

Navigare in rete



DIPENDENZE | SVIZZERA

WWW
gioco
avatar
dipendenza
alias
nervosismo
mancanza di sonno
occhi rossi

Informazioni, consigli e aiuto

www.ti.ch/ragazzi
www.skppsc.ch
www.giovaniemedia.ch
www.thewebsters.ch
www.ingrado.ch
www.147.ch

Vuoi altri flyers?

Radix Svizzera italiana
CP 4044 6904 Lugano
info@radix-ti.ch
www.radixsvizzeraitaliana.ch

Dipendenze Svizzera
Av. Louis-Ruchonnet 14
Casella postale 870
CH-1001 Losanna

Tel. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CP 10-261-7
www.dipendenzesvizzera.ch

Navigare in Internet

Internet

Navigare in Internet, chattare, giocare o partecipare ai forum sono attività divertenti che possono anche arricchire. Molte persone dedicano il proprio tempo libero in rete senza problemi. Tuttavia, come per tutto, c'è il rischio di esagerare.

Vai a fare un giro!

Oltre alla scuola, ai compiti e agli obblighi familiari non sempre resta molto tempo per altre attività. Chi passa il proprio tempo libero esclusivamente in rete, così come davanti alla televisione o alla consolle, corre il rischio di allontanarsi sempre più dalla «vita reale». Riesci ancora a trovare del tempo per uscire, incontrare gli amici e fare sport?

Da quanto tempo non ci si vede!

I contatti virtuali non rimpiazzano quelli fisici. La possibilità di essere sempre in contatto con gli amici tramite gli smartphones, chat o giochi online può far dimenticare che ci si può vedere anche dal vivo in carne ed ossa.

Notte e giorno

Internet non dorme mai: è possibile giocare, navigare e chattare 24 ore su 24. Per evitare di rimanere incollati allo schermo è indispensabile dare prova di autodisciplina. Discuti con i tuoi genitori per fissare dei limiti ben definiti.

Dipendente?

Non è facile definire quando una persona diventa dipendente da Internet. Chi ha passato tutta la sera sulle chat, chi ha provato a battere il proprio record per l'ennesima volta o chi vuole sapere tutto, ma proprio tutto, del proprio gruppo preferito, sa com'è facile farsi divorare dal web. Il vero problema nasce quando non resta più tempo per fare altre cose (vedere gli amici, dormire, mangiare o studiare) ed è ancora peggio quando la rete diventa l'unico mezzo per combattere la noia o la frustrazione.

micascemo@casa.ch

Gli pseudonimi, le password e gli indirizzi e-mail non devono essere riconducibili ai propri dati personali. Il nome, l'età, l'indirizzo di casa e il numero di telefono non devono essere comunicati all'interno delle chat o nei profili dei social network. Le relazioni virtuali richiedono la massima prudenza. Gli incontri organizzati online con gli sconosciuti sono sconsigliati, e se proprio si decide di farlo è importante che si scelga un luogo pubblico e si decida di andare con un adulto di cui ci si fida.

Impresso per sempre

Il web non dimentica nulla ed è quasi impossibile cancellare le informazioni messe in rete. Poiché tutto viene conservato e lascia delle tracce, vale la pena di riflettere bene prima di condividere video o fotografie personali.

La legge esiste anche in rete

Se online tutto è possibile non significa per forza che tutto è permesso. Ad esempio, è vietato insultare o calunniare qualcuno. Inoltre è illegale copiare testi trovati in rete utilizzandoli come se fossero stati scritti di proprio pugno: si chiama plagio. Allo stesso modo è punibile scaricare gratuitamente musica, giochi e film per i quali bisognerebbe pagare.

Problemi

Se delle persone ti prendono in giro o ti fanno dei torti, è importante che tu non resti solo e che ne parli subito con i tuoi amici, i tuoi genitori o con delle persone di cui ti fidi. Infine se non riesci a staccarti dallo schermo, se ti senti male quando non puoi navigare in internet, se trascuri i tuoi altri interessi passando sempre più tempo online, non esitare a chiedere aiuto a dei professionisti del settore.