

Il caso di Adrian

Nome: Adrian

Età: 28

Profilo:

Programmatore, reddito medio-alto, vive in un monolocale in una grande città, nessuna ragazza



Adrian lavora per una piccola azienda come programmatore Java. L'informatica è il suo intero mondo. Sembra che non abbia bisogno di altro per essere felice. Non solo gode del suo lavoro ma anche di tutte le attività connesse alle attività virtuali. Quando non lavora, gioca con giochi per il computer e ha persino costruito un mondo speciale che sembra dove vorrebbe vivere. Spende un sacco di soldi su base regolare al fine di sviluppare la sua vita che ha creato online. A causa di quanto tempo trascorre davanti allo schermo, la sua famiglia e i suoi amici sono molto preoccupati. Non tiene i contatti e non li incontra molto spesso. Quando gli chiedono di uscire o quando gli chiedono quando si sistemerà, si arrabbia. Quasi tutte le conversazioni finiscono così, ogni volta che può, evita il contatto con i suoi cari. La sua famiglia vuole aiutarlo ma, a causa di queste forti emozioni, si sentono impotenti. È anche visibile a tutti che a causa del costante stare seduto davanti allo schermo, ha messo su peso considerevolmente. Pensano che se gli avessero dato più attenzione durante la sua infanzia, quando la situazione iniziò, sarebbe stato più aperto agli altri e in contatto con la realtà, non solo il suo mondo virtuale.

Note aggiuntive:

Dare a un bambino la possibilità di imparare a usare il computer e sviluppare questo interesse non è una cattiva idea in sé. Rafforza il pensiero analitico, la creatività, la risoluzione dei problemi e molte altre abilità. Tuttavia, ogni tipo di attività dovrebbe avere limiti. Una volta dato il permesso a un bambino di passare numerose ore davanti allo schermo, può facilmente uscire dal controllo e influenzare molte aree della loro vita. L'infanzia è un momento molto vulnerabile in cui lo sviluppo delle competenze sociali è cruciale per ogni area della vita. Trascorrere ore e ore in un mondo virtuale dà gratificazione istantanea e prevedibilità che non è realistica. Di conseguenza, cresceranno scoprendo che è più facile interagire con un computer che con altre persone. L'interazione sociale diventa difficile dal momento che non è possibile prevedere come si sentiranno e reagiranno le altre persone. Il mondo reale diventa noioso a volte, quindi è necessario pensare alle cose da fare; non sempre fornisce abbastanza stimolazione, senso di soddisfazione o soddisfazione. A volte le azioni positive non portano nemmeno a un risultato positivo che a volte può essere difficile. Pertanto, non sperimentare la vita reale e vivere in un mondo virtuale può diventare spiacevole e persino pericoloso.

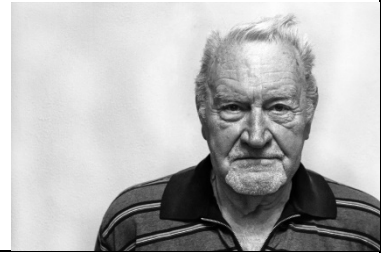
Il caso di George

Nome: George

Età: 65

Profilo:

Militare in pensione, single, senza figli, vive da solo in una città di medie dimensioni



George è un pensionato, single uomo che ha bisogno di trovarsi nella società. Ha dedicato la maggior parte della sua vita all'esercito e ha seguito una routine molto severa; alzarsi alle 5 del mattino, esercitarsi e seguire altre attività e regole impegnative a cui ogni membro dell'esercito doveva obbedire. Quando il suo tempo in questa comunità dell'Esercito stava per finire, con meno doveri e più tempo libero trascorso a casa, ha iniziato a giocare a giochi online come il poker ecc. Inizialmente, giocava a caso in giorni casuali, di solito la sera dopo l'incontro con gli amici e shopping. Col passare del tempo, ha iniziato a sentire il bisogno di giocare più spesso, nella speranza di vincere abbastanza denaro per realizzare il suo più grande sogno: comprare una barca e viaggiare per il mondo. Ha iniziato con scommesse comprese tra \$ 5,000 e \$ 10,000 al giorno. Giocava fino alle 2:00 del mattino, provava a dormire per qualche ora e puntava ancora per altre cinque ore. Un tale stile di vita che ruotava attorno a una sola attività principale, lo ha reso presto più dedicato al gioco d'azzardo al fine di vincere abbastanza soldi per vincere la sua 'libertà' (viaggio intorno al mondo). Ha iniziato a prendere in prestito denaro dagli amici e ha anche speso tutti i suoi risparmi di una vita. Non ha funzionato e ogni giorno è diventato sempre più indebitato. I suoi amici hanno smesso di incontrarlo perché parlava con loro solo per prendere in prestito denaro e non aveva mai avuto il tempo di parlare di altro oltre ai suoi problemi ... Come conseguenza della sua dipendenza ha perso i suoi amici e ha un enorme debito che ora cerca di ripagare giocando d'azzardo ulteriormente.

Note aggiuntive:

L'alfabetizzazione Internet può essere molto utile per i pensionati. Dà accesso a una varietà di conoscenze, è fonte di nuove opportunità, informazioni sugli eventi locali, collega le persone in situazioni simili e intrattenimento. Tuttavia, i suoi benefici possono trasformarsi in svantaggi se non vengono usati saggiamente. Ci sono numerosi motivi per cui le persone decidono di giocare online. Principalmente fornisce intrattenimento e non hanno nemmeno bisogno di uscire per ottenerlo. È anche disponibile 24/7. Nessun limite di tempo e disponibilità costante lo rendono più pericoloso perché, quando non c'è limite, è difficile impedire a qualcuno di farlo. Inoltre, la gratificazione immediata legata al piacere di giocare e vincere, o anche dell'insoddisfazione di perdere, guida il ciclo di azioni ripetitive per vincere alla fine. Al fine di salvare una persona da una situazione così pericolosa di diventare un giocatore d'azzardo online in debito, è di fornire lui / lei con un supporto sociale e fissare limiti chiari prima che sia troppo tardi. Esistono numerosi gruppi di supporto per le persone colpite da questo tipo di dipendenza. Oltre all'aiuto e al supporto di professionisti, una persona può ascoltare storie di altre persone che hanno un problema simile. Costruire

una forte comunità di persone che possono e vogliono aiutare e passare il tempo nel "mondo reale", impegnandosi ad aiutare gli altri bisognosi, sono alcuni dei fattori più cruciali per il percorso verso la ripresa.

Il caso di Marta

Nome: Marta

Età: 35

Profilo:



Specialista in comunicazione, reddito medio-alto, vive nei sobborghi di una grande città con il suo partner, senza figli

Fare acquisti online può essere semplice come fare clic...

La dipendenza da shopping online di Marta è iniziata tre anni fa quando si stava riprendendo da una malattia fisica e lo shopping online era il suo modo di combattere la noia. Era solita migliorare la sua soddisfazione emotiva e provava un brivido nel trovare grandi affari. Trucco e vestiti sono i suoi più grandi punti deboli. Sfortunatamente, le cose sono diventate rapidamente fuori controllo ... Oggi, Marta acquista diversi nuovi articoli alla settimana e in negozi online quasi ogni giorno.

"Mi sentivo bene, mi divertivo," dice, "caricavo i miei acquisti su Instagram e Snapchat, ma ora li compro e li nascondo spesso nel mio guardaroba, senza anche usandoli una volta. "

Marta non è stata in grado di dire ai suoi amici e alla famiglia di quanto sia grave il suo problema e va fino in fondo a nascondere i suoi acquisti dal suo partner. Dice:

"Probabilmente non potrei passare un giorno senza farlo, e probabilmente non lo sa, sa di una carta di credito, non sa degli altri ..."

Perché, ovviamente, l'onere finanziario di questa aggiunta è un altro problema ... Ormai Marta ha "una quantità enorme di debito" su tre carte di credito, e una volta ha persino preso un prestito...

Note aggiuntive:

La combinazione di anonimato, la comodità di non dover andare in un negozio e la varietà di prodotti disponibili, possono alimentare una dipendenza da shopping online. Se non stai attento, potrebbe diventare un'abitudine che distrugge le tue finanze e può intralciare altri settori della vita, in particolare il tuo tempo e la tua famiglia.

Poiché i rivenditori online addolciscono le offerte per i consumatori, gli esperti dicono che più acquirenti sono a rischio di diventare dipendenti dallo shopping online.

Dipendenti dello shopping online possono ottenere soddisfazione emotiva dallo shopping per diversi motivi. Ciò può includere la necessità di ritrarre una determinata immagine, ottenere un brivido dal trovare offerte o anche la necessità di acquistare per i propri cari.

Alcune possibili azioni per controllare lo shopping online e la spesa online: bloccare i siti dei rivenditori preferiti, impostare un limite di tempo per quanto tempo puoi acquistare, limitare il budget per ridurre la quantità di acquisti che puoi effettuare e prendere i dati della tua carta di credito offline.

Il caso di Robert

Nome: Robert

Età: 15

Profilo:

Studente di scuola superiore, che vive in una piccola città con i suoi genitori e il fratello maggiore



Robert è un modesto studente di scuola superiore che vuole diventare un medico un giorno. È una persona gentile e laboriosa che a volte è timida. La sua famiglia è molto tradizionale, il che significa che i suoi genitori apprezzano soprattutto una buona istruzione e si aspettano che ottenga i migliori voti possibili. Ecco perché passa tutto il suo tempo a studiare e ha solo pochi amici intimi. Come ogni persona della sua età, gli piace essere aggiornato con quello che succede nella vita di altre persone, essere accettato dai suoi colleghi e avere una ragazza un giorno. Un mese fa, ha ricevuto un messaggio su Facebook da una bella ragazza della sua scuola. Hanno iniziato a chiacchierare ogni giorno. Dopo una settimana le conversazioni si sono intensificate e alla fine Robert ha iniziato a condividere con lei i suoi pensieri e le sue preoccupazioni più profonde. Un giorno Robert guadagnò abbastanza coraggio per invitarla a un appuntamento, ma invece di ottenere la risposta "sì", la ragazza pubblicò le loro conversazioni sul gruppo studentesco della scuola, ridendo dei suoi segreti e del suo affetto nei suoi confronti. Vide come i suoi compagni di scuola stavano commentando i suoi sentimenti nei suoi confronti e chiamandolo 'ingenuo', 'sciocco', 'noioso' e così via. Alla fine, tutta la scuola era a conoscenza dell'incidente e continuava a insultarlo offline. Robert è diventato così ansioso di andare a scuola che ha iniziato ad avere forti mal di testa quasi ogni giorno prima della scuola. Ha anche perso interesse a studiare e ha smesso di uscire con gli amici. Alla fine, i suoi genitori hanno dovuto trasferirlo in un'altra scuola, ma ci sono voluti molti mesi per riguadagnare la fiducia delle persone e vivere una vita normale.

Note aggiuntive:

Il cyberbullismo può essere un'esperienza devastante, non solo per una persona come vittima ma anche per la sua famiglia. Il rifiuto sociale può causare danni permanenti a una persona.

Grazie al facile accesso a Internet e all'anonimato, è facile per gli altri impegnarsi a svalutare il background o l'aspetto sociale di altre persone. È stato riferito che oltre il 34% degli adolescenti sperimenta il cyberbullismo che, in molti casi, è la causa di ansia, depressione e persino il motivo del tentato suicidio. È un problema serio che deve essere risolto immediatamente.

Ecco perché lo sviluppo della consapevolezza e dell'empatia sono così cruciali fin dai primi anni di educazione dei bambini. Inoltre, l'accesso a Internet dovrebbe essere dato dai genitori consapevolmente, in modo che sappiano quali sono i rischi del suo uso improprio e come prevenire l'abuso. Ma il più cruciale è lo sviluppo del rispetto reciproco, della conversazione e del legame che aiuterà i bambini ad accettare la diversità e a comprendere i bisogni degli altri.

Il caso di Sarah

Nome: Sarah

Età: 6

Profilo:

Studente della scuola primaria, vive in una grande città con due genitori, famiglia di alta classe



Sarah è figlia unica. Sia sua madre che suo padre hanno i loro affari e sono rispettati nella società. Fin dalla prima fase della sua vita, a Sarah è stato dato tutto ciò che voleva tranne l'attenzione dei suoi genitori. Dall'età di due anni, quando i suoi genitori erano impegnati con il loro lavoro, una babysitter si prese cura di lei. A volte era lunatica e non voleva ascoltare la sua babysitter; le è stato dato un tablet e ha riprodotto video per bambini o giochi. Col passare del tempo, era l'unico modo per farle fare qualcosa senza che lei piangesse e si arrabbiasse. Dopo il suo sesto compleanno, i suoi genitori hanno deciso di mandarla a scuola. Per la prima settimana, tutto sembrava andare bene: c'erano molte classi interessanti e molti nuovi bambini. Tuttavia, durante i suoi giorni a scuola, divenne evidente che Sarah aveva problemi con rabbia, impazienza e un disturbo dell'attenzione. Ovunque lei cerchi di risolvere un problema o una soluzione per un compito, si sente molto frustrata e si arrende immediatamente. Durante le lezioni non riesce a stare attenta per più di 10 minuti e poi diventa occupata dal disegnare e dondolare su una sedia.

Note aggiuntive:

La dipendenza da Internet e le sue conseguenze possono svilupparsi e accumularsi in età molto precoce. Oggigiorno ci sono sempre più genitori che non dedicano molto tempo e attenzione ai loro figli. Durante la loro assenza, i genitori non sono consapevoli del tempo che i loro figli trascorrono in diverse attività che li aiuteranno a sviluppare competenze cruciali per la loro età.

L'uso eccessivo di Internet e dei giochi può causare sintomi come la necessità di stimolazione e gratificazione immediata, impazienza, problemi nel mantenere attenzione e difficoltà di apprendimento. Se un bambino si abitua a tali attività, può anche diventare più frustrato nella vita reale, nelle interazioni sociali, ha meno empatia nei confronti degli altri e sviluppa solo poche relazioni con gli altri.

Quello che i genitori possono fare è trascorrere più tempo con i loro figli, ad es. nel parco, nella foresta, nel parco giochi sviluppando la loro innata curiosità e consapevolezza del mondo esterno. Molti adulti dovrebbero anche imparare quanto sia importante, fin dalla tenera età, leggere libri per i loro figli, parlare con loro, ascoltarli, aiutare gli altri e interagire con i loro cari. Stabilire inizialmente un limite all'uso di Internet può essere molto difficile e richiede molto impegno e pazienza, ma gli effetti cambieranno considerevolmente la vita dei loro figli in meglio.