

Aspetti positivi

Mantenere contatti con facilità

Contattare persone con interessi comuni

Empowerment

Social networks for patients

Il cittadino, da consumatore passivo di informazioni (spettatore televisivo) si sta poco per volta trasformando in uno “spettAutore”



Aspetti negativi

Violazione della privacy (foto, informazioni personali e movimenti in rete)

Identità fluida

Falsare le proprie capacità relazionali



I social network offrono l'opportunità di creare "Sé possibili".

Questa possibilità, se utilizzata in modo acritico, può attivare un processo di *self empowerment fittizio*, caratterizzato da tre fasi quali:

- **Fase dell'emergere e chiarirsi di una nuova intenzione:**
l'individuo si trova di fronte alla presenza di un nuovo bisogno.
- **Fase di costruzione di una nuova possibilità positiva:**
l'individuo riesce a immaginare realizzata l'intenzione iniziale come caratterizzata da risultati positivi.
- **Fase della trasformazione da pensabilità a possibilità:**
l'individuo sperimenta concretamente l'intenzione pensata.



Essere digitali significa essere ciò che le nostre dita fanno trapelare di noi attraverso lo schermo (...). Abbiamo depositato il corpo, momentaneamente, dietro la tastiera. Ci siamo estesi al di là di noi stessi tramite il cursore. Tabula rasa: di noi possiamo fare e dire ciò che vogliamo.

(Pravettoni)



Alcune caratteristiche distintive o **sintomi della dipendenza da internet**, cellulari e computer sono:

- Preoccupazione e inquietudine per internet
- Necessità di aumentare il tempo speso collegati ad internet per raggiungere lo stesso grado di soddisfazione precedente
- Ripetuti sforzi di limitare l'uso di internet
- Irritabilità, depressione o instabilità emotiva quando l'uso di internet viene limitato
- Passare online più tempo di quanto precedentemente stabilito
- Mettere a repentaglio lavoro o relazioni importanti per passare del tempo su internet
- Mentire ad altre persone circa il tempo che si passa su internet
- Utilizzare internet come strumento di regolazione delle emozioni negative quali il senso di solitudine e la tristezza



PLASTICITA' NEURONALE

L'uso continuo delle stesse funzioni - grazie alla **plasticità** di cui è dotato il nostro cervello - si rafforzano a scapito di altre.

Le zone deputate alle attività approfondite e prolungate, d'altro canto, si rimpiccioliscono fino a scomparire. La plasticità cerebrale non sa distinguere tra attività "buone" e "cattive".

Si adatta alle esigenze dell'ambiente.

Il cervello di bambini e ragazzi è ancora in fase di sviluppo e ancora non sappiamo quali conseguenze può avere su di loro l'**iperconnettività**.



Chi vive da solo o in condizioni di **scarse relazioni** con il prossimo rischia maggiormente di vivere condizioni elevate di stress e risulta anche più esposto a problemi di ansia, aggressività e disturbi cognitivi.

Questi sono i dati che emergono da una recente ricerca condotta dalla *University of Illinois at Chicago College Medicine*, e pubblicata sulla rivista "Proceedings of the National Academy of Science".

Lo studio ha scoperto un **legame tra isolamento sociale e ridotta produzione di allopregnanolone**, un ormone anti-stress. In pratica vivere in isolamento e quindi avere comportamenti e abitudini che spingono la persona ad evitare contatti sociali, può portare ad una alterazione di alcuni ormoni che rafforzano il sistema immunitario e ci permettono di affrontare nel migliore dei modi le continue situazioni di stress a cui siamo sottoposti.

Avere relazioni sociali significa quindi non solo avere una vita più "ricca" e piena, ma anche affrontare meglio le situazioni altamente stressanti.



Schenk describe l'eccesso di informazione
(*information overload*)

Confondersi e spaventarsi

Ricerca compulsiva di ulteriori informazioni

Aumento degli stati ansiosi, ipocondriaci e
ossessivi

"Social Network addiction"



Riflessioni

se sei un ragazzo

- Se sapessi che il vicino di casa o il tuo professore potrebbero leggere quello che hai inserito on-line, scriveresti le stesse cose e nella stessa forma?
- Sei sicuro che le foto e le informazioni che pubblichi ti piaceranno anche tra qualche anno?
- Prima di caricare/postare la “foto ridicola” di un amico, ti sei chiesto se a te farebbe piacere trovarti nella stessa situazione?
- I membri dei gruppi ai quali sei iscritto possono leggere le tue informazioni personali?
- Sei sicuro che mostreresti “quella foto” anche al tuo nuovo ragazzo/a ?

se sei un genitore

- Hai spiegato a tuo figlio che non deve toccare il fornello acceso, lo hai educato ad attraversare la strada, a “non prendere caramelle dagli sconosciuti”,.... Ma gli hai insegnato a riconoscere i segnali di pericolo in rete?
- Gli hai insegnato a difendersi dalle aggressioni dei potenziali provocatori, degli adolescenti on-line? A non raccontare a tutti, anche a sconosciuti, la sua vita privata e quella degli amici?
- Hai mai provato a navigare insieme a tuo figlio? Gli hai chiesto di mostrarti come si usa internet? A quali gruppi è iscritto?
- Gli hai mai chiesto se è stato vittima di cyberbullismo?

