



LA TRAPPOLA DELLO SMARTPHONE

Ti capita spesso di camminare per strada con gli occhi sullo schermo del tuo smartphone?

Controlli con frequenza i social da mattina presto fino a sera, anche mentre stai facendo altro, per esempio quando mangi o **quando dovresti studiare**?



Mentre gli altri parlano, non riesci a seguire il discorso e spesso controlli lo smartphone?



Attento! Potresti diventare uno smombie!



SMOMBIE (smartphone+zombie): persona che è talmente impegnata con il cellulare da andare in giro come uno zombie, che non si rende conto di quanto lo circonda, pericoli inclusi.

Sapevi che Bill Gates, fondatore di Microsoft e quarto uomo più ricco al mondo, non ha permesso ai figli di usare il cellulare prima dei 14 anni?



O che Steve Jobs, il fondatore di Apple, non permetteva alle figlie adolescenti di usare iPhone e iPad?



O che l'amministratore delegato di YouTube, ha deciso di sequestrare ai figli tutti i devices durante le vacanze per aiutarli a «concentrarsi sul presente»?



Lo sai che l'Australia è stato il primo paese al mondo a vietare i social media ai minori di 16 anni (seguita da Indonesia, Malesia e Canada)?



Dal dicembre del 2025, le principali piattaforme hanno rimosso circa 5 milioni di account appartenenti a utenti ritenuti under-16.

A partire dal 2027 anche la Gran Bretagna vieterà l'uso dei social media ai minori di 16 anni!



Lo sai che in Italia, dall'anno scolastico 2025/26 anche per gli studenti delle superiori, è vietato l'utilizzo del telefono cellulare durante lo svolgimento dell'attività didattica? Inoltre, per legge, **l'età minima per iscriversi a un social network è stata fissata a 14 anni.**



La Francia intende vietare i social media ai minori di 15 anni e, dall'anno scolastico 2026/27, vieterà l'uso del cellulare anche nelle scuole superiori.



Altri paesi europei si stanno attivando in questa direzione...



PERCHE' TUTTO QUESTO??

L'uso eccessivo di smartphone, tablet e social network

PUÒ ESSERE PERICOLOSO??

Le informazioni seguenti derivano da studi scientifici condotti nelle università o nei centri di ricerca, da persone qualificate ed esperte nel loro mestiere: psicologi, neuropsichiatri, docenti universitari, ricercatori... nessun youtuber o instagrammer è stato preso in considerazione...



La maggior parte delle notizie sono state tratte

da due libri: "8 secondi, viaggio nell'era della distrazione", scritto da Lisa Iotti e "Il no che vorrei dirti", scritto da Francesca Barra.

Adesso però vediamo quali sono i problemi, **anche gravi**, che vengono causati da un **uso improprio** dello smartphone... a tutte le età, genitori compresi!

DIPENDENZA



In uno studio scientifico i ricercatori hanno sottoposto a *risonanza magnetica* (vedi dispensa sistema nervoso) il cervello di studenti mentre guardavano le immagini delle loro foto su un social network, per vedere cosa succedesse alla loro attività cerebrale.

Le scansioni mostrano che più *like* i ragazzi avevano ricevuto sotto la loro foto, più si erano illuminate le aree cerebrali del piacere, le stesse che si accendono quando si mangia un cibo gustoso o si hanno delle buone relazioni sociali. In queste situazioni, alcuni neuroni particolari rilasciano un messaggero chimico che si chiama **dopamina** che provoca la sensazione di piacere.

Più dopamina viene rilasciata (più piacere, soddisfazione sentiamo) e più abbiamo la necessità di svolgere quell'attività che ha provocato quel rilascio... fino a diventarne **dipendenti**.

Ogni notifica, che si tratti di un messaggio di testo, un "mi piace" su Instagram o un post di Facebook, è potenzialmente uno stimolo sociale positivo e l'iperafflusso di dopamina a cui il cervello viene esposto quando siamo bombardati da uno smartphone può essere equiparato, anche se non in modo così potente, all'uso di droghe.

ISOLAMENTO E PROBLEMI RELAZIONALI

Grazie all'utilizzo dei **social media** le persone dovrebbero avere più amici, scambi, calore, più affetti... **e invece no**: gli studiosi hanno rilevato un legame tra la quantità di tempo speso con questi social media e **l'aumento di depressione e solitudine**.



L'isolamento, nei casi più gravi, può diventare una vera e propria malattia: si parla in questo caso di un fenomeno chiamato Hikikomori. Questo fenomeno, in Italia, coinvolge circa 100 mila adolescenti che trascorrono su internet oltre 12 ore al giorno, mostrando sintomi importanti di patologie psichiatriche.

In Italia siamo i terzi al mondo per numero di dispositivi mobili in rapporto alla popolazione, subito dopo la Corea del Sud e Hong Kong.

In uno studio scientifico i ricercatori hanno convocato un gruppo di persone tra loro sconosciute in una sala d'attesa e le hanno fatte stare sedute dieci minuti l'una accanto all'altra, senza che sapessero con precisione il motivo per cui erano lì e senza sospettare di essere riprese da telecamere nascoste. Alcune di loro avevano con sé il telefono, altre avevano dovuto lasciarlo fuori della sala, chiuso dentro un armadietto. L'analisi delle immagini delle



telecamere ha mostrato come i partecipanti con il telefono in tasca sorridessero e interagissero un numero di volte significativamente inferiore rispetto ai partecipanti che non avevano con sé il cellulare.

Un'altra **disfunzione comportamentale**, comparsa con i cellulari, è stata quella di avere perso la consapevolezza che estrarre all'improvviso dalla tasca il cellulare, mentre parli con un'altra persona per rispondere ad una chiamata o ad un messaggio, senza neanche chiedere il permesso o fare le scuse, potrebbe essere considerato un atto offensivo nei confronti dell'altra persona. Qualcuno di voi lo ha fatto o lo ha visto fare? Capite come lo smartphone invade le nostre sane abitudini e le stravolge?



Avete mai visto delle persone al tavolo di un bar che, invece di chiacchierare tra loro, fissano tutte il loro schermo? Vi sembra un comportamento sano e civile?

CONCENTRAZIONE E APPRENDIMENTO

L'uso eccessivo dello smartphone può determinare un approccio superficiale all'apprendimento, una **minore concentrazione** e una maggiore tendenza alla **distrazione**, con conseguenti scarsi risultati scolastici.

Numerosi esperti sostengono che le continue distrazioni presenti sui nostri smartphone 'ricablano' il nostro cervello. L'uso dello smartphone nelle pause – lavorative o da studio – impedirebbe al nostro cervello di ricaricarsi, rendendo molto difficile ripristinare l'attenzione su quello che si stava facendo.

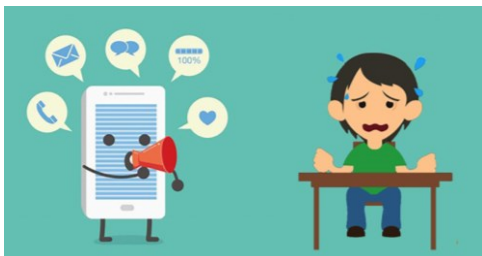
Alcuni studiosi hanno svolto una ricerca osservando centinaia di persone sul luogo di lavoro, in ufficio. Hanno calcolato, utilizzando videocamere fisse, che le persone in media alternano l'attenzione da uno schermo all'altro (da quello del pc di lavoro a quello di smartphone o tablet personali), ogni 40 secondi!

Secondo uno studio gli esseri umani non possono fare due cose nello stesso momento, a meno che non siano gesti estremamente automatizzati. In realtà quello che facciamo è alternare l'attenzione avanti e indietro, rapidissimamente. Questo significa però rifocalizzare ogni frazione di secondo la nostra attenzione. Sembra niente, ma nel corso della giornata questa attività si accumula e diventa **stress**.



DEFICIT D'ATTENZIONE E SMARTPHONE

In uno studio appena pubblicato, che ha coinvolto ottocento studenti, i ricercatori si sono chiesti che cosa succede alla nostra **concentrazione** quando i cellulari sono presenti vicino a noi. Dai risultati emerge che il semplice fatto di esserci possa bastare per distoglierci da quello che stiamo facendo!



Suonerà? Arriverà un messaggio? Qualcuno mi chiamerà? Mi sto perdendo qualcosa di importante? Questo pensiero inconscio e costante ci stanca molto il cervello.

Se utilizziamo parte delle nostre risorse cognitive per fare in modo che la nostra attenzione non si orienti verso il cellulare, non le possiamo utilizzare per altri compiti.

ANSIA E CORTISOLO

In un esperimento dei volontari si sono seduti a un tavolo del laboratorio e sono stati invitati a guardare un video al pc con una serie di elettrodi attaccati alle mani. Ogni volta che il ricercatore, da un'altra stanza dell'edificio, di nascosto faceva loro squillare il telefono, il tracciato del battito cardiaco e il grafico che rilevava la sudorazione si impennavano. Bastava che il telefono vibrasse e gli indicatori dello stress crescevano.

Un balzo a ogni vibrazione? Una scossa a ogni chiamata? Com'è possibile che un banale telefono possa provocare una reazione così forte?

Noi abbiamo due ghiandole, situate ognuna sull'estremità superiore di ciascun rene, che si chiamano surrenali e che producono vari ormoni tra i quali il **cortisolo**. Quando sentiamo squillare il telefono, il nostro cervello segnala alle ghiandole di rilasciare il cortisolo e questo rilascio fa aumentare il nostro livello di **ansia**.

Ma l'ansia che provano i giovani e giovanissimi deriva anche dal fatto che ogni volta che pubblicano qualcosa, una foto, un video o un post, provano quella che potremmo definire **ansia da prestazione**: paura dell'inadeguatezza, timore di aver postato qualcosa che non riceverà abbastanza consenso.



Per molte persone il proprio smartphone è diventato un prolungamento di sé e del proprio corpo, difficilmente se ne allontanano o separano, se non per breve tempo o su richiesta.

In alcune circostanze, andare in giro senza di esso può causare molta **ansia**. Alcuni psicologi hanno persino coniato un termine per questo fenomeno: *ansia da separazione telefonica* o *sindrome da disconnessione*, sintetizzato in **nomofobia** (abbreviazione della frase no-mobile fobia).

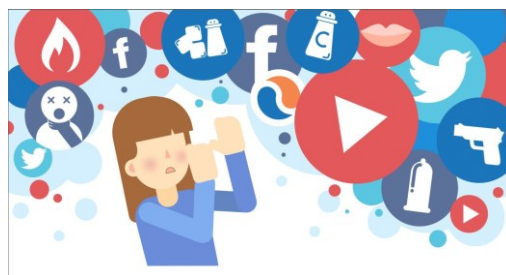
CHALLENGE E AUTOLESIONISMO

Su TikTok e altri social perversano una lunga serie di *challenge*, di sfide, alle quali bambini ed adolescenti partecipano, a volte senza comprendere che possono essere molto pericolose o addirittura mortali.

Ci sono challenge innocue e divertenti come il lancio della bottiglietta per farla atterrare in piedi (*water bottle flip challenge*) il "prova a non ridere", "il pavimento è lava", il copiare balletti ecc.

Ci sono però sfide assurde che, per suggestione, debolezza, stupidità, totale distacco dalla realtà, vengono affrontate e che purtroppo causano ferite, malesseri, svenimenti, avvelenamenti, decessi.

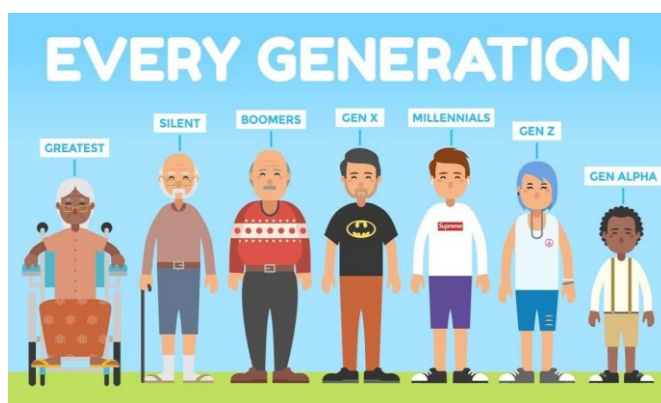
Ci sono ragazzi che si provocano abrasioni in faccia per simulare il fatto di aver pianto molto, che si tagliano le braccia, che si soffocano fino a svenire, che ingoiano capsule di detersivo, che *surfano* sul tettuccio di vagoni o auto in movimento, che inalano il gas degli accendini e altro ancora. Queste sfide, negli anni, hanno causato nel mondo più di 100 vittime.



In crescita sono anche le *food challenge*, sfide che implicano il consumo di quantità smisurate di cibo spazzatura in tempi record. Sembrano innocue ma al contrario possono causare nausea e bruciore di stomaco persistente, vomito, obesità, danni cardiovascolari e respiratori.

L'impatto emotivo e psicologico che i social hanno nei confronti dei ragazzi della generazione Z e Alpha (nati dal 1995 in poi, nativi digitali e iperconnessi) è sbalorditivo, se spinge loro ad affrontare simili esperienze. E' anche per questo motivo che finalmente alcuni paesi hanno iniziato a vietare l'uso dei social ai minori di 16 anni (vedi pag 2).

Dietro questi atti di autolesionismo c'è il bisogno pressante di ricevere consenso (tramite like e aumento di follower) e di essere ammirati (il cosiddetto narcisimo digitale), ci sono problemi di depressione, noia, desiderio smodato di adrenalina e altre fragilità legate all'età e ad un contesto familiare poco entusiasmante dal punto di vista culturale.



BULLISMO DIGITALE

Capita anche nei gruppi whatsapp di classe che qualcuno inizi ad insultare un compagno o una compagna e dia il via ad una serie di messaggi sgradevoli, maleducati, offensivi. Può capitare che l'alunno o l'alunna presa di mira si isoli fino a non andare più a scuola. Può capitare ma non dovrebbe capitare!



Può capitare a tutti di sbagliare, di essere troppo impulsivi, di dire o scrivere cose che poi ci fanno pentire di averle dette o scritte. Riflettiamo in anticipo sulle nostre azioni e cerchiamo di ricordare che quello che postiamo in rete lì ci rimane e non si può più tornare indietro. Cerchiamo sempre l'empatia, cerchiamo di metterci nei panni degli altri, cerchiamo di essere comprensivi... se fossi io al suo posto?

Chi rimane ferito a causa di offese ricevute attraverso i social lo sarà ancora di più perché sa benissimo che non solo la ferita non scompare, ma rimane nel tempo e si può diffondere in maniera incontrollata, *virale*.

Capiamo anche che nessuno ha il diritto di offenderci e che le azioni crudeli che potremmo subire on-line possono essere punite perché sono regolamentate dalla legge. Dobbiamo solo non rispondere alle offese, fare screenshot dei messaggi (servono da prova dell'abuso) e segnalare la situazione ad un adulto, un genitore, un insegnante o le autorità competenti come la polizia postale - www.commissariatodips.it.

INTELLIGENZA ARTIFICIALE



Negli ultimi anni sempre più ragazzi, adolescenti e anche adulti, trovano nelle app IA un amico, una *persona* con cui conversare, addirittura un fidanzato o una fidanzata! Questo perché il chatbot riesce a *simulare* empatia e affetto, usa un linguaggio molto accomodante, ti risponde in ogni momento del giorno e della notte, ti dice sempre quello che vuoi sentirti dire, non si arrabbia e non ti giudica mai.

Questi chatbot però sono solo programmi concepiti per affascinare e creare legami di dipendenza anche molto forti, addirittura patologici: sono capaci di generare rapporti anomali che possono spingere un adolescente particolarmente fragile a isolarsi completamente dagli altri, a perdere il sonno, a compiere atti di autolesionismo o addirittura a togliersi la vita, come purtroppo è successo più volte.

BAMBINI E SMARTPHONE

Le raccomandazioni dell'OMS (Organizzazione Mondiale Sanità) sono molto chiare per quanto concerne la televisione, i videogiochi, i cellulari o i tablet e non lasciano dubbi: **"niente schermi per i bambini sotto i due anni"**.



Le risonanze magnetiche di 45000 cervelli di bambini mostrano delle differenze significative nel cervello dei bambini che usano smartphone, tablet e videogiochi per più di sette ore al giorno. Le immagini dello scanner hanno mostrato come il campione analizzato abbia un **assottigliamento prematuro della corteccia cerebrale**. Gli effetti a lungo termine di questa situazione potremo osservarli solo fra decenni.

Un'altra ricerca ha attestato che i bambini che trascorrono più di due ore al giorno davanti agli schermi hanno ottenuto punteggi inferiori nei test di ragionamento e di linguaggio.

INCIDENTI STRADALI E SMARTPHONE

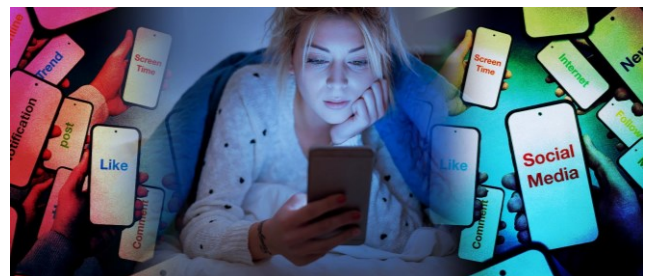
L'utilizzo del cellulare è la prima causa di incidenti stradali, più ancora dell'alcol, dell'alta velocità, del sorpasso azzardato. Nel 2024 circa 35000 incidenti sono stati causati dalla distrazione dovuta all'uso di smartphone alla guida.



SONNO

L'uso dello smartphone **prima di dormire** ha un impatto negativo sul ritmo del sonno perché causa eccitazione e difficoltà ad addormentarsi. Il sonno è fondamentale per il funzionamento mentale e fisico del nostro organismo. Una scarsa qualità del sonno favorisce stanchezza, depressione, risultati scolastici scadenti con conseguenze negative nella vita dei ragazzi.

Se stai molto tempo davanti a uno schermo, specialmente **la sera prima di dormire**, dormi male, perché i led degli schermi emettono luce blu, che è interpretata dal cervello come quella azzurra del cielo di giorno e il segnale che riceve è che è ora di svegliarsi.



Abbiamo bisogno di dormire bene la notte per consolidare le informazioni con cui siamo entrati in contatto durante il giorno.

Questo mancato riposo del cervello ha delle conseguenze negative sulla formazione della nostra **memoria**.

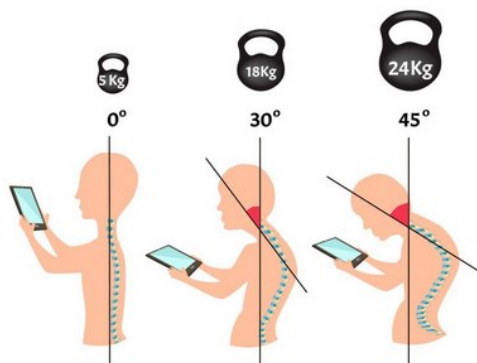
VISTA

L'esposizione allo smartphone può interferire anche con la vista. L'uso continuo dello smartphone può causare secchezza e fatica oculare, abbagliamento, irritazione.



POSTURA

L'uso eccessivo dello smartphone può provocare dolori articolari e muscolari, specialmente a collo e spalle.



Quando ci pieghiamo in avanti e abbassiamo lo sguardo per guardare lo smartphone, il peso della testa sulla colonna vertebrale cambia, per via della forza di gravità: passa da pesare cinque chili quando si trova dritta sulle spalle a pesare ventiquattro chili con un'inclinazione in avanti di 45 gradi!



Secondo gli ortopedici negli ultimi dieci anni l'80 per cento dei bambini di quarta e di quinta elementare ha un «atteggiamento cifotico» a causa del tempo passato sugli smartphone a partire dai tre anni.

BUONE PRATICHE PER DISINTOSSICARSI

- ✓ La mattina **appena svegli**, invece di accendere e controllare il telefono come prima cosa, forzati a fare qualcos'altro: apri la finestra e guarda il mondo, preparati e fai colazione, fai dell'esercizio fisico;
- ✓ Concediti tre o quattro accessi ai social network al giorno, decidi che controllerai le notifiche, commenterai e risponderai ai messaggi **solo in orari prestabiliti**;
- ✓ **Mentre cammini** per la strada evita di tenere il telefono in mano;
- ✓ **Mentre studi** e lavori il telefono deve essere *bandito*, le distrazioni visive e uditive provenienti dallo smartphone non aiutano certo né la concentrazione e l'attenzione né la continuità nel fare ciò che stai facendo;
- ✓ Tramite le impostazioni del telefono e dei social **disattiva le notifiche!** Il tuo cervello verrà così disturbato meno e migliorerà la tua capacità di concentrazione;
- ✓ **Nel tempo libero** leggi un libro, impara qualcosa, amplia i tuoi interessi;
- ✓ Quando ti trovi in una situazione di **gruppo** prova a lasciare stare il telefono e chiedi agli altri di fare lo stesso!
- ✓ Non **mangiare** fissando il cellulare;
- ✓ Non usare lo smartphone a **letto**, prima di addormentarti;
- ✓ Non dare i dispositivi in mano ai **bambini** come fossero babysitter.

