

## Connessioni delicate: la salute digitale dei minori

*Irina Tudori, infermiera pediatrica U.O. Pediatria Degenza*

*Fiorenza Bucci, infermiera U.O. Pediatria Degenza*

*IRCCS Policlinico San Matteo, Pavia*



Essere online è una grande opportunità ma, per ogni età, ci sono tempi e device.

Cellulari, smartphone e tablet sono entrati a far parte delle nostre vite in modo massivo e la pandemia ha inevitabilmente portato ad un incremento del tempo trascorso davanti agli schermi. Essere genitori al tempo degli smartphone è ancora più impegnativo. Sono sempre di più i bambini e i ragazzi che, anche per esigenze organizzative e di vita familiare, ne possiedono uno. Tuttavia, da genitori bisogna riconoscere che non rappresentano solo un mezzo di comunicazione, ma un nuovo mondo da gestire con cura. Esattamente come si fa con la televisione o con altri giochi, anche in questo caso sono necessarie alcune regole da seguire per limitarne un uso improprio ed eccessivo.

I primi anni di vita sono cruciali per la promozione della salute mentale e la prevenzione dei disturbi mentali, poiché fino al 50% delle patologie psichiatriche dell'adulto iniziano prima dei 14 anni d'età. Da un comunicato stampa sulla salute dei minori in sfera digitale, le associazioni dei pediatri ACP, FIMP e SIP in collaborazione con Fondazione Carolina e Meta presentano i risultati di un'indagine sul rapporto con il digitale all'interno delle famiglie: nella fascia 0-2 anni il 72% delle famiglie ammette di utilizzare social e chat durante i pasti dei propri figli, mentre il 26% lascia che i bambini utilizzino i device in completa autonomia percentuale che sale al 62% per la fascia 3-5 anni, all'82% a nella fascia 6-10 anni e al 95% tra gli 11 e i 15 anni. Ciò denota una scarsa consapevolezza da parte delle famiglie e una condizione di solitudine nei bambini.

Tali dati sono confermati anche dalle evidenze scientifiche recenti. Infatti, la letteratura scientifica al riguardo ha evidenziato che:

- il tempo impiegato nell'utilizzo dei vari device è direttamente proporzionale alla comparsa di sintomi quali nervosismo, inquietudine, insonnia, stanchezza e debolezza, scarsa concentrazione, perdita di interesse o ritiro dalle attività abituali, messa in atto di comportamenti a rischio, modifica repentina di abitudini alimentari e cambiamenti di peso;
- il 95% degli adolescenti ha in camera da letto un dispositivo multimediale elettronico;
- i bambini prendono sonno un'ora più tardi rispetto all'orario in cui vanno a letto e dormono in media 5 ore, perdendo 2/4 ore di sonno tutti i giorni; da qui disturbi sonno veglia;
- Ansia e Depressione hanno subito un aumento di 33% in 5 anni;
- Crisi convulsive sono sintomi presenti in proporzione alle ore crescenti di presenza in internet.

Inoltre, vi è la scarsa percezione delle famiglie sui rischi dell'uso improprio della tecnologia digitale: dai sintomi della dipendenza, ai principali pericoli in termini di salute psicofisica, come sexting e grooming. **“Sexting”** significa letteralmente scambio di messaggi e contenuti erotici. Per **Grooming o, meglio, online child grooming** si intende l'adescamento di minori online.

I genitori possono consultare i pediatri su cosa i bambini stanno visualizzando e su eventuali problemi associati. Infine, i pediatri devono ricordare alle famiglie che i genitori dovrebbero essere un buon modello: i bambini sono fantastici e ci imitano. Per questo motivo i genitori devono limitare il proprio uso mediatico. Una maggiore connessione con i bambini si otterrà maggiormente interagendo, abbraccian-





doli e giocando con loro, piuttosto che utilizzando i media. L'interazione proattiva tra genitori e figli è probabilmente la cosa più importante! Le famiglie non devono fruire dei media come un pacificatore emotivo perché limiterà lo sviluppo della regolazione delle emozioni da parte del bambino. Fondamentale è offrire aiuto e supporto alle famiglie per fornire loro gli strumenti per riconoscere possibili "campi d'allarme" rispetto all'insorgenza di sintomi di natura psicologica, e attuare interventi in un'ottica di prevenzione. Utile sarebbe mettere in atto azioni educative-formative per sensibilizzare gli stessi adolescenti rispetto a queste tematiche e alle diverse possibilità, spesso sconosciute, con cui possono chiedere aiuto. Infine, occorre sviluppare competenze e professionalità adeguate, potenziare la rete dei servizi e rafforzare le competenze degli operatori sanitari e sociali, implementare le reti territoriali e i legami sociali delle comunità.

Nell'ultimo numero della rivista "L'INFERMIERE", Organo ufficiale della Federazione Nazionale Ordini delle Professioni Infermieristiche, si propone un decalogo per la salute digitale dei bambini, che di seguito riproponiamo come guida per i genitori:

1. Niente schermi sotto i 18 mesi
2. Un ora al giorno di scoperta digitale tra i 2-6 anni, frazionate in 20-30 minuti, più volte per esplorare il mondo creativo educativo
3. Limitare ma non vietare: durante l'età scolare 2 ore al giorno per l'uso dei dispositivi digitali
4. Una buona notte di sonno: scoraggiamo l'uso dei dispositivi digitali un'ora prima di andare a letto
5. Lo smartphone non è un calmante: insegniamo ai bambini strategie alternative per gestire le emozioni, come il gioco all'aperto e la lettura.
6. Momenti preziosi in famiglia: dedichiamo i pasti e i momenti trascorsi in famiglia a conversazioni e attività condivise.
7. La gestione del tempo digitale: utilizziamo le funzioni di gestione del tempo fornite dai produttori di smartphone per aiutare i ragazzi a comprendere e regolare il tempo trascorso sui dispositivi.
8. Educare alla sicurezza on-line: I genitori sono i principali modelli per i loro figli, facciamo attenzione ai dati e ai

contenuti che condividiamo online, mostrando responsabilità e rispetto per la privacy.

9. Protetti on-line: insegniamo utilizzo delle password
10. Una comunicazione aperta e consapevole: Manteniamo un dialogo costruttivo con i nostri figli a partire da un sforzo di conoscenza del mondo digitale.

**“Cari genitori, spetta a noi**

*Cari genitùr, metumàs una màn in sal còr e cuminciuma  
A di ad no, ièn dù lètar semplice ma cun dentàr tànta valùr,  
l'è no cativeria ma insegnà ad andà drìt per la so strà/  
Cari genitùr fuma gni ammò ad mòda i regul, da rispetà  
L'è asè cumincià.*

*Cari genitùr, tutti present a mangià, telefonin smursà.  
La so, l'è dùra ma mai as cumincua mai vedaruma la lùs' in  
ti adolescent dal di d'incò/ speta a nùm indirisai pulid/  
Fòrsa, l'è namò tròp tardi.”*

Poesia di Katia Magrotti

#### Bibliografia consultata

- Bozzola, E., Spina, G., Ruggiero, M., Memo, L., Agostiniani, R., Bozzola, M., ... & Villani, A. (2018). Media devices in pre-school children: the recommendations of the Italian pediatric society. *Italian journal of pediatrics*, 44(1), 1-5.
- Dibben, G. O., Martin, A., Shore, C. B., Johnstone, A., McMellon, C., Palmer, V., ... & Simpson, S. A. (2023). Adolescents' interactive electronic device use, sleep and mental health: a systematic review of prospective studies. *Journal of Sleep Research*, e13899
- Hysing, M., Pallesen, S., Stormark, K. M., Jakobsen, R., Lundervold, A. J., & Sivertsen, B. (2015). Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study. *BMJ open*, 5(1), e006748.
- Intro alla Guida Minori Online. Fondazione Carolina. Disponibile a <https://www.minorionline.com/guida-minori-online/intro-alla-guida-minori-online/> consultato il 20.11.23
- LA SALUTE DIGITALE DI BAMBINI E RAGAZZI. Fnopi. Disponibile a <https://www.infermiereonline.org/2023/10/26/la-salute-digitale-di-bambini-e-ragazzi/> consultato il 20.11.23
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336-348.
- Promuovere il benessere mentale nei bambini, adolescenti e giovani. Ministero della salute. Disponibile a <https://www.salute.gov.it/portale/saluteMentale/dettaglioContenutiSaluteMentale.jsp?id=4240&area=salute%20mentale&menu=obiettivi> consultato il 20.11.23
- Tang, S., Werner-Seidler, A., Torok, M., Mackinnon, A. J., & Christensen, H. (2021). The relationship between screen time and mental health in young people: A systematic review of longitudinal studies. *Clinical psychology review*, 86, 102021.