

ORA cybersicuri



4 incontri per genitori e adulti su
internet, cellulari,
computer e **adolescenti**

31/1/2025

Stefano Bortolato – Veronica Sprio





Cybertossicità e Dipendenze

Un incontro alla scoperta degli elementi tossici delle tecnologie dei cellulari e di internet. Come difendere e proteggere il minore.





Presentazioni



Stefano Bortolato

- Sacerdote dal 1998 nella congregazione di Don Orione
- Laureato in Teologia e Scienze della Comunicazione Sociale
- Ha lavorato nell'IT: espero Linux-Internet e opensource
- Sistemista Certificato RedHat
- Certificato ITIL
- Ha militato nel CLUSIT (Associazione Italiana per la Sicurezza Informatica)
- Educatore per studio e passione

Veronica Sprio

- Psicologa specializzanda in psicoterapia
- Laureata in Psicologia Clinica e Neuropsicologia del Ciclo di Vita
- Master di primo livello in EMDR per il trattamento del trauma
- Con l'ASST di Milano svolge un tirocinio per il trattamento dell'anoressia nervosa e della bulimia
- Si è anche occupata di dipendenze da alcol, polidipendenze e autismo
- È nel gruppo educatori dell'Oratorio Don Orione

Piano degli incontri



1

Cybersicurezza e Bambini

Un incontro per conoscere la sicurezza informatica con il focus sui giovani per sapere cosa fare, come difenderli e cosa rischiano.

19/10
2025

21:00

Oratorio, sala Verde



3

Cyberbullismo

Un problema che fa troppo spesso notizia. Vedremo da dove nasce, come contenerlo e a chi chiedere aiuto.

19/10
2025

21:00

Oratorio, sala Verde



2

Cybertossicità e Dipendenze

Un incontro alla scoperta degli elementi tossici delle tecnologie dei cellulari e di internet. Vedremo come difendere e proteggere i minore.

19/10
2025

21:00

Oratorio, sala Verde



4

Privacy e Minori

Un delicato argomento che può avere gravi impatti sui minori. Vedremo di conoscere l'argomento e di capire come tutelare gli adolescenti.

19/10
2025

21:00

Oratorio, sala Verde



Note

Alcune note prima di iniziare:

- Tutto il materiale è su internet: usate il QR
- Film: **Infernet**
regia di Giuseppe Ferlito, 2015



Le origini

Poco note le origini della relazione psicologia-informatica:

- Inizialmente fu una via per indagare il cervello umano (psicologia cognitiva);
- Con l'avvento della grafica la psicologia diede all'informatica le conoscenze per rendere le interfacce intuitive e funzionali

Le origini

- Con l'aiuto della statistica si cominciò ad avere uno strumento che restituiva analisi in tempo reale (es.: profilazione e fidelizzazione nei supermercati e online)
- Con l'avvento dei social si cominciò a collezionare dati di navigazione di tutti e a profilare ciascun utente.



Le origini

Il risultato è:

- I players di rete sanno di noi più di quanto ne sapia il fisco;
- Queste conoscenze rendono i players particolarmente efficaci, anzi condizionanti, anzi “tossici”
- Alcune applicazioni sono progettate per creare dipendenza (e diventare-rimanere killer application)



La parola a Veronica Sprio

Cosa fare?





Definiamo i termini

Dipendenza:



- Rapporto di **subordinazione** osservato in vari ambiti.



- **L'incapacità di fare a meno** di una persona oppure il **bisogno incoercibile** di un farmaco o di una sostanza.



La dipendenza è l'essere subordinati al consumo di una determinata sostanza o l'assumere determinati comportamenti, **perdendo la possibilità di scegliere liberamente.**



Ciò che nasce come un'abitudine, più o meno sana, diventa una **necessità** che non permette più di controllare la situazione, ma in cui è **la situazione a controllare noi.**



Compulsività, continuità e pervasività diventano gli elementi cardine affinché si possa parlare di dipendenza.



Dipendenza da Internet e dispositivi elettronici



Ad oggi diverse nuove dipendenze, dette anche dipendenze senza sostanza, stanno prendendo piede, tra cui la **l'Internet Addiction Disorder (IAD)**.



Inserita nel DSM-5, Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali, tra le **condizioni che richiedono ulteriori ricerche** in merito, prima di essere categorizzate come veri e propri disturbi.



Quello che sembra accomunarla ad altri tipi di dipendenze è la condivisione degli elementi cardine delle dipendenze (American Psychiatric Association, 2014):



- **Tolleranza**
- **Craving**
- **Assuefazione**
- **Astinenza**
- **Impulsività**
- **Compromissione** delle **capacità cognitive** nel prendere decisioni rischiose



(Sim T. et al. 2012, Sun D. et al. 2009, Block J. 2008; Shapira N. et al., 2000)

Quali dipendenze da internet

Secondo Young (2000), esistono **5 tipi specifici di dipendenza da Internet:**

- **Sesso virtuale**
- **Relazioni virtuali**
- **Videogiochi online**
- **Giochi al computer**
- **Sovraccarico cognitivo**

Cosa succede a livello cerebrale?



La **dipendenza da Internet** sembra funzionare, dal punto di vista neurobiologico, esattamente **come altri tipi di dipendenza** (alcol, droghe).



In particolare, gli stimoli sembrano eccitare l'attività nella **corteccia prefrontale dorsolaterale**, nella **corteccia orbitofrontale**, nel giro **paraippocampale e nel talamo** (Han D. et al., 2011).



La **dopamina**, neurotrasmettitore cerebrale con diverse funzioni, appare coinvolta anche nel **sistema delle ricompense** e sembra essere **carente**.

La via delle dipendenze



1
AVT: **Area ventrale tegmentale** del tronco cerebrale che, per azione dello stimolo adeguato, **rilascia dopamina**



2
BRS: **Centro della gratificazione** (Brain Reward System), rileva la **dopamina** e la traduce in una **sensazione piacevole** di grado variabile

3
CPF: **Corteccia pre frontale** che controlla in modo più o meno efficace la **ricerca compulsiva di piacere**, modulando sia AVT che BRS

Perché proprio nei giovani?



- **Applicazioni** apposite che **stimolano il sistema dopaminergico;**
- **Contenuti accattivanti** grazie a algoritmi che offrono a chi li usa esattamente i contenuti desiderati;
- **Fatica** nella gestione della **solitudine** e della **noia;**
- Maggiore **sensibilità alla ricompensa** – attratti da **gratificazioni immediate**
- **Scarsa autoregolazione**

Non tutto è dipendenza

Uso deve essere:

- **Compulsivo;**

- In assenza del telefono deve generare sintomi simili all'**astinenza** come **ansia, insonnia, inappetenza, agitazione fisica, irritabilità;**

- **Insonnia**, con uso anche di notte **o allerta** nel caso arrivino notifiche;

- **Incapacità di staccarsi** dall'oggetto

Benefici e rischi di internet e delle nuove tecnologie



- **Apprendimento e sviluppo cognitivo** (es. DSA);
- **Adattabilità e multitasking;**
- **Accesso** ad un maggior numero di **informazioni;**
- **Comunicazione, connessione sociale e inclusione;**
- Espansione della **creatività** e dell'**espressione individuale**



- **Alterazioni dello sviluppo della corteccia prefrontale** (controllo impulsi, regolazione emotiva, pianificazione);



- **Iperstimolazione e sovraccarico sensoriale** (riduzione di capacità di attenzione, memoria, interesse e concentrazione);



- **Riduzione dell'interazione sociale diretta** (deficit nello sviluppo di empatia, comunicazione e regolazione emotiva);

- **Alterazioni del sonno**

Come prevenire?



Il **divieto** rischia di essere **poco efficace** e **iatrogeno**.
Specie nei pre adolescenti e negli adolescenti, tutto
ciò che è **proibizione, viene fortemente desiderato**.

L'obiettivo è quello di **promuovere un uso sano**
educando al limite e al senso.

Alcuni numeri

Secondo l'Atlante dell'Infanzia a Rischio 2023 di Save the Children, basato su dati ISTAT, **l'utilizzo quotidiano del cellulare tra i minori italiani è in aumento**, con differenze significative tra le diverse fasce d'età.





- **Bambini di 6-10 anni: l'uso quotidiano** del cellulare è passato dal 18,4% nel biennio 2018-2019 al **30,2%** nel 2021-2022. Nelle regioni del Sud e nelle isole, questa percentuale raggiunge il 43%;
- **Ragazzi di 11-13 anni: il 78,3% utilizza internet quotidianamente,** principalmente attraverso lo smartphone;
- **Adolescenti di 14-17 anni: il 91,9% si connette a internet ogni giorno,** con lo smartphone come dispositivo principale.



Nonostante l'ampio utilizzo dei dispositivi digitali, **l'Italia** si posiziona **quart'ultima** in Europa per **competenze digitali** tra i giovani: il **41,7%** dei ragazzi tra 16 e 19 anni ha **competenze digitali scarse o nulle, rispetto a una media europea del 30,8%**



- Dare **regole** che **impediscono** l'**utilizzo** del dispositivo **in momenti di socialità o condivisione** (a tavola, quando si è con amici ecc.)
- Mantenendo, promuovendo e facendo appassionare ad **attività non centrate sull'utilizzo di questi dispositivi** (sport, musica, lettura ecc.)
- **Utilizzo** di questi dispositivi anche **come supporto alla didattica**, per poter veicolare contenuti di vario genere



- Trasmettendo un **esempio sano** dell'uso di questi dispositivi
- Rinforzando un **utilizzo condiviso di questi strumenti** (es. giocare con amici)
- Incentivare come genitori la **presenza di esperti nelle scuole** che possano **educare** i bambini e i ragazzi **ai rischi** del web
- **Attivare**, specie per bambini e pre adolescenti **misure di sicurezza**, come il parental control sempre legate ad una dimensione di **dialogo e trasparenza**

Conclusione



Le **tecnologie digitali** possono **arricchire** la nostra vita, ma è fondamentale **comprenderne i rischi e gestirne l'uso.**



Prevenzione, regole e dialogo aperto sono le chiavi per proteggere i nostri figli.

-

ORA cybersicuri



4 incontri per genitori e adulti su
internet, cellulari,
computer e **adolescenti**

31/1/2025

Stefano Bortolato – Veronica Sprio

