tanto che gli studenti di 11-13 anni che presentano una depressione moderatamente grave o grave hanno 5,54 volte in più di probabilità di avere una dipendenza da videogiochi e in coloro che manifestano ansia sociale grave o molto grave questa probabilità è 3,65 volte maggiore.

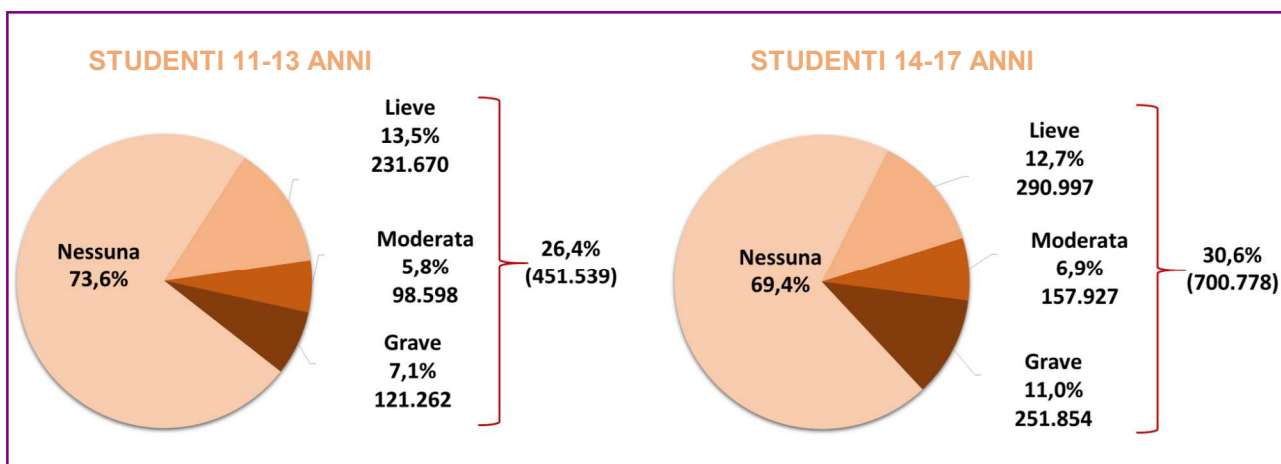
FOOD ADDICTION

Tendenza a mangiare in maniera incontrollata di cibi ricchi di zuccheri e/o grassi (quali dolci, bevande zuccherate, carboidrati, snack salati, cibi proteici grassi etc.)

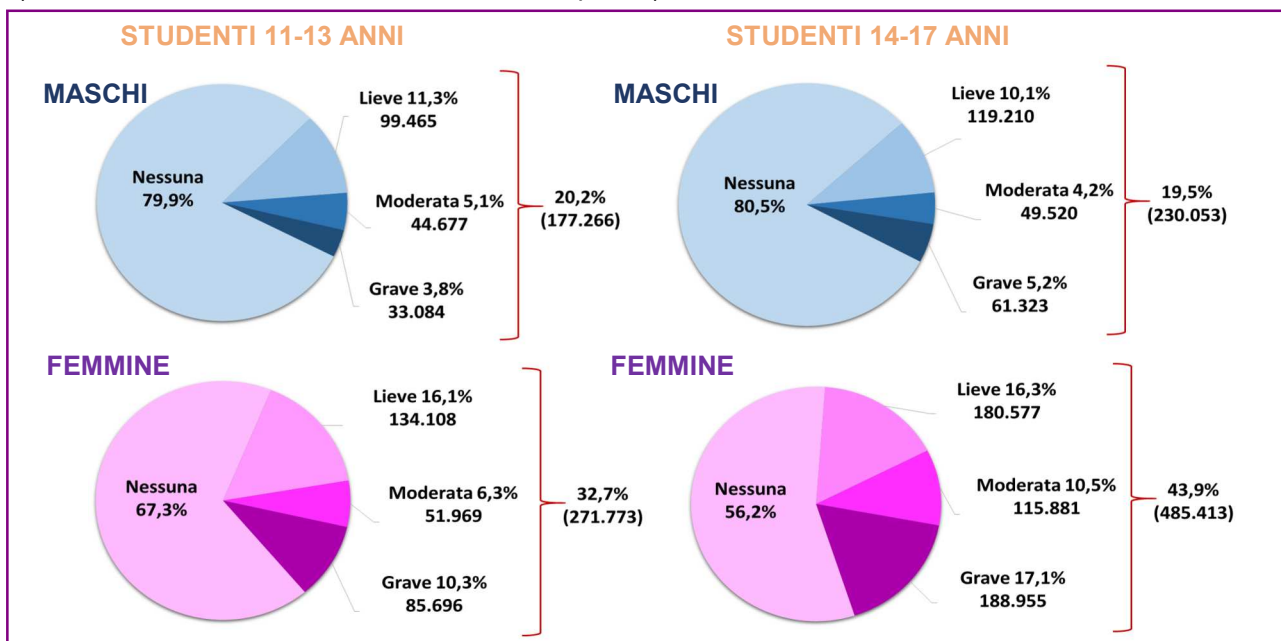


Il rischio di food addiction coinvolge 1.152.000 studenti circa tra gli 11 e i 17 anni. Il 13,1% (circa 523.000 studenti) presenta un rischio lieve; il 6,4% (circa 256.000 studenti) un rischio moderato; il 9,3% (più di 373.000 studenti) presenta un rischio grave.

Tale prevalenza aumenta con l'aumentare della fascia di età, sia nel rischio generale, in cui si passa dal 26,4% delle scuole secondarie di primo grado al 30,6% delle scuole secondarie di secondo grado, che nel livello di gravità, che vede il rischio di livello grave passare dal 7,1% delle medie all'11% delle superiori.

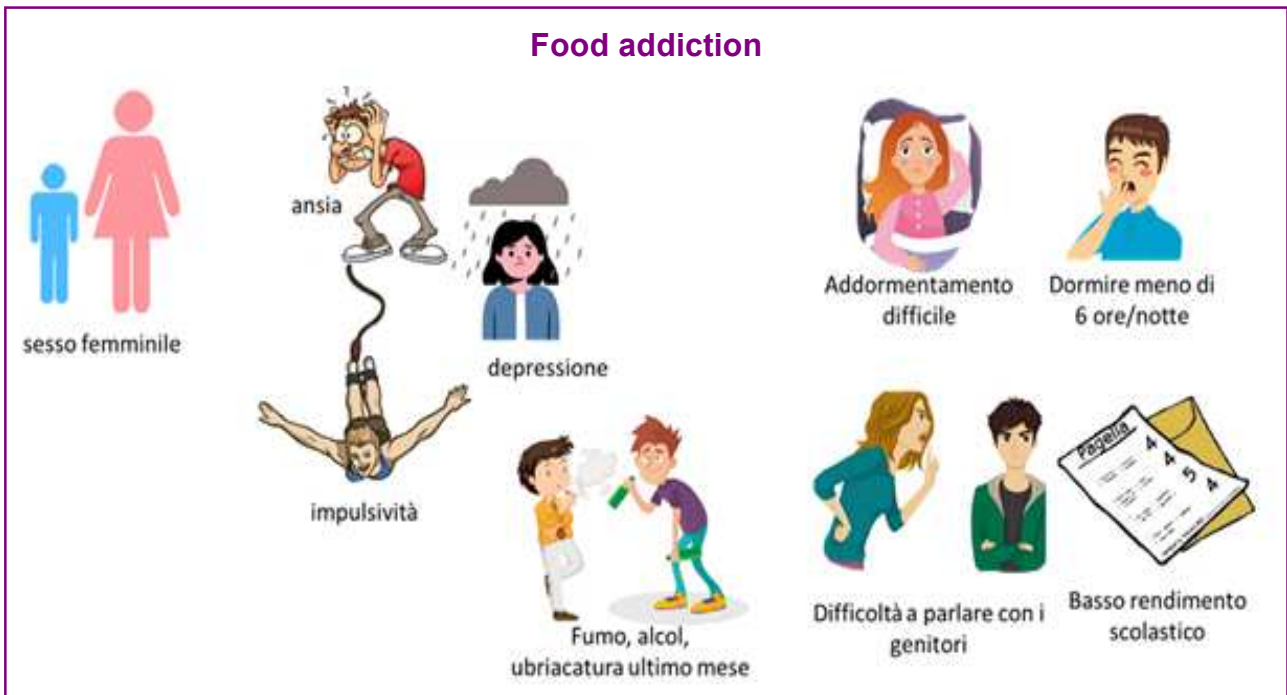


Le analisi per genere mostrano un maggiore rischio nel genere femminile in entrambe le popolazioni di secondaria di I e II grado, con la stima di più di 750.000 studentesse con un rischio di food addiction (271.773 delle scuole medie e 485.413 delle superiori).



Caratteristiche studenti a rischio

Le caratteristiche che si presentano in percentuale significativamente più alta nei ragazzi di 11-13 anni che presentano un rischio di food addiction grave (vs, ossia rispetto a coloro che non presentano rischi) sono: l'impulsività, presente nel 82,2% dei ragazzi con un rischio grave di food addiction grave (vs 36,7% dei ragazzi che non presentano nessun rischio); dormire meno di 6 ore (40,8% vs 17,3%) e impiegare più di 45 minuti per addormentarsi (28,8% vs 11,0%); dichiarare una difficoltà comunicativa con i genitori (68,5% vs 34,4%). Inoltre, coloro che hanno un rischio di food addiction grave a 11-13 anni dichiarano maggiormente (rispetto a coloro che non presentano nessun rischio) di fumare sigarette tradizionali (11,6% vs 1,3%), di fumare sigarette elettroniche (17,1% vs 4,6%) e di essersi ubriacati nell'ultimo mese (8,9% vs 1,1%).



Tra i fattori maggiormente associati si sottolinea la depressione moderatamente grave o grave e la depressione moderata, l'ansia sociale moderata. Infatti, i ragazzi tra 11 e 13 anni che presentano una depressione moderatamente grave hanno 11,62 volte in più la probabilità di avere un rischio di food addiction grave, in coloro che presentano una depressione moderata la probabilità è 6,55 volte maggiore, gli studenti che presentano ansia sociale moderata hanno 4,43 volte in più la probabilità di avere un rischio di food addiction grave.

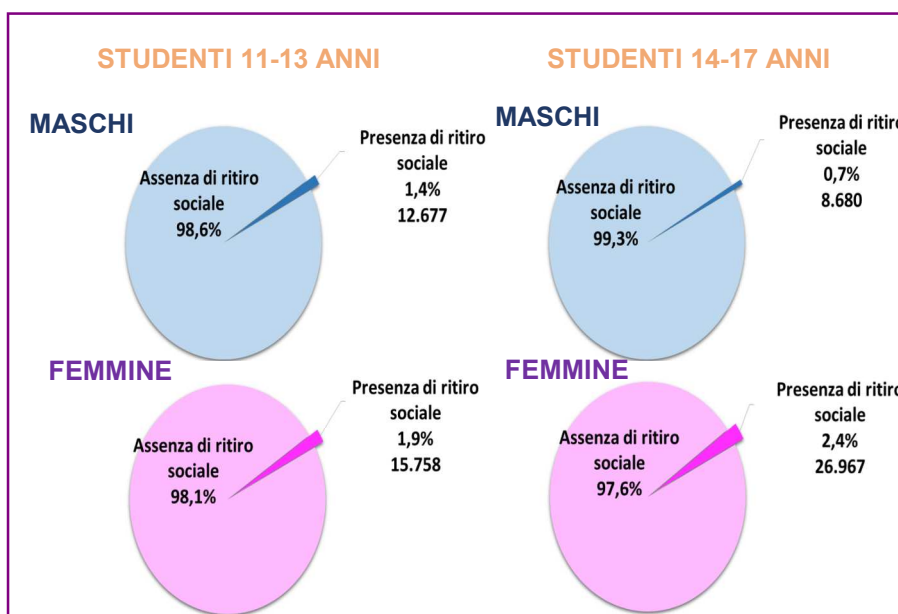
TENDENZA ALL'ISOLAMENTO SOCIALE

Tendenza a chiudersi per diversi mesi nella propria camera (almeno 6), senza mai uscire



Gli studenti di 11-17 anni che hanno indicato di essersi isolati tutti i giorni nella propria camera negli ultimi 6 mesi sono stati l'1,6%: negli studenti delle scuole medie questa percentuale sale all'1,8% (circa 30.175 studenti ai quali si aggiungono circa 35.792 studenti di 14-17 anni).

Rispetto al genere, la prevalenza più alta si ritrova nelle femmine che tendono ad isolarsi nella loro camera nell'1,9% nel caso delle studentesse delle scuole medie, fino ad arrivare al 2,4% dei casi delle studentesse delle scuole superiori.



Le caratteristiche che si presentano in percentuale significativamente più alta nei ragazzi di 11-13 anni che presentano che presentano una tendenza al ritiro sociale (vs, rispetto a coloro che non la presentano) sono: l'ansia sociale, presente nel 47,5% dei ragazzi con un rischio di ritiro sociale (vs 5,6% dei ragazzi che non presentano questo rischio); l'impulsività, presente nel 75,4% dei ragazzi con un rischio di ritiro sociale (vs 46,0%); dormire meno di 6 ore (60,7% vs 21,0%) e impiegare più di 45 minuti per addormentarsi (47,5% vs 13,4%); dichiarare una difficoltà comunicativa con i genitori (72,1% vs 40,8%).



Inoltre, coloro che hanno una tendenza al ritiro sociale a 11-13 anni dichiarano maggiormente (rispetto a coloro che non presentano un tale rischio) di fumare sigarette tradizionali (16,4% vs 2,7%), di fumare sigarette elettroniche (14,8% vs 6,9%) e di essersi ubriacati nell'ultimo mese (14,8% vs 2,0%).

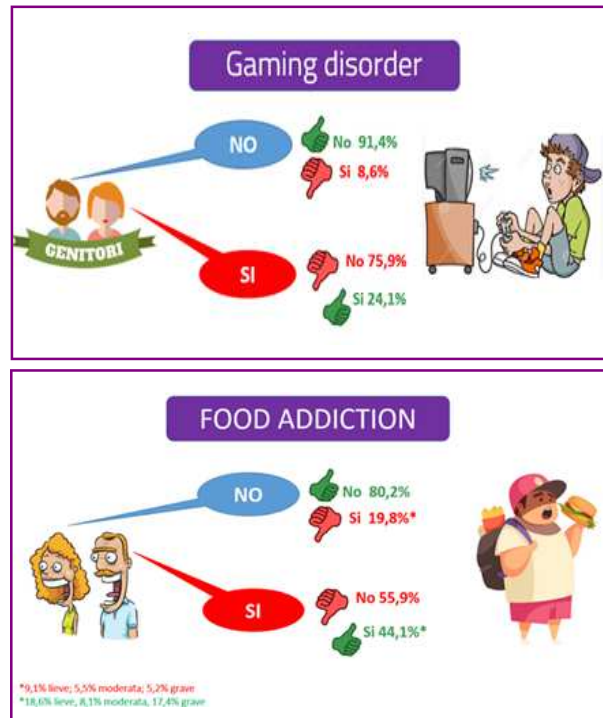
Tra i fattori maggiormente associati troviamo depressione moderatamente grave o grave: gli studenti di 11-13 anni che ne soffrono hanno 14,79 volte in più la probabilità di avere una tendenza al ritiro sociale.

FOCUS GENITORI

Come sopra riportato, gli studenti di 11-13 anni con un rischio di Social Media addiction dichiarano una difficoltà comunicativa con i genitori nel 75,9% dei casi (questa percentuale scende al 40,5% in chi non presenta il rischio); quelli che presentano un rischio di Internet Gaming disorder nel 58,6% (vs 38,3% di chi non lo presenta); quelli che presentano un rischio di food addiction grave nel 68,5% (vs il 34,4% di chi non ha nessuna food addiction). Infine, questa difficoltà di comunicazione con i genitori è dichiarata dal 72,1% dei ragazzi delle scuole medie che presentano una tendenza rischiosa al ritiro sociale (vs 40,8% di chi non presenta questa tendenza); questa percentuale sale al 77,7% nei ragazzi delle scuole superiori con lo stesso disagio (vs 50,3% dei coetanei che non presentano questo rischio).

Il questionario proposto ai genitori ci mostra che tra coloro che dichiarano di “non osservare problematiche nei figli legate all’uso rischioso dei videogiochi” vi è invece l’8,6% che ha un figlio con rischio di gaming addiction, del quale evidentemente il genitore non si accorge. Addirittura, si riscontra il 3,7% di casi di genitori che dichiarano che il loro figlio “non gioca con i videogiochi” mentre nei loro figli si rileva un rischio di gaming addiction.

Anche tra i genitori che dichiarano di “non osservare comportamenti di assunzione incontrollata di cibi poco salutari nei loro figlio” si ritrova quasi un 20% di ragazzi con un rischio di food addiction (9,1% lieve; 5,5% moderata; 5,2% grave).

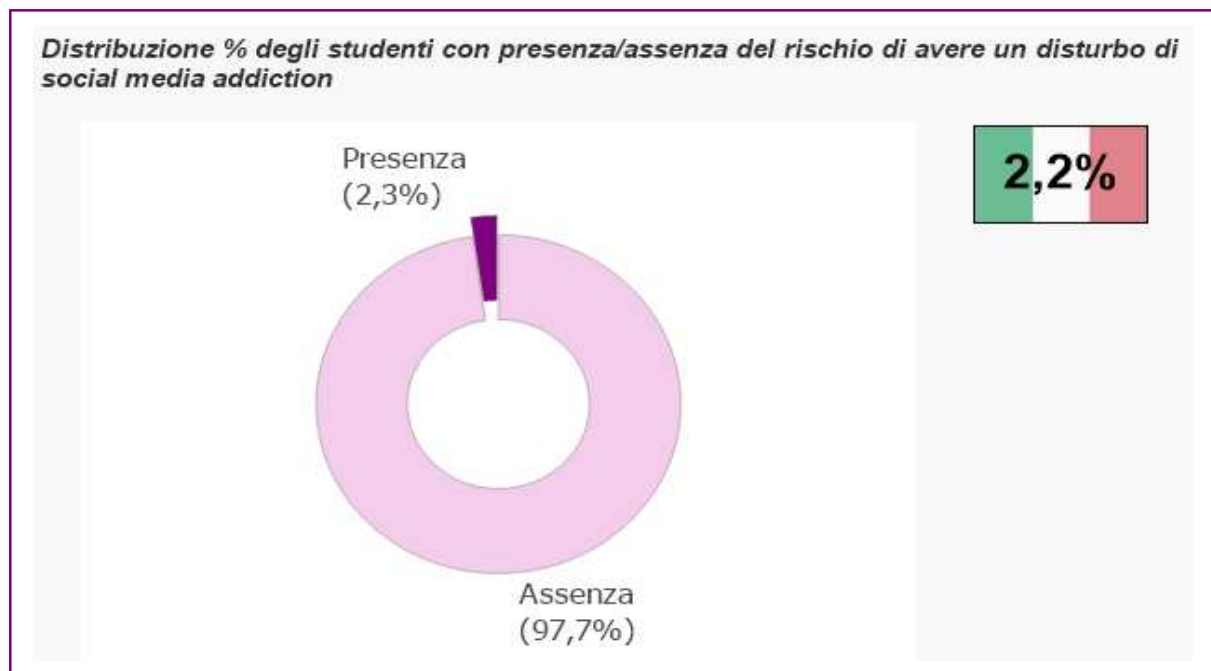


D'altra parte, tra i genitori che dichiarano di “osservare problemi di gaming addiction nel figlio” c'è una sovrastima del problema in quanto, seppure lo screening non ha riportato presenza di rischio nei figli, il 75,9% dei genitori indica una preoccupazione per il loro comportamento di gioco. Allo stesso modo anche tra i genitori che dichiarano “assunzione incontrollata di cibi non salutari” da parte dei figli, il 55,8% dei ragazzi non presenta nessun rischio di food addiction, indicando una errata valutazione da parte dei genitori.

Interpretazione dei risultati

A titolo di esempio e con lo scopo di illustrare la corretta interpretazione dei risultati riportati nel presente report, viene mostrato il grafico seguente.

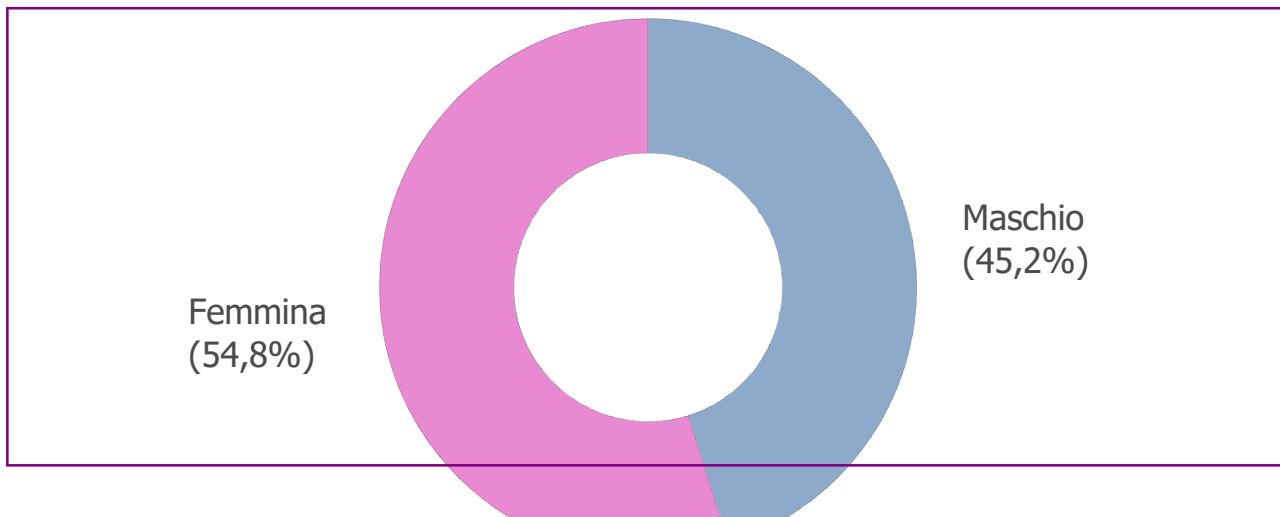
Per ciascuna elaborazione riportata di seguito, vengono mostrati nel grafico (a torta, a barre, ecc) i dati rilevati presso la scuola e, al fine di poter operare raffronti, nel rettangolo identificato dalla bandiera italiana viene riportata la prevalenza a livello nazionale (in questo caso specifico la prevalenza di studenti con presenza del rischio di avere un disturbo di social media addiction nella popolazione scolastica italiana di 11-13 anni).



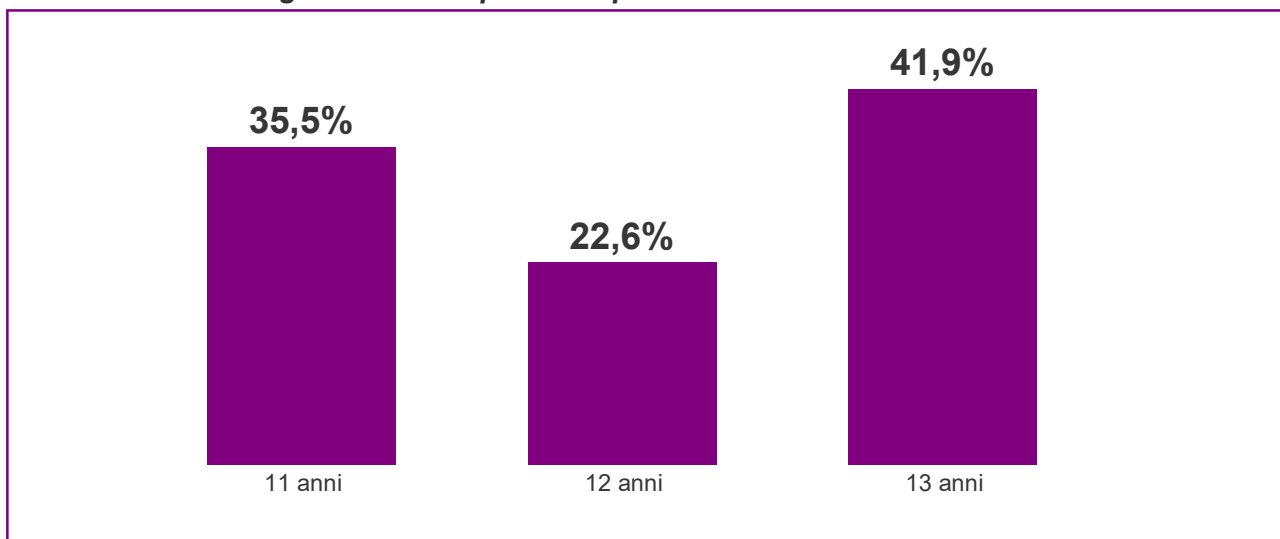
Dipendenze comportamentali nella Generazione Z: i dati della Scuola

Caratteristiche socio-demografiche del campione (N=31)

Distribuzione % degli studenti rispondenti per genere



Distribuzione % degli studenti rispondenti per età

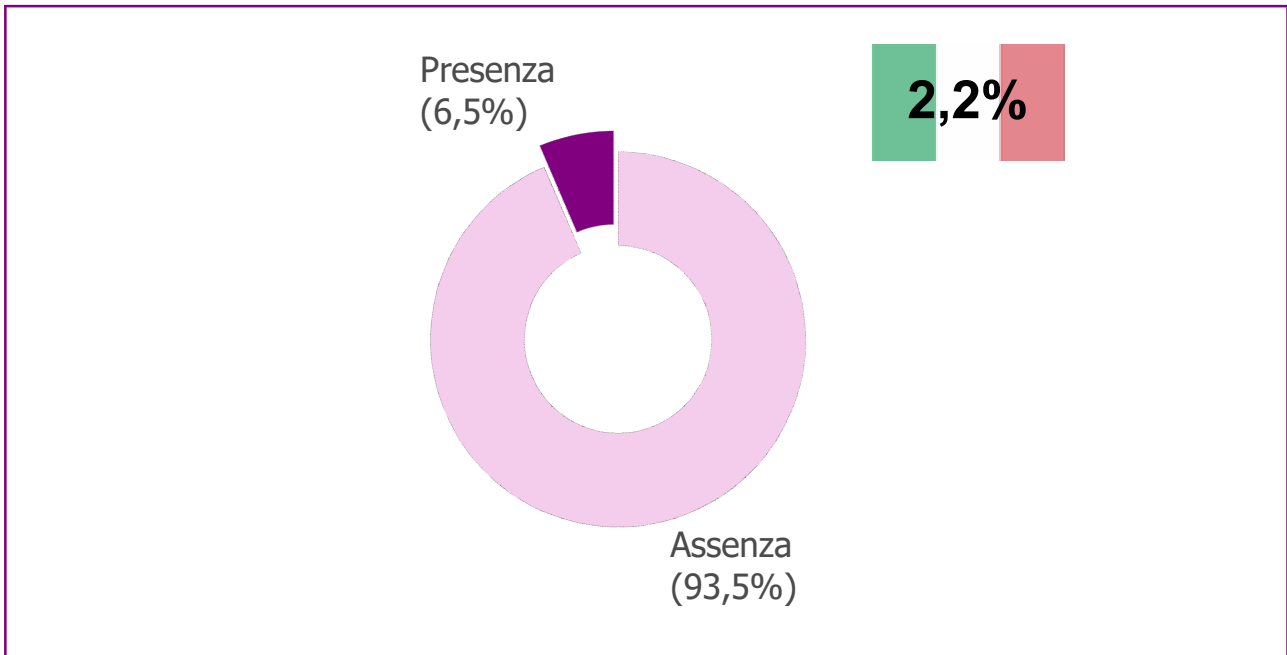


Distribuzione % degli studenti rispondenti per nazionalità

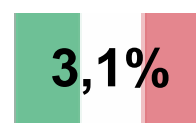
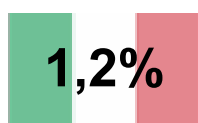
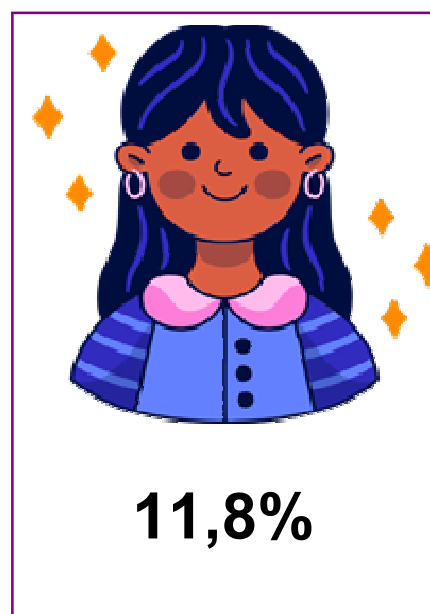


Rischio di social media addiction*

Distribuzione % degli studenti con presenza/assenza del rischio di avere un disturbo di social media addiction



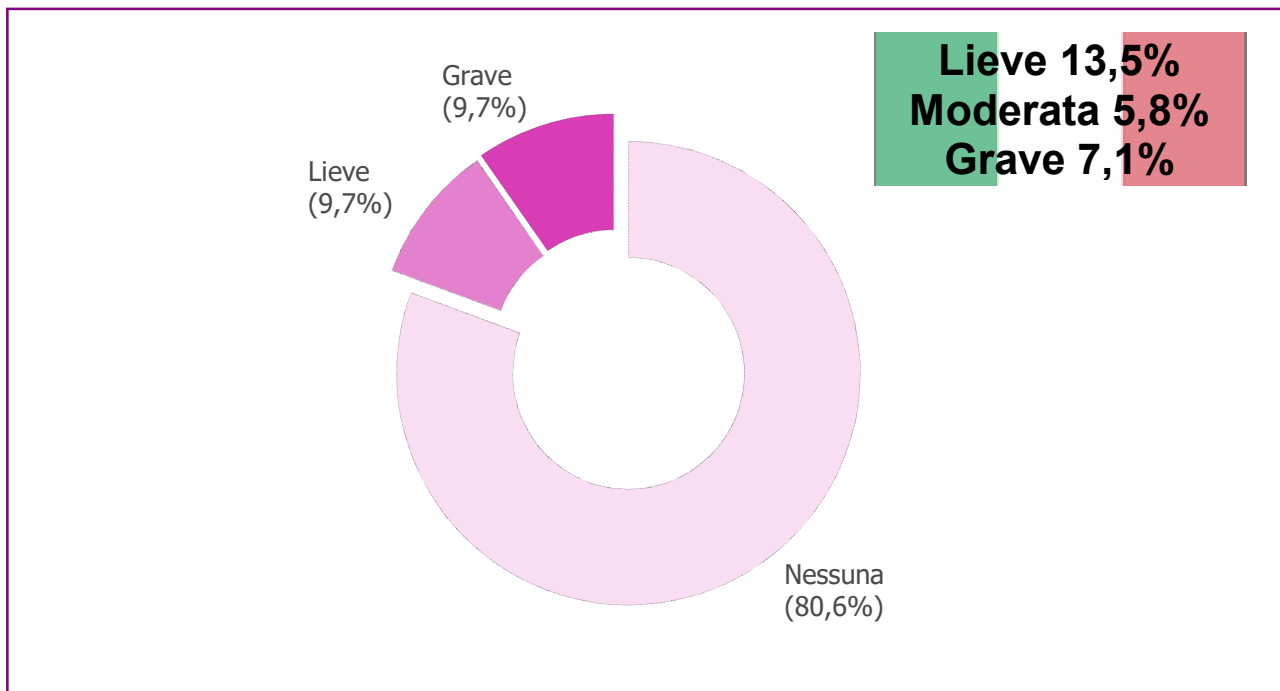
Distribuzione % degli studenti con presenza del rischio di avere un disturbo di social media addiction, per genere



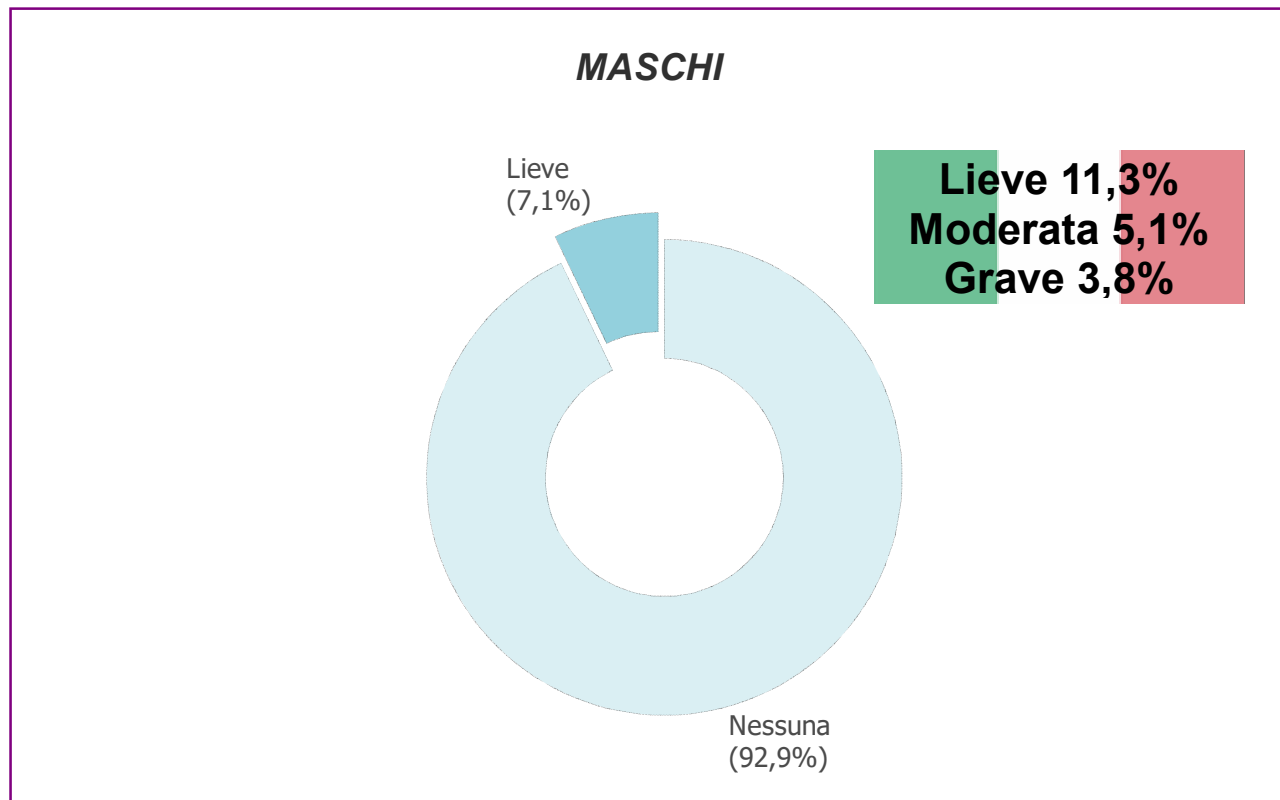
* Scala YFAS 20 - YALE FOOD ADDICTION SCALE (Aloi et al., 2017) – versione ridotta Anselmi P. & Colledani D.

Rischio di food addiction*

Distribuzione % degli studenti secondo il livello di severità del rischio di food addiction

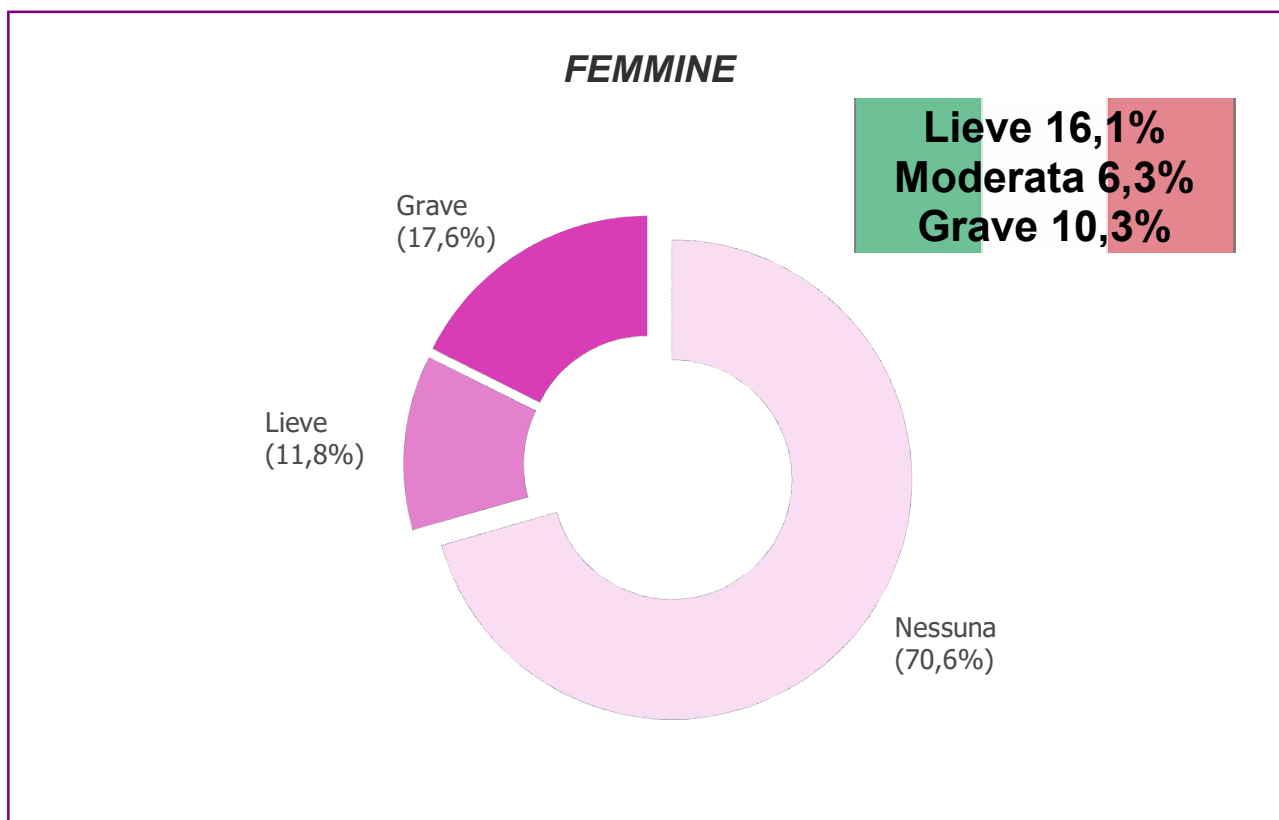


Distribuzione % degli studenti secondo il livello di severità del rischio di food addiction, per genere



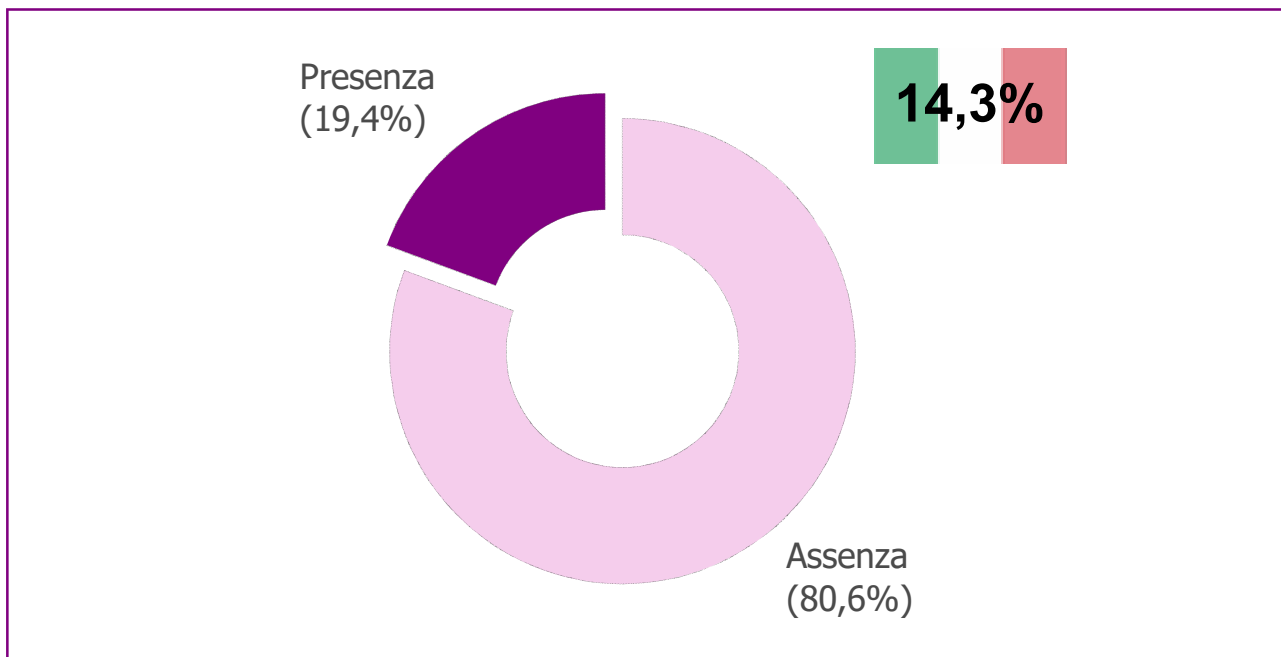
* Scala YFAS 20 - YALE FOOD ADDICTION SCALE (Aloi et al., 2017) – versione ridotta Anselmi P. & Colledani D.

Distribuzione % degli studenti secondo il livello di severità del rischio di food addiction, per genere

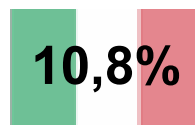
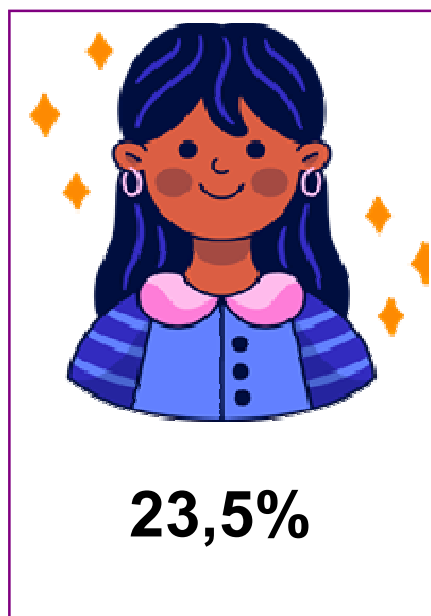
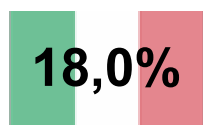
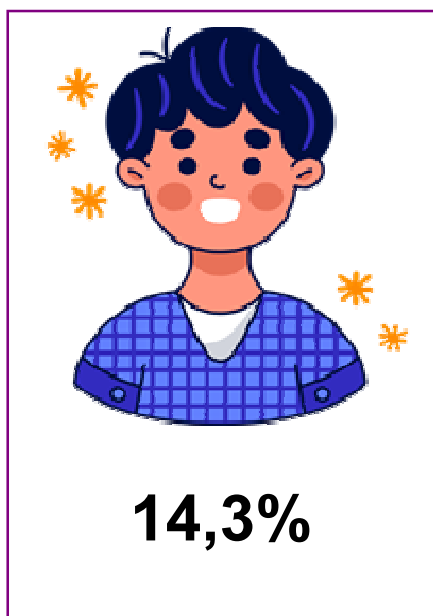


Rischio di internet gaming addiction*

Distribuzione % degli studenti con presenza/assenza del rischio di internet gaming addiction



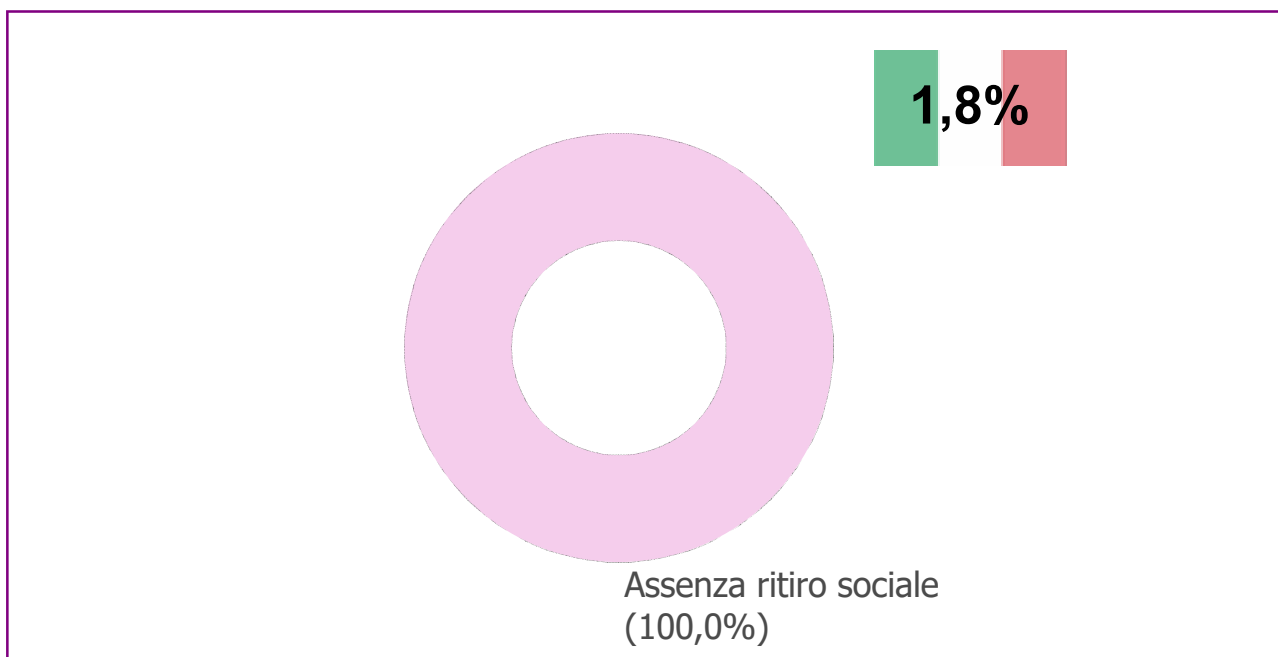
Distribuzione % degli studenti con presenza del rischio di internet gaming addiction, per genere



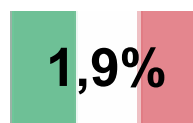
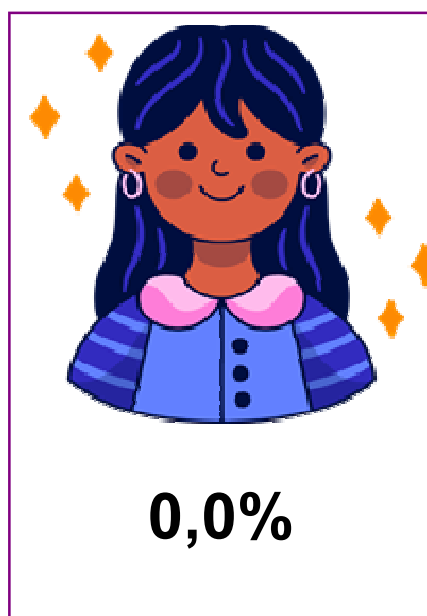
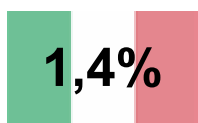
* Scala IGDS9-SF - Internet Gaming Disorder Scale Short-Form (Monacis et al., 2016)

Tendenza al ritiro sociale*

Distribuzione % degli studenti con presenza/assenza di ritiro sociale



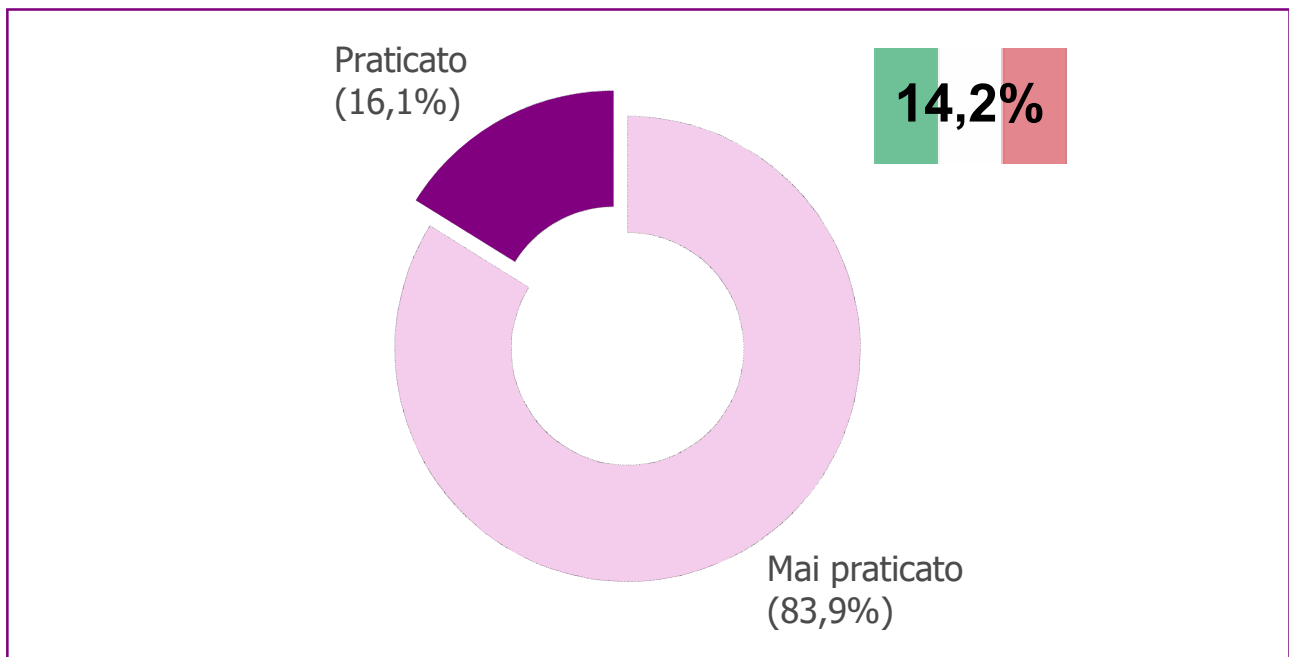
Distribuzione % degli studenti con presenza di ritiro sociale, per genere



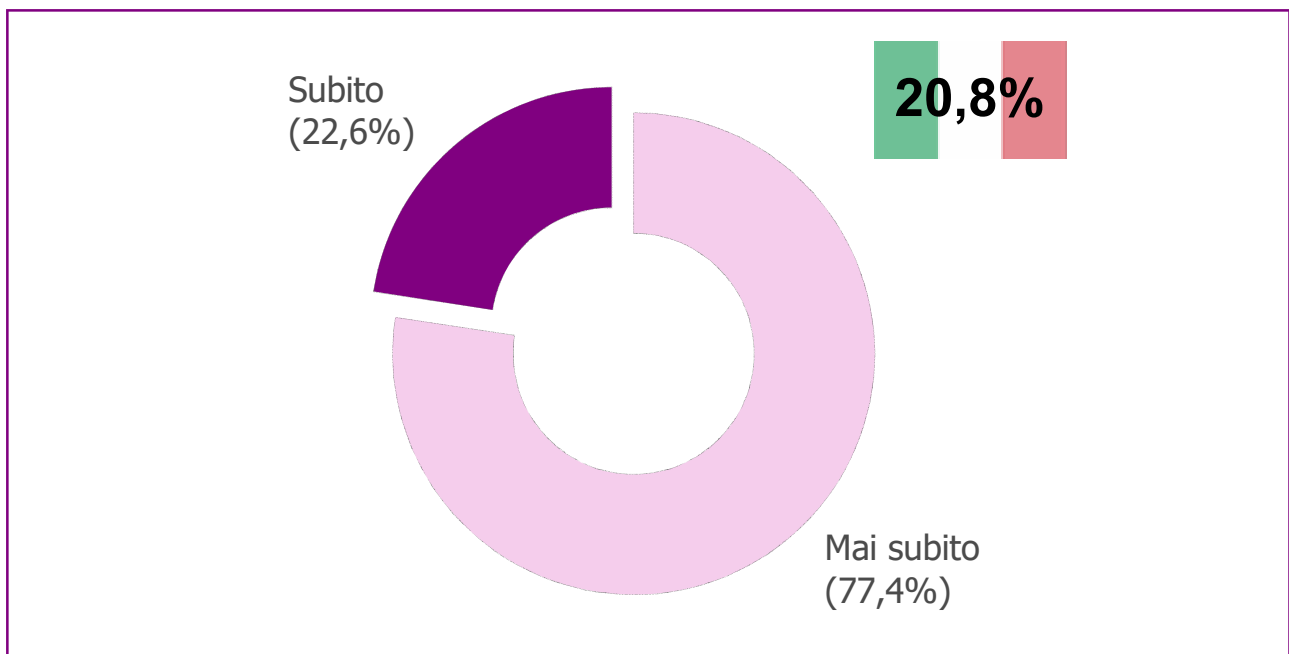
* Studenti che hanno indicato di essersi isolati tutti i giorni negli ultimi sei mesi.

Doxing

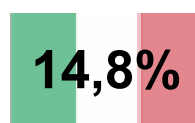
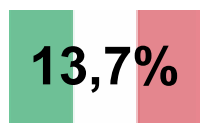
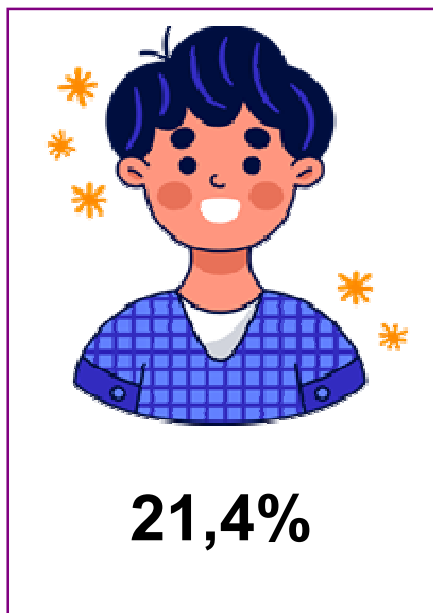
Distribuzione % degli studenti che hanno o non hanno PRATICATO Doxing



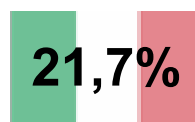
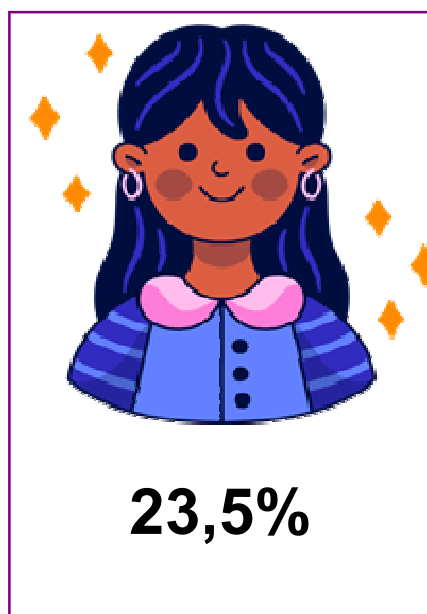
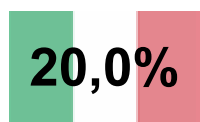
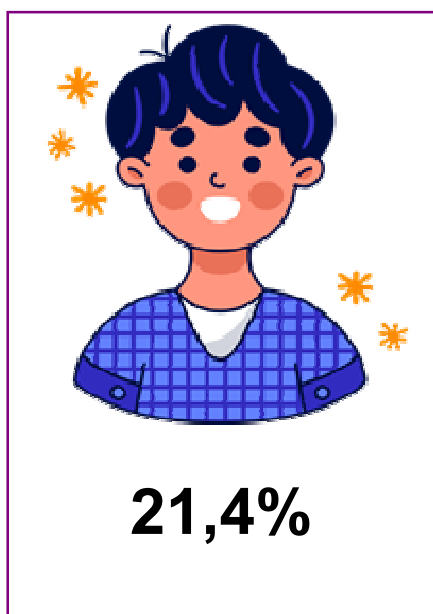
Distribuzione % degli studenti che hanno o non hanno SUBITO Doxing



Distribuzione % degli studenti che hanno PRATICATO Doxing, per genere

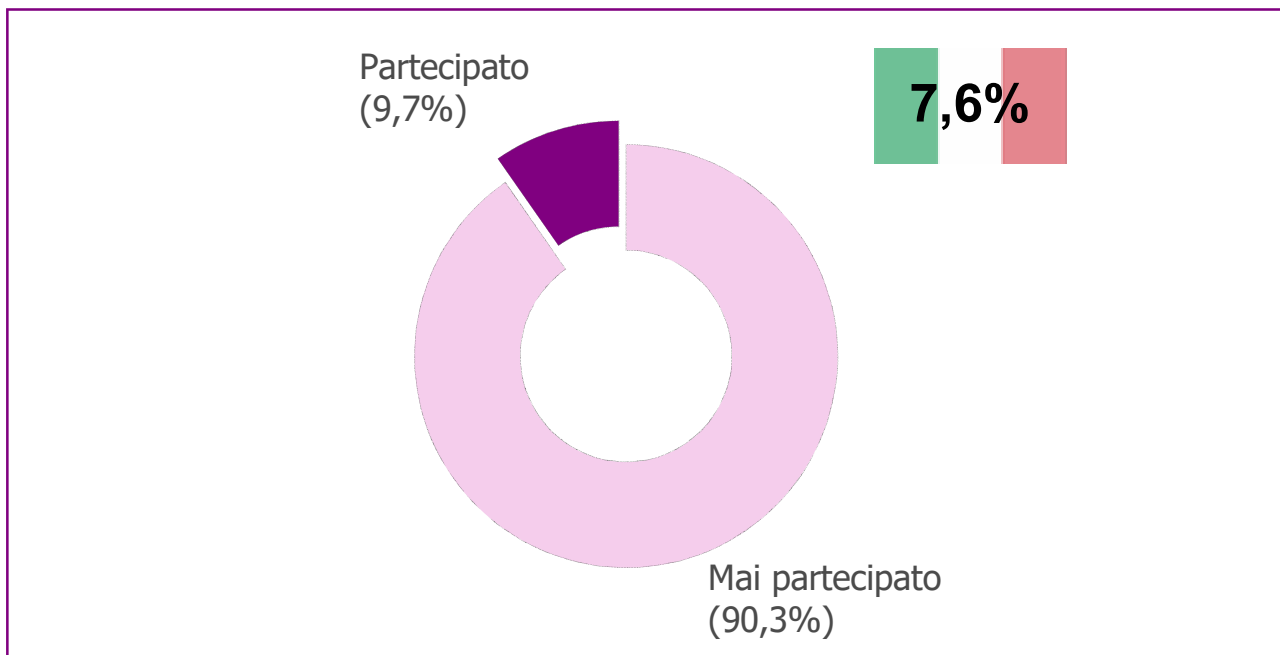


Distribuzione % degli studenti che hanno SUBITO Doxing, per genere

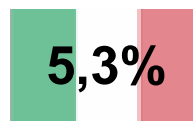
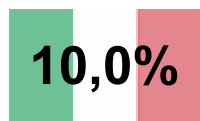
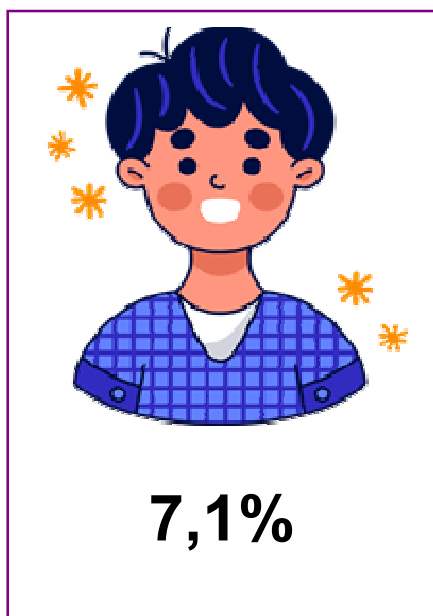


Social Challenge

Distribuzione % degli studenti che hanno o non hanno PARTECIPATO a Social Challenge

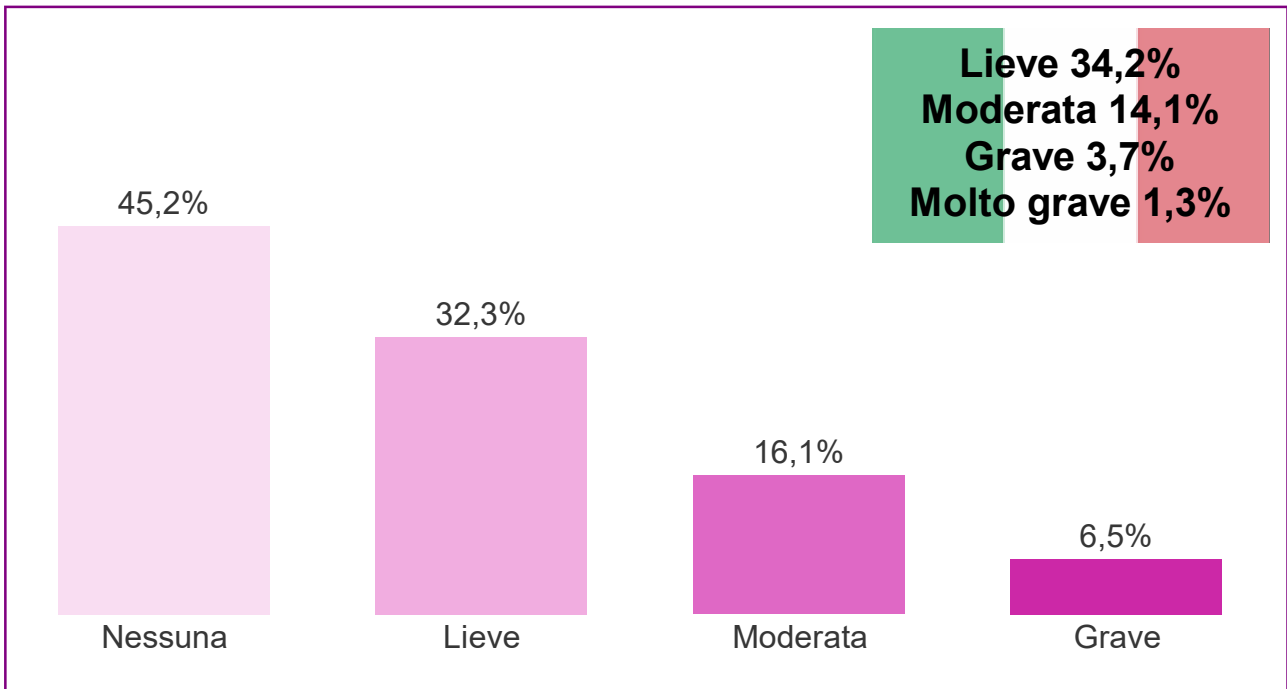


Distribuzione % degli studenti che hanno PARTECIPATO a Social Challenge, per genere



Ansia sociale*

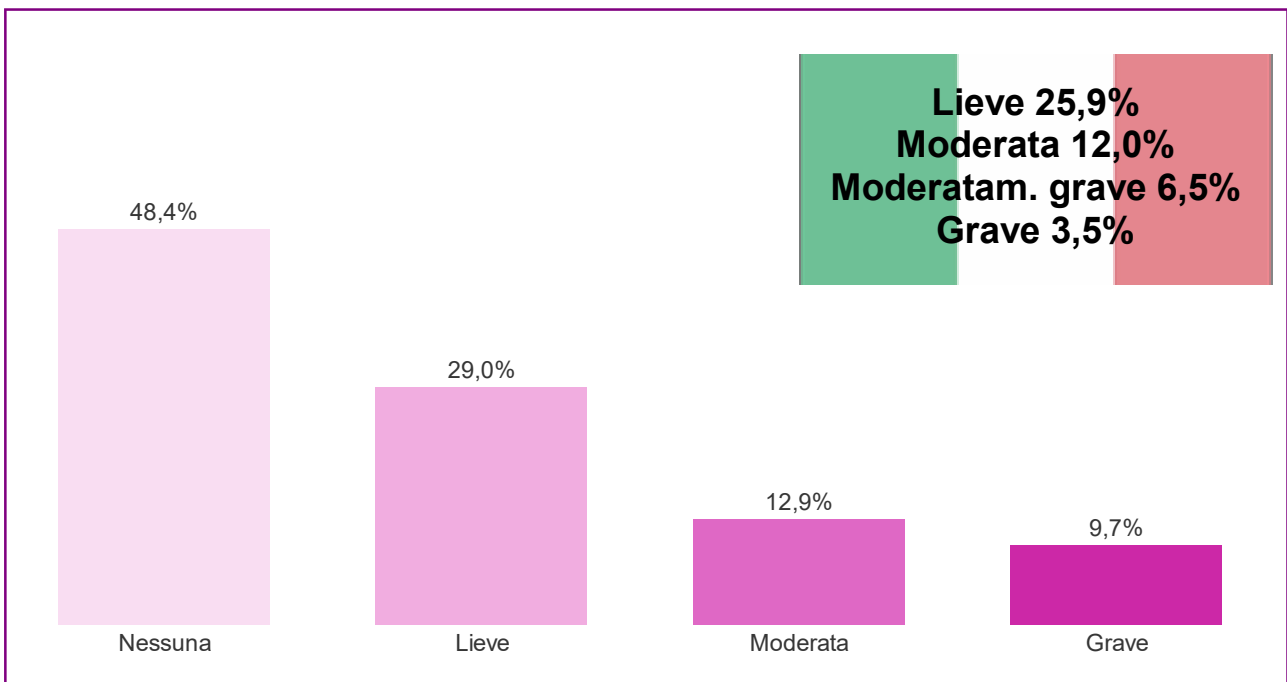
Distribuzione % degli studenti con presenza/assenza di ansia sociale



* Severity Measure for Social Anxiety Disorder (Social Phobia) — Child Age 11-17; American Psychiatric Association

Depressione*

Distribuzione % degli studenti con presenza/assenza di depressione



* Severity Measure for Depression – Child Age 11–17 (adattata dal PHQ-9 modificato per adolescenti [PHQ-A])

Alcuni suggerimenti pratici relativi all'uso di internet

I bambini e i ragazzi della Generazione Z e di tutte le successive saranno sempre più esposti, e sempre più precocemente, alle tecnologie e alle interazioni attraverso internet e il dibattito scientifico deve partire dalla constatazione che non è possibile non utilizzare la tecnologia e internet.

L'accesso a Internet, soprattutto per preadolescenti e adolescenti, rappresenta una risorsa e un'opportunità di accrescimento del sapere e di sviluppo di competenze, ma può esporre, soprattutto i soggetti più fragili, a situazioni di vulnerabilità che richiedono interventi specifici. In questi ultimi anni, è diventato sempre più forte in particolare per le istituzioni scolastiche il bisogno di adottare una strategia che si facesse carico di fornire risposte adeguate a "nuovi" bisogni.

Gli adulti devono aver chiaro che per prevenire un uso problematico di internet non è necessario essere al corrente delle ultime sviluppi in campo tecnologico e digitale. Riconoscere i segnali di allarme e realizzare interventi precoci di sensibilizzazione e sviluppo di competenze educative generali aiuta a prevenire lo sviluppo delle dipendenze e a ridare fiducia agli adulti di riferimento (docenti e genitori) nel loro ruolo educativo.

I segnali di allarme visibili a scuola di un utilizzo non sano di internet	<ul style="list-style-type: none">❖ il peggioramento del rendimento scolastico❖ una modificazione dell'umore (per esempio aumento di ansia e/o irritazione)❖ stanchezza, difficoltà a mantenere l'attenzione, tendenza ad avere sonno❖ tendenza all'isolamento nel rapporto con i pari
Consigli generali utili agli adulti di riferimento a scuola	<ul style="list-style-type: none">❖ Inserire il tema delle Tecnologie Digitali nel patto di corresponsabilità educativa per un'alleanza educativa tra scuola e famiglia❖ Informarsi per comprendere: aprire discussioni con i ragazzi per conoscere il loro mondo online, quali app utilizzano, per fare cosa, quante ore quotidianamente dedicano a queste attività, ecc❖ Condividere (docenti, altro personale scolastico e genitori) l'uso che l'adulto fa degli strumenti digitali e di internet❖ Promuovere nei minori un uso positivo e consapevole delle tecnologie digitali e di internet per una cittadinanza digitale, per imparare ad usare con competenza strumenti e media digitali e a proteggersi dai pericoli che vi si celano, compreso un uso problematico❖ Promuovere competenze educative generali, in particolare lo sviluppo del pensiero critico❖ Coinvolgere tutti gli attori della scuola, studenti e studentesse, docenti e genitori in momenti di confronto, riflessione, proporre un regolamento sia a casa che a scuola (mutabile per fasce d'età) per l'uso di internet, social, videogiochi, da condividere con i ragazzi❖ Promuovere una cultura del sonno, della sana alimentazione, del benessere

Qualora si colgano segnali decisamente preoccupanti è bene contattare i genitori dello studente e valutare con loro l'opportunità di una valutazione clinica approfondita, suggerendo loro di rivolgersi al proprio medico o ai servizi di supporto psicologico presenti sul territorio (consultori familiari, servizi di Neuropsichiatria Infantile, centri specializzati sulle dipendenze) alcuni dei quali disponibili su <https://dipendenzainternet.iss.it/> o su <https://piattaformadisturbialimentari.iss.it/>.

Glossario

Addiction: con il significato di 'dipendenza' il termine inglese rappresenta bene il rapporto che si crea fra l'individuo con questo disturbo e l'oggetto della dipendenza. Gli individui con 'addiction' hanno difficoltà a fare tesoro delle deleterie conseguenze dei loro comportamenti e persistono in abitudini, spesso quotidiane, a scapito di altre attività della vita, perdendo controllo, centralità ed equilibrio. Dunque, si può parlare di dipendenza quando a causa di un comportamento gratificante, di natura compulsiva o eccessiva, vi è una perdita di controllo sul comportamento agito, al punto da compromettere alcune sfere della propria vita, come le relazioni sociali e familiari, lo studio o il lavoro.

Campione rappresentativo: in statistica un campione è un sottoinsieme della popolazione di riferimento ed è rappresentativo quando riproduce in piccolo (proporzionalmente) le caratteristiche e la struttura della popolazione stessa. Questo è possibile se ci sono determinate condizioni di campionamento (scelta e selezione del campione). La rappresentatività permette dunque di fare una stima del dato rilevato nel campione rapportandolo alla popolazione generale di riferimento.

Dipendenze comportamentali: con il termine "dipendenze comportamentali" si intendono comportamenti patologici che sul piano clinico e neurobiologico presentano aspetti simili alla dipendenza da sostanze ma in cui l'oggetto della dipendenza non è una "sostanza" ma una "attività".

Doxing: diffondere pubblicamente online informazioni come ad es. foto, video o altri dati personali riguardanti una persona, di solito con intenzioni spiacevoli (si indaga sia dal lato attivo sia dal lato passivo)

Epidemiologia/dati epidemiologici: Lo studio di una data malattia o di un comportamento a rischio per la salute in rapporto a una popolazione. Lo studio può essere condotto valutando il numero di nuovi casi in un determinato intervallo di tempo (tasso di incidenza) e/o il numero totale di casi, vecchi e nuovi, osservabile in un certo tempo (tasso di prevalenza). I dati epidemiologici riportati in questo report sono del secondo tipo.

Food addiction: tendenza a mangiare in maniera incontrollata di cibi ricchi di zuccheri e/o grassi (quali dolci, bevande zuccherate, carboidrati, snack salati, cibi proteici grassi etc.)

Generazione Z: si riferisce alla generazione dei nati tra il 1997 e il 2012 che si è sviluppata potendo godere dell'accesso ad Internet sin dall'infanzia, per questo sono stati definiti anche "nativi digitali". Sono avvezzi all'uso della tecnologia e dei social media, che incidono per una parte significativa sul loro processo di socializzazione. Tale generazione è stata preceduta dai "Millennials", mentre la generazione successiva, che comprende i nati dal 2012 in poi, è stata chiamata "Generazione Alpha".

Internet Gaming Disorder: partecipazione a videogiochi on line spesso con altri giocatori in maniera compulsiva tanto da portare a compromissione o disagio clinicamente significativi

Morphing: modificare la propria immagine utilizzando applicazioni (APP) per migliorare il proprio aspetto e/o nascondere eventuali difetti o imperfezioni. SOLO SCUOLE SUPERIORI

Prevalenza: in statistica è il numero di casi in un particolare istante, in una determinata popolazione. In termini di salute pubblica, conoscere la prevalenza di un fenomeno consente di comprendere il suo impatto sulla salute pubblica, di pianificare le risorse in base alla sua prevalenza attesa e programmarle in base alla sua variazione temporale.

Profili di rischio: per determinare i profili di rischio sono state utilizzate delle scale (set di domande) standardizzate (nelle procedure di somministrazione e nell'interpretazione dei risultati) utilizzate a livello internazionale e nazionale per acquisire informazioni su un particolare aspetto problematico.

Ritiro sociale: tendenza a chiudersi per diversi mesi nella propria camera (almeno 6), senza mai uscire (conosciuto nella sua manifestazione clinica estrema come Hikikomori)

Sexting: invio o ricezione di messaggi, video e foto personali a sfondo erotico SOLO SCUOLE SUPERIORI

Significatività: in statistica, quando un risultato è statisticamente significativo, significa che è improbabile che il risultato ottenuto sia dovuto al caso ma è invece probabile che sia legato alla popolazione o al fattore studiato.

Social Challenge: giochi/sfide che gli utenti della rete fanno tra di loro, per divertirsi e per intrattenere il proprio pubblico. Spesso vengono filmate per essere pubblicate sui social network. Alcune sono divertenti altre sono molto pericolose

Social media addiction: frequentazione compulsiva di canali social (quali Facebook, Instagram, Tik Tok, Twitch ecc.) in maniera incontrollata tanto da compromettere altri ambiti di vita quotidiana

VS: sta per versus (latino) ed è usato per indicare il confronto tra due risultati o popolazioni. Esempio: $x\%$ vs $y\%$ = percentuale di presenza di un fattore/comportamento in coloro che hanno un rischio di addiction (x) rispetto a coloro che non lo hanno (y)