

La dipendenza dalle tecnologie

Scritto da Mariangela

Lunedì 23 Settembre 2013 15:13 - Ultimo aggiornamento Lunedì 23 Settembre 2013 17:29

Con la diffusione delle tecnologie, nascono nuove patologie.

E' vero le tecnologie creano dipendenza, c'è chi ne fa uso per qualche ora e chi per giornate intere.

Cosa succede a chi ne diventa dipendente?

Ecco alcuni sintomi:

1. non riuscite a consumare un pasto senza usare almeno una volta il cellulare, inviare sms o mail;
2. dormite con il telefonino vicino a voi;
3. guardate più di uno schermo alla volta, per esempio televisione e monitor del computer;
4. spedite sms e mail, anche non urgenti, mentre siete con la famiglia;
5. quando siete tutti insieme, ogni membro della famiglia guarda uno schermo diverso;
6. avete avuto almeno una discussione con una persona amata sul vostro uso delle tecnologie;
7. non andate a lungo fuori casa per divertimento preferendo stare in casa a giocare col pc;

La dipendenza dalle tecnologie

Scritto da Mariangela

Lunedì 23 Settembre 2013 15:13 - Ultimo aggiornamento Lunedì 23 Settembre 2013 17:29

8. fate il "login" del computer quando siete ancora a letto;
9. leggete o spedite sms o mail mentre studiate, siete in bagno, ecc.;
10. non spegnete mai il cellulare.
11. quando siete in rete, manifestate palesemente un senso di benessere ed euforia, oppure un totale assorbimento;
12. state collegati a Internet per tempi lunghissimi e avete atteggiamenti di nervosismo, depressione, apatia stanchezza se costretti a smettere o impossibilitati a connettersi;
13. perdetevi interessi che avevate prima e non ne sviluppate di nuovi;
14. avete cambiamenti nel comportamento alimentare e nei vostri doveri: mancanza d'appetito, saltate i pasti, trascurate lavoro, famiglia, scuola, igiene.

Questi sono alcuni sintomi che si possono presentare con l'utilizzo non adeguato delle nuove tecnologie, ma non vuol dire che di per sé siano sbagliate, ad essere sbagliato è l'abuso.

I nostri consigli per non diventare dipendenti dalle tecnologie sono:

La dipendenza dalle tecnologie

Scritto da Mariangela

Lunedì 23 Settembre 2013 15:13 - Ultimo aggiornamento Lunedì 23 Settembre 2013 17:29

-

Non chiuderti in casa davanti a un pc ma puoi uscire a fare una passeggiata

-

Non passare troppe ore davanti a uno schermo

-

Prediligi le conversazioni faccia a faccia (quando è possibile)

-

Spengi il telefono, almeno la notte

-

Quando sei in compagnia non guardare troppe volte il telefono

-

Mantenete le vostre abitudini, hobby ecc.. invece di stare collegati

Fonti:

<http://www.citta-invisibile.it/internet-rischi-altri-dipendenza-internet.html>

<http://marisanicolinipsicologaviterbo.freshcreator.com/ita/blog/468684>

La dipendenza dalle tecnologie

Scritto da Mariangela

Lunedì 23 Settembre 2013 15:13 - Ultimo aggiornamento Lunedì 23 Settembre 2013 17:29

Giulia Freddi & Elisa Bartolini /DEApress