

Dipendenza da internet e da strumenti digitali: conoscere il problema per prevenirne le complicanze



MATERIALE RETE UOOML

Definizione:

La dipendenza da Internet (Internet Addiction Disorder; IAD) e da strumenti digitali si riferisce a qualsiasi comportamento compulsivo correlato alla rete e ai device elettronici che provoca difficoltà nello svolgimento dell'attività lavorativa, nei rapporti affettivi, interferendo con lo svolgimento delle attività quotidiane.

La dimensione del problema:

Italiani che usano
Internet e device
elettronici



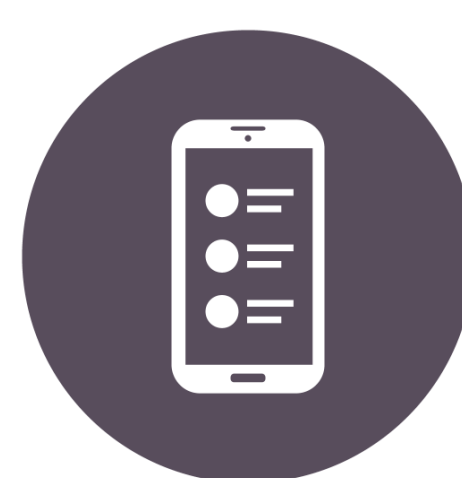
Circa **60 milioni**

Tempo medio
giornaliero
di connessione



6 ore e 37 min

Principale device
per la connessione



Smartphone (91%)

Principali motivi
legati alla connessione

Ricerca dati
(57.8%)
Contatto con amici
(53.7%)

Uso patologico
in Italia



25%

I rischi in acuto:

Aumentato rischio di incidenti stradali...



...e di infortuni



I sintomi legati ad un uso prolungato:



Scarso controllo del tempo
trascorso sui device



Rachialgie



Astenopia



Insonnia



Isolamento
sociale



Tecnostress, ansia,
depressione, sindrome da
dipendenza

Cosa possiamo fare:

1

Promuovere un corretto e
consapevole uso della tecnologia



Conoscere i rischi per identificare
i primi segnali e saper chiedere aiuto

2

Affidarsi alle risorse territoriali che si
occupano della presa in carico e
trattamento delle problematiche
legate all'uso patologico di Internet



Bibliografia:

1. We are social – Report 2023 (<https://datareportal.com/reports/digital-2023-italy>)
2. Istituto Superiore di Sanità – Rapporti ISTISAN 22/5 2022