

Studio ITACA - Therapy and Education

Coordinato dalla dott.ssa Elisa Lazzaroni

Programma per evento serale di sensibilizzazione su tematiche relative alla salute mentale

Ipotesi per una prima serata

CARE FOR DIGITAL

Trovare un equilibrio nell'era digitale

Parliamo e confrontiamoci sui temi del **benessere digitale**, dell'**iperconnessione** e dell'impatto della tecnologia sulla nostra salute mentale. Secondo una revisione di Thomée (2018) su *Current Psychiatry Reports*, non è il telefono in sé a creare il problema, ma il modo in cui lo utilizziamo.

Quali meccanismi psicologici guidano l'uso dei dispositivi digitali?

Quali effetti ha l'iperconnessione?

Quali strategie possiamo utilizzare per promuovere il benessere psicologico?

Che cos'è il benessere digitale?

Cosa possiamo fare per riequilibrare l'uso dei dispositivi tecnologici affinché siano utili e non dannosi?

Come adulti come possiamo educare al benessere digitale e all'uso consapevole della tecnologia? Cosa dobbiamo sapere come adulti educatori?

Abstract sul tema

L'era digitale ha trasformato radicalmente le interazioni umane e i ritmi di vita, introducendo il fenomeno dell'**iperconnessione**, ovvero l'aspettativa e la pratica di una

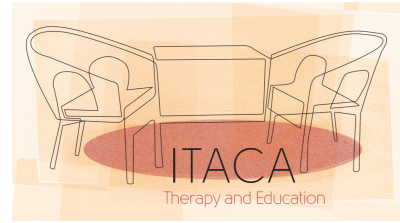
Studio ITACA - Therapy and Education

Lecco, Corso Giacomo Matteotti, 14 Oggiono, Via Roma, 13
Merate, Via Roma, 18 Introbio, Via V. Emanuele, 31

0341 237191

info@psicoterapia-itaca.it

<https://psicoterapia-itaca.it/>



presenza digitale costante. Sebbene le tecnologie offrano innegabili benefici, la ricerca scientifica evidenzia crescenti preoccupazioni riguardo al loro **impatto sulla salute mentale e sul benessere psicologico**. Questo intervento esamina i principali meccanismi psicologici (come il sovraccarico cognitivo, la dipendenza e la paura di perdersi eventi, o FoMO) che guidano l'uso compulsivo dei dispositivi digitali. Vengono discusse le **conseguenze** documentate, tra cui l'aumento di ansia, depressione, disturbi del sonno e l'erosione dei confini tra vita professionale e personale. Infine, vengono delineate le **strategie** emergenti e le implicazioni per la promozione del benessere digitale.

L'iperconnessione digitale è un fenomeno complesso con implicazioni profonde per la salute mentale. La comprensione dei meccanismi psicologici che guidano l'uso compulsivo è fondamentale per sviluppare interventi efficaci. La promozione del benessere digitale richiede un approccio integrato che coinvolga l'educazione degli utenti, l'adozione di politiche di igiene digitale e, idealmente, un design tecnologico più responsabile. **Praticando un certo livello di benessere digitale, le persone possono migliorare la salute mentale ed emotiva, aumentando la produttività e la concentrazione, migliorando le relazioni e la qualità della vita in generale.** Si tratta di un aspetto importante della vita moderna, poiché la tecnologia continua a svolgere un ruolo sempre più significativo nella nostra vita quotidiana (Oja, L. A. , 2023).

L'evento sarà condotto dalla **dott.ssa Elisa Lazzaroni**, Direttore Clinico di Studio ITACA Therapy and Education, Psicologa e Psicoterapeuta ad orientamento sistemico-relazionale. È esperta in EMDR, Mindfulness e ha un Master in Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale. Da oltre 10 anni riceve presso lo studio ITACA; ha collaborato per 15 anni con servizi di Neuropsichiatria Infantile occupandosi di Psicopatologia dello Sviluppo e dell'Adolescenza. E' coinvolta in attività clinica e di progettazione in Area Adulti presso SSN, con impegno specifico nel trattamento dei Disturbi Emotivi Comuni. Ha pubblicazioni scientifiche nazionali e internazionali. Si occupa anche di formazione e sensibilizzazione sul tema del benessere digitale rivolta ad adulti, genitori, educatori, docenti, operatori sanitari.

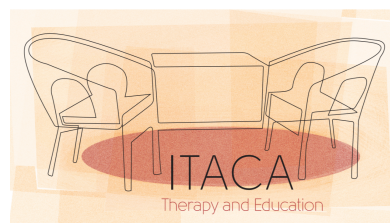
Studio ITACA - Therapy and Education

Lecco, Corso Giacomo Matteotti, 14 Oggiono, Via Roma, 13
Merate, Via Roma, 18 Introbio, Via V. Emanuele, 31

0341 237191

info@psicoterapia-itaca.it

<https://psicoterapia-itaca.it/>



Ulteriori tematiche esplorabili in eventi successivi

- **Ansia e stress:** approfondimento sui meccanismi che sono alla base dei sintomi più comuni e diffusi in tutti noi in una cornice psicoeducativa che aiuti a comprendere meglio le proprie emozioni e a gestirle
- **Longevità attiva:** risorse e potenziale dopo i 60 anni. Approfondimento su una fase del ciclo di vita di cui non si parla ancora abbastanza: l'invecchiamento. Impareremo a conoscere meglio questo importante momento della vita, sia per sostenerlo e arricchirlo di consapevolezza, ma anche per comprenderne le risorse e le potenzialità che lo contraddistinguono.

Studio ITACA - Therapy and Education

Lecco, Corso Giacomo Matteotti, 14 Oggiono, Via Roma, 13
Merate, Via Roma, 18 Inverigo, Via V. Emanuele, 31

0341 237191

info@psicoterapia-itaca.it

<https://psicoterapia-itaca.it/>