

Le dipendenze tecnologiche in età prescolare

Sonia Chindamo

Fano, 24 ottobre 2015

le parole
e le azioni

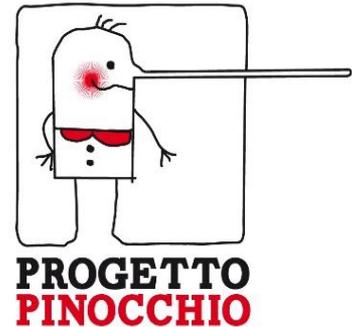


GenerazioneZ



Progetto pinocchio

- ❁ Campione: **1360 studenti**
10 - 13 anni
- ❁ Realizzazione: anno
scolastico 2014 - 2015
- ❁ Obiettivo: **prevenzione**
abusi - dipendenze
- ❁ Metodologia: complessa



Sleep Deprivation & Delay Gratification

Dati del Progetto Pinocchio

Gallimberti L.. Et al., Dormire dolce dormire. Studio osservazionale su stili di vita e la lunghezza del riposo notturno negli adolescenti, Atti del convegno nazionale della Società Italiana di Igiene e Medicina Preventiva, Riccione 1-4 Ottobre 2014

- ❁ Dormire meno di 8 ore correla ($p < 0,001$) con:
 - ❁ Aver provato a fumare e fuma attualmente
 - ❁ Aver provato a bere alcolici e attualmente beve alcolici
 - ❁ Utilizza internet più di 2 ore al giorno
 - ❁ Gioca con i videogame più di 2 ore al giorno
 - ❁ Ha un rendimento scolastico inferiore di oltre un punto 6 vs 7

Sleep deprivation

Childhood sleep problems, early onset of substance use and behavioral problems in adolescence

Maria M. Wong, Ph.D.,
Department of Psychology, Idaho State University

Kirk J. Brower, M.D., and
Department of Psychiatry, University of Michigan

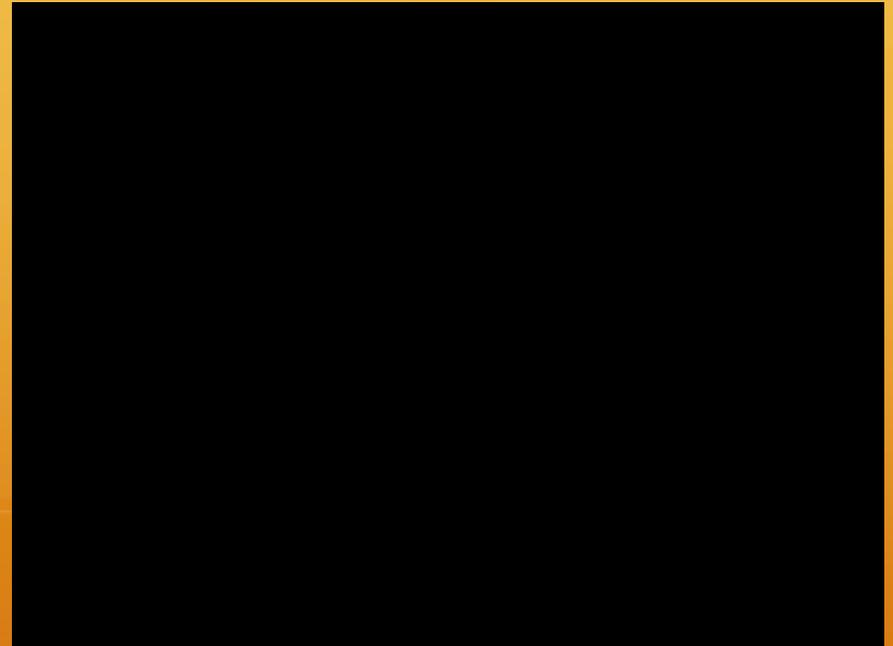
Robert A. Zucker, Ph.D.
Departments of Psychiatry & Psychology, University of Michigan

Examining racial/ethnic disparities in the association between adolescent sleep and alcohol or marijuana use

Wendy M. Troxel, PhD *, Brett Ewing, MS, Elizabeth J. D'Amico, PhD

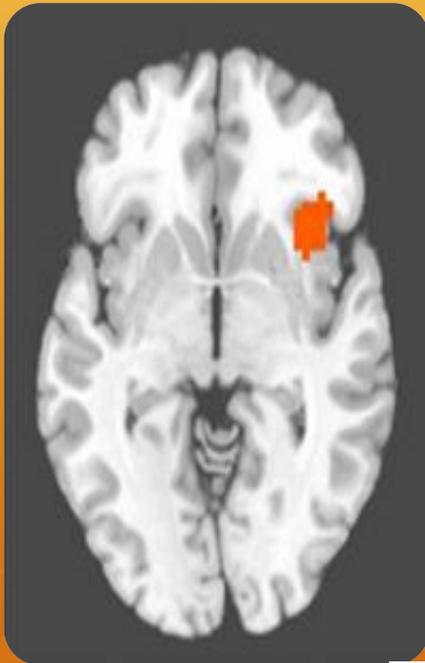
RAND Corporation, 1776 Main St, Santa Monica, CA 90407, USA

DELAY GRATIFICATION EVIDENZE CLINICHE

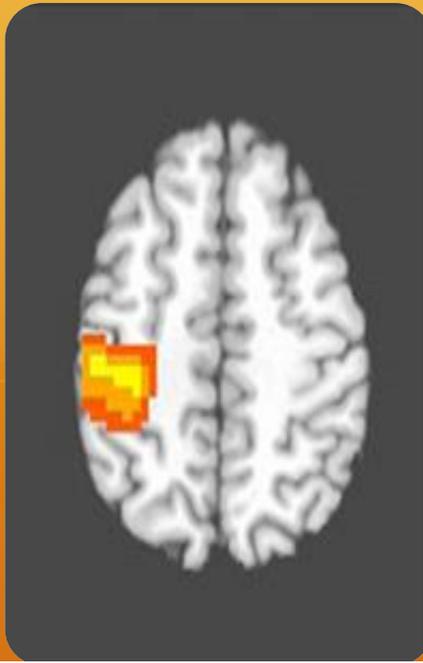


DELAY GRATIFICATION

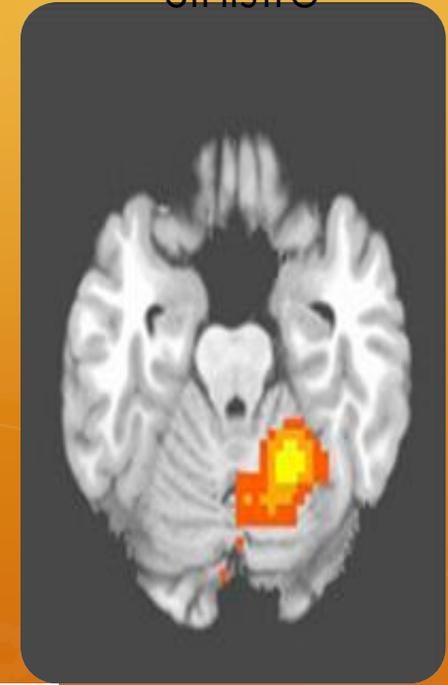
Corteccia pre-
frontale destra



Corteccia
Motoria



Cervelletto
Sinistro



Behavioral and neural correlates of delay of gratification 40 years later

B. J. Casey^{a,1}, Leah H. Somerville^a, Ian H. Gotlib^b, Ozlem Ayduk^c, Nicholas T. Franklin^a, Mary K. Askren^d, John Jonides^d, Marc G. Berman^e, Nicole L. Wilson^e, Theresa Teslovich^a, Gary Glover^f, Vivian Zayas^g, Walter Mischel^{h,1}, and Yuichi Shoda^{e,1}

^aSackler Institute for Developmental Psychobiology, Weill Cornell Medical College, New York, NY 10065; ^bDepartment of Psychology, Stanford University, Stanford, CA 94305; ^cDepartment of Psychology, University of California, Berkeley, CA 94720; ^dDepartment of Psychology, University of Michigan, Ann Arbor, MI 48109; ^eDepartment of Psychology, University of Washington, Seattle, WA 98195; ^fLucas Imaging Center, Department of Radiology, Stanford University School of Medicine, Stanford, CA 94305; ^gDepartment of Psychology, Cornell University, Ithaca, NY 14853; and ^hDepartment of Psychology, Columbia University, New York, NY 10027

Edited* by Michael Posner, University of Oregon, Eugene, OR, and approved July 26, 2011 (received for review May 27, 2011)

ORIGINAL ARTICLE

Problematic cell phone use for text messaging and substance abuse in early adolescence (11- to 13-year-olds)

Luigi Gallimberti¹ · Alessandra Buja² · Sonia Chindamo¹ · Alberto Terraneo¹ ·
Elena Marini¹ · Andrea Rabensteiner² · Angela Vinelli² · Luis Javier Gomez Perez² ·
Vincenzo Baldo²

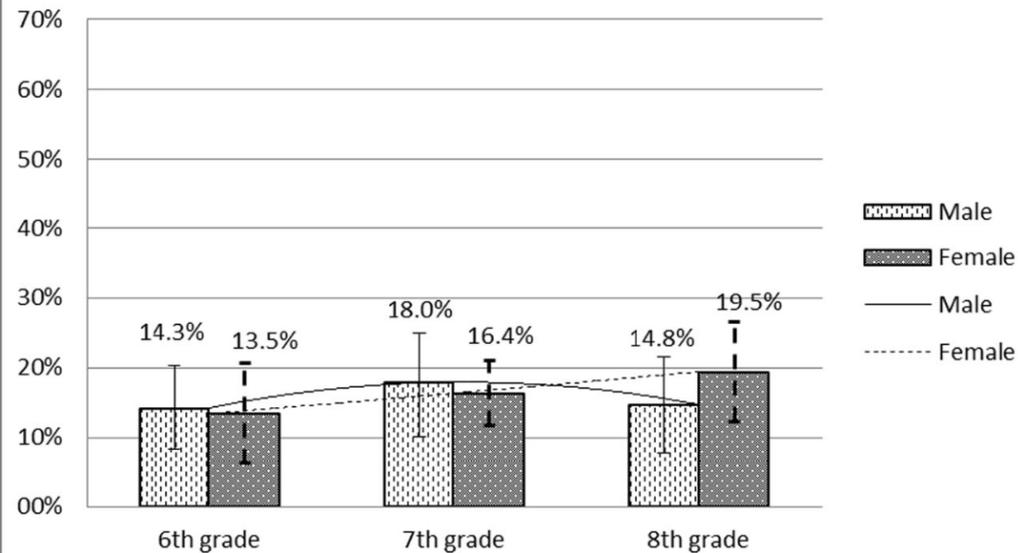
80,05% uso NON
problematico



19,05% USO
PROBLEMATICO

Inviare più di 500
messaggi al giorno =
uno ogni 1,5 minuti
(escluse le ore di sonno
e scuola)

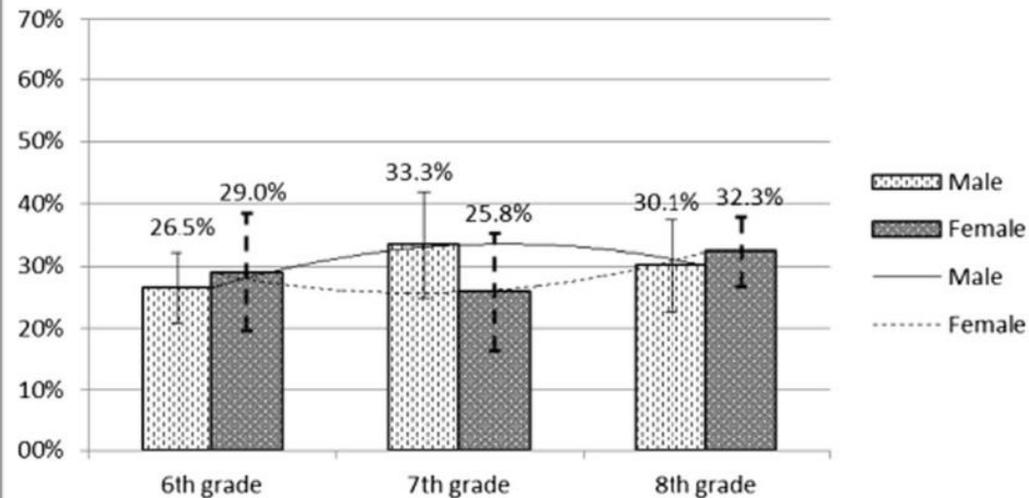
Problematic cell phone use



L'uso problematico coinvolge soprattutto le le femmine

1 su 3 lo utilizza come regolatore del tono dell'umore

Mood modification (use of SMS as a way of escaping from problems)



L'abuso di smartphone correla positivamente con l'utilizzo di energy drink e con essersi ubriacati almeno una volta negli ultimi 3 mesi

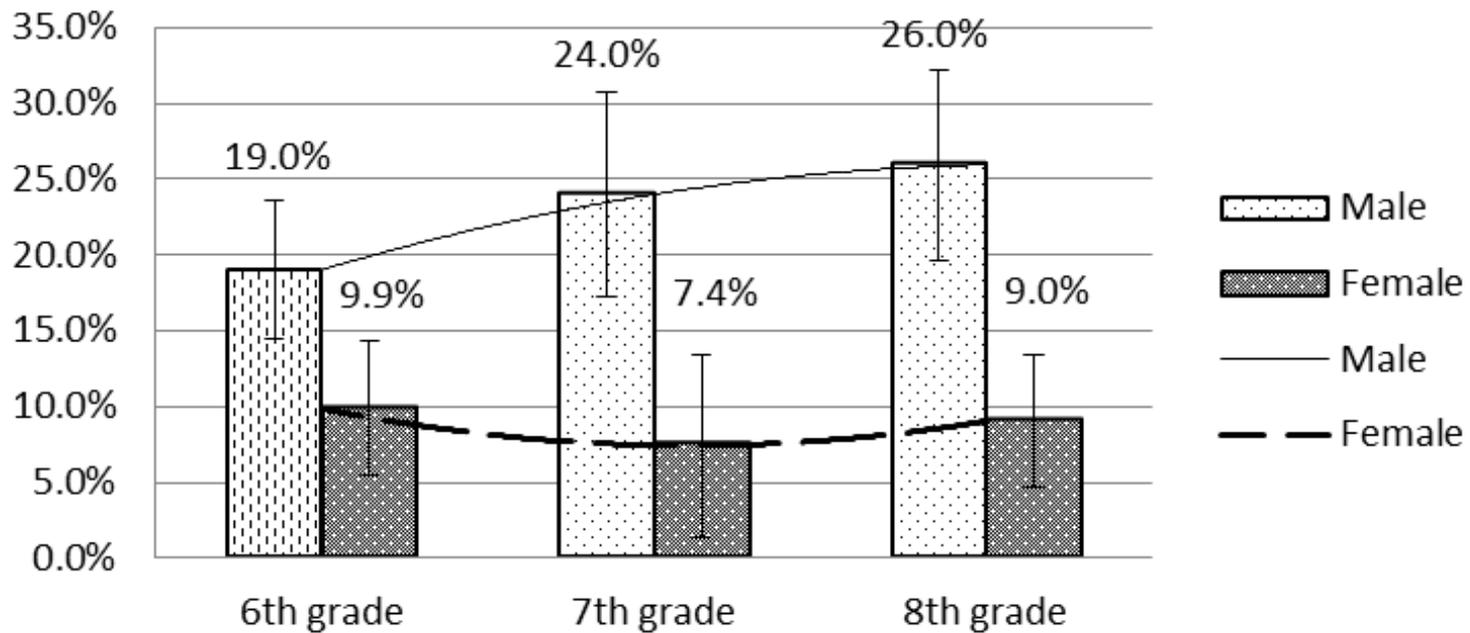
Fattori di protezione

- ❁ Dormire più di 8 ore a notte
- ❁ Leggere Libri
- ❁ Avere un buon rendimento scolastico



Videogame

Problematic videogame use (At least 1 problematic behavior)



Problematic use of video games and substance consumption in late childhood and early adolescence (2015)

Luigi Gallimberti¹MD, Alessandra Buja² MD, PhD, Sonia Chindamo³ PsyD, Alberto Terraneo PsyD⁵, Elena Marin PsyD⁶, Luis Javier Gomez Perez, PsyD⁷, & Vincenzo Baldo MD⁸. Submitted

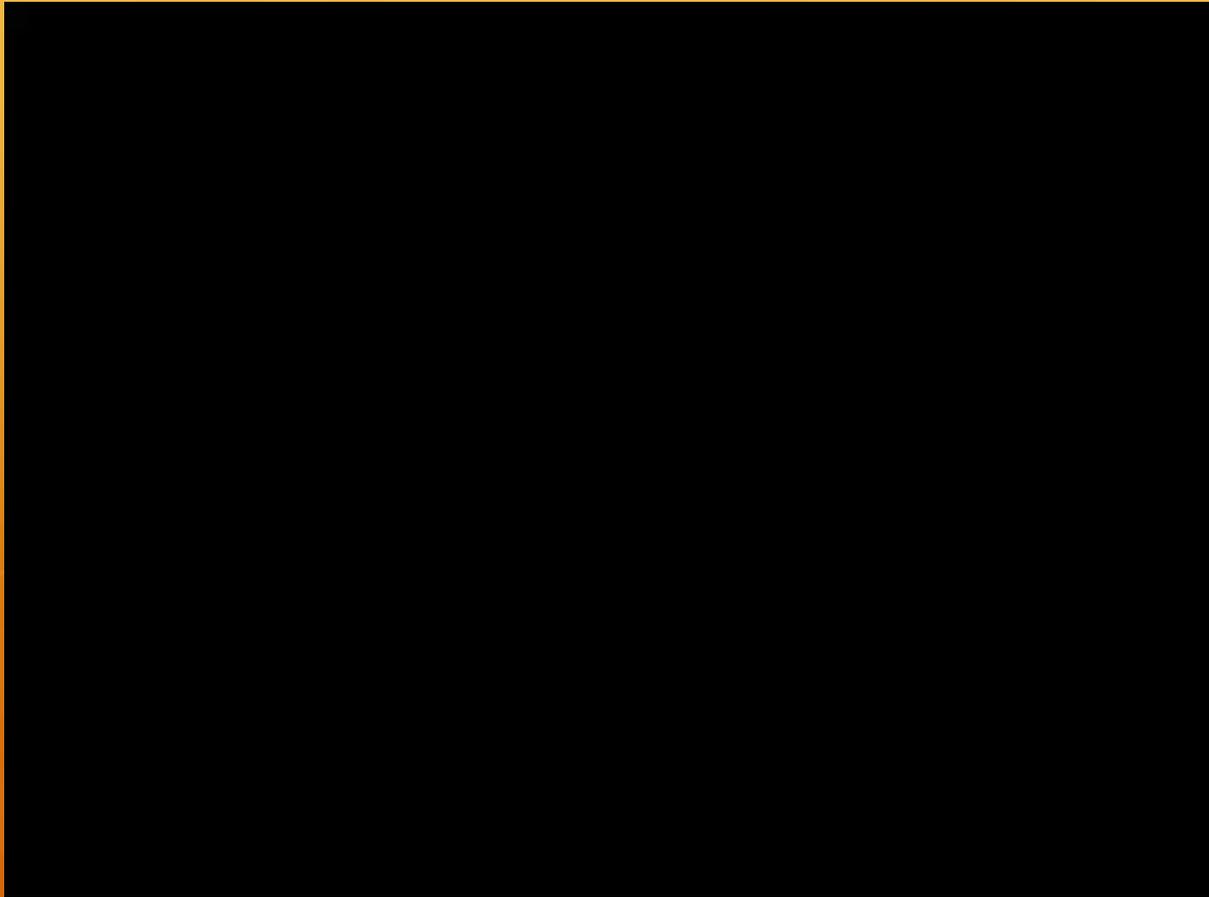
Giocare 2 ore al giorno con videogame

- ❁ Uso precoce di sostanze soprattutto **alcol (binge drink)** e **energy drink**. Hanno utilizzato almeno una volta *Marijuana*.
- ❁ **Dormire meno di 8 ore** a notte
- ❁ **Rendimento scolastico inferiore** di 1 punto
- ❁ **Cattive abitudini alimentari**
- ❁ **Non praticano sport agonistico**
- ❁ Considerano **il rapporto** con i propri **genitori pessimo**
- ❁ **Non sono Leader**
- ❁ **Gambling** (Gratta e Vinci, scommesse, azzardo on line)

IL 2^ videogame più venduto al mondo



Il futuro: Temptation ticket!



i nostri progetti di prevenzione

 **1 – 5 Progetto Ninna Nanna**

 5 – 9 Nessuno

 **10 – 13 Progetto Pinocchio**

 14 -35 La totalità dei progetti



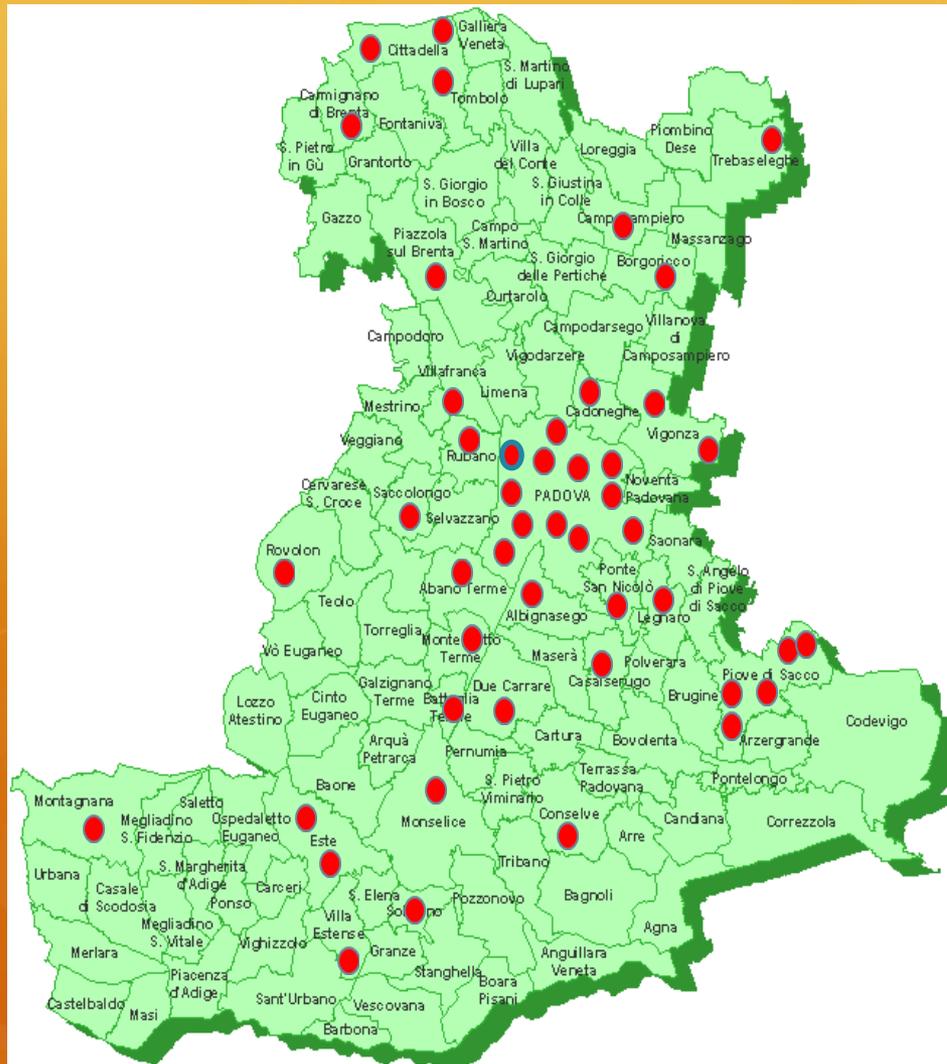
Progetto Ninna Nanna

il contributo del pediatra



- ❁ **Campione: 1000 bambini 1 – 5 anni**
- ❁ **Il 60% del campione è tra i 24 e i 36 mesi**
- ❁ **Realizzazione: maggio – giugno 2015**
- ❁ **Obiettivo: indagine sull'igiene del sonno**
- ❁ **Metodologia: questionario fornito a 50 medici pediatri della provincia di Padova**

ADESIONE PEDIATRI APREF PD



- 12 Padova
- 3 Cittadella
- 1 Carmignano di Brenta
- 1 Piazzola sul Brenta
- 1 Trebaseleghe
- 1 Camposampiero
- 1 Borgoricco
- 1 Villafranca
- 1 Cadoneghe
- 2 Vigonza
- 1 Saccolongo
- 1 Rubano
- 1 Rovolon
- 1 Abano Terme
- 1 Albinasego
- 1 Ponte San Nicolò
- 1 Legnaro
- 1 Casalserugo
- 1 Due Carrare

Il questionario fronte-retro

Data: _____

Q1_5



Istruzioni: Il questionario si rivolge a bambini da 1 a 5 anni e indaga il periodo degli ultimi 3 mesi. Se il bambino nell'arco di questo periodo è stato ammalato (tosse, raffreddore, febbre, influenza intestinale, dentizione...) non tenetene conto quando date le vostre risposte.

Nome (iniziali nome e cognome del bambino): _____ Età: _____ Gravidanza pretermine No Sì Settimane alla nascita _____

Maschio Femmina Ordine di nascita: (primogenito, secondogenito...) _____ Numero di fratelli o sorelle _____

Ruolo dell'intervistato Mamma Papà Solitamente chi si occupa maggiormente del bambino? _____

Mamma (dati obbligatori) Età _____ Titolo di studio _____ Professione _____ Cittadinanza _____

Papà (dati obbligatori) Età _____ Titolo di studio _____ Professione _____ Cittadinanza _____

(Indicare con uno x quali luoghi frequenta il bambino, i giorni della settimana e le ore)

Il bambino soffre di patologie conclamate? No Sì Quali _____

Il bambino ha avuto interventi chirurgici? No Sì Quali _____

Il bambino è stato mai portato in pronto soccorso? No Sì Quante volte? (indicare il numero) _____

Per quali motivi? _____

Il bambino frequenta: Asilo nido Scuole materne Altro (es. ludoteca, parco) _____

Quante ore la settimana? _____

(Indicare con uno x se, oltre ai luoghi indicati prima, il bambino è seguito da altre persone, in quali giorni e in quali ore)

Il bambino è seguito da: _____

Baby sitter quante ore mediamente durante la settimana _____ quante ore mediamente nel fine settimana _____

Nonni quante ore mediamente durante la settimana _____ quante ore mediamente nel fine settimana _____

Altro _____

Si prega di dare una sola risposta ad ogni domanda. Grazie per l'aiuto.

- Quante sono le ore di sonno che il vostro bambino dorme la maggior parte delle notti 13 ore o più 11-12 ore 9-10 ore 8 ore o meno
- Generalmente in quanto tempo si addormenta il bambino dopo essere andato a letto Un quarto d'ora Mezz'ora 1 ora Più di un'ora
- Di solito la sera a che ora va a letto il vostro bambino (fascia oraria) Prima delle 20 Tra le 20 e le 21 Tra le 21 e le 22 Tra le 22 e le 23 Oltre le 23
- Di solito quanto dura il riposo pomeridiano Mezz'ora Circa 1 ora Più di 1 ora
- Di solito al mattino a che ora si sveglia il vostro bambino (fascia oraria) Prima delle 6 Tra le 6 e le 7 Tra le 7 e le 8 Tra le 8 e le 9 Dalle 9 in poi
- Di solito dove dorme il vostro bambino Nel suo Lettino in stanza separata Nel suo lettino in camera con fratelli o sorelle Nel suo lettino in camera dei genitori Nel lettone con i genitori Altro (specificare) _____

Data: _____

Q1_5



Si prega di dare una sola risposta ad ogni domanda. Grazie per l'aiuto.

	4 sempre (ogni giorno)			
	3 spesso (3 o 5 volte a settimana)			
	2 qualche volta (1 o 2 a settimana)			
	1 occasionalmente (1 o 2 volte al mese o meno)			
	0 mai			
7. Il vostro bambino fa i capricci per andare a letto	0	1	2	3 4
8. Il vostro bambino si sveglia più di due volte per notte e vi costringe ad alzarvi e rimanere a lungo con lui per farlo riaddormentare	0	1	2	3 4
9. Il vostro bambino se si sveglia di notte vuole che voi gli diate un qualche oggetto (succhiotto, pupazzo...) che lo rassicuri	0	1	2	3 4
10. Il vostro bambino si sveglia con difficoltà al mattino ed è stanco	0	1	2	3 4
11. Se vi separate per un certo periodo da vostro figlio, quando vi rivedete lui contento vi cerca e vi corre incontro	0	1	2	3 4
12. Se vi separate per un certo periodo da vostro figlio, quando vi rivedete lui resta arrabbiato a lungo	0	1	2	3 4
13. Se vi separate per un certo periodo da vostro figlio, quando vi rivedete lui non vi cerca	0	1	2	3 4
14. Il vostro bambino gioca all'aperto	0	1	2	3 4
15. Il vostro bambino gioca con bambole, peluche, costruzioni	0	1	2	3 4
16. Il vostro bambino gioca con libretti, album colorati, disegni	0	1	2	3 4
17. Il vostro bambino gioca con i-Pad, videogiochi, cellulare	0	1	2	3 4
18. Il vostro bambino guarda la tv (anche cartoni animati in streaming o DVD) per più di due ore di seguito	0	1	2	3 4
19. Il vostro bambino è socievole e allegro	0	1	2	3 4
20. Il vostro bambino a vostro avviso si arrabbia troppo facilmente	0	1	2	3 4
21. Il vostro bambino è dispettoso	0	1	2	3 4
22. Il vostro bambino è disobbediente	0	1	2	3 4
23. Il vostro bambino fa i capricci per mangiare	0	1	2	3 4
24. Il vostro bambino quando sbaglia tende ad accusare gli altri	0	1	2	3 4
25. Il vostro bambino a vostro avviso tende ad avere atteggiamenti di sfida nei confronti dell'autorità (genitori, nonni, maestri...)	0	1	2	3 4

Fronte 1 raccolta anamnestica



Data: _____

Q1_5

Istruzioni: il questionario si rivolge a bambini da 1 a 5 anni e indaga il periodo degli ultimi 3 mesi. Se il bambino nell'arco di questo periodo è stato ammalato (tosse, raffreddore, febbre, influenza intestinale, dentizione..) non tenetene conto quando date le vostre risposte.

Nome (iniziali nome e cognome del bambino): _____ Età : _____ Gravidanza pretermine No Sì Settimane alla nascita _____

Maschio Femmina Ordine di nascita: (primogenito, secondogenito...) _____ Numero di fratelli o sorelle _____

Ruolo dell'intervistato Mamma Papà Solitamente chi si occupa maggiormente del bambino? _____

Mamma (dati obbligatori) Età _____ Titolo di studio _____ Professione _____ Cittadinanza _____

Papà (dati obbligatori) Età _____ Titolo di studio _____ Professione _____ Cittadinanza _____

(Indicare con una x quali luoghi frequenta il bambino, i giorni della settimana e le ore)

Il bambino soffre di patologie conclamate? No Sì Quali _____

Il bambino ha avuto interventi chirurgici? No Sì Quali _____

Il bambino è stato mai portato in pronto soccorso? No Sì Quante volte? (indicare il numero) _____

Per quali motivi? _____

Il bambino frequenta: Asilo nido Scuola materna Altro (es. ludoteca, parco) _____

Quante ore la settimana? _____

(Indicare con una x se, oltre ai luoghi indicati prima, il bambino è seguito da altre persone, in quali giorni e in quali ore)

Il bambino è seguito da:

Baby sitter quante ore mediamente durante la settimana _____ quante ore mediamente nel fine settimana _____

Nonni quante ore mediamente durante la settimana _____ quante ore mediamente nel fine settimana _____

Altro _____

Fronte 2 indagine sul sonno (1-6)

Si prega di dare una sola risposta ad ogni domanda. Grazie per l'aiuto.

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Quante sono le ore di sonno che il vostro bambino dorme la maggior parte delle notti | <input type="checkbox"/> 13 ore o più | <input type="checkbox"/> 11-12 ore | <input type="checkbox"/> 9-10 ore | <input type="checkbox"/> 8 ore o meno | |
| 2. Generalmente in quanto tempo si addormenta il bambino dopo essere andato a letto | <input type="checkbox"/> Un quarto d'ora | <input type="checkbox"/> Mezz'ora | <input type="checkbox"/> 1 ora | <input type="checkbox"/> Più di un'ora | |
| 3. Di solito la sera a che ora va a letto il vostro bambino (fascia oraria) | <input type="checkbox"/> Prima delle 20 | <input type="checkbox"/> Tra le 20 e le 21 | <input type="checkbox"/> Tra le 21 e le 22 | <input type="checkbox"/> Tra le 22 e le 23 | <input type="checkbox"/> Oltre le 23 |
| 4. Di solito quanto dura il riposo pomeridiano | <input type="checkbox"/> Mezz'ora | <input type="checkbox"/> Circa 1 ora | <input type="checkbox"/> Più di 1 ora | | |
| 5. Di solito al mattino a che ora si sveglia il vostro bambino (fascia oraria) | <input type="checkbox"/> Prima delle 6 | <input type="checkbox"/> Tra le 6 e le 7 | <input type="checkbox"/> Tra le 7 e le 8 | <input type="checkbox"/> Tra le 8 e le 9 | <input type="checkbox"/> Dalle 9 in poi |
| 6. Di solito dove dorme il vostro bambino | <input type="checkbox"/> Nel suo Lettino in stanza separata | <input type="checkbox"/> Nel suo lettino in camera con fratelli o sorelle | <input type="checkbox"/> Nel suo lettino in camera dei genitori | <input type="checkbox"/> Nel lettone con i genitori | <input type="checkbox"/> Altro (specificare)
_____ |

Retro

- ❁ Indagine sul sonno (7-10)
- ❁ Stile attaccamento (11 - 13)
- ❁ Abitudini di gioco (14 – 18)
- ❁ Controllo degli impulsi (19 – 25)

Data: _____

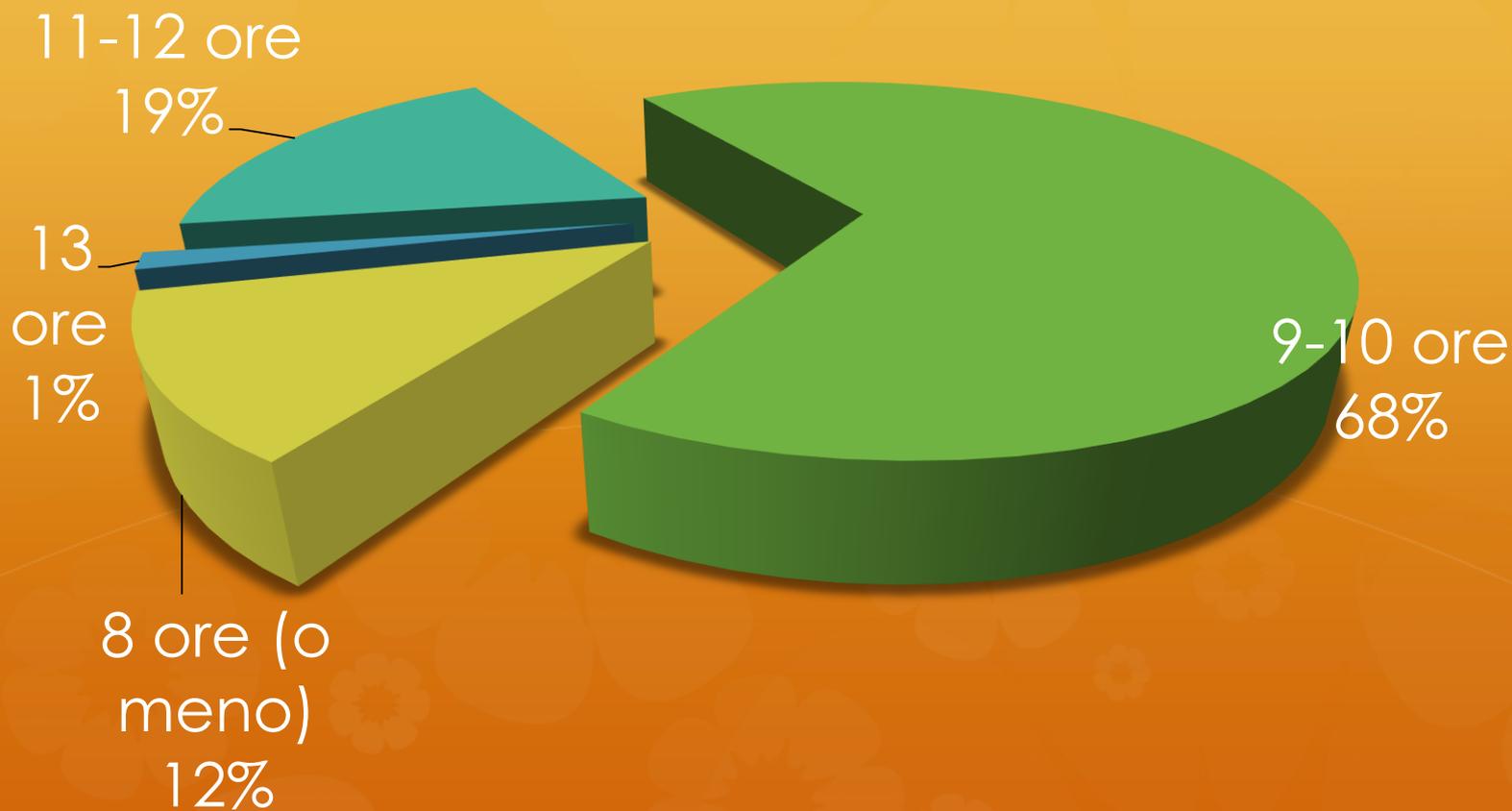
Q1_5



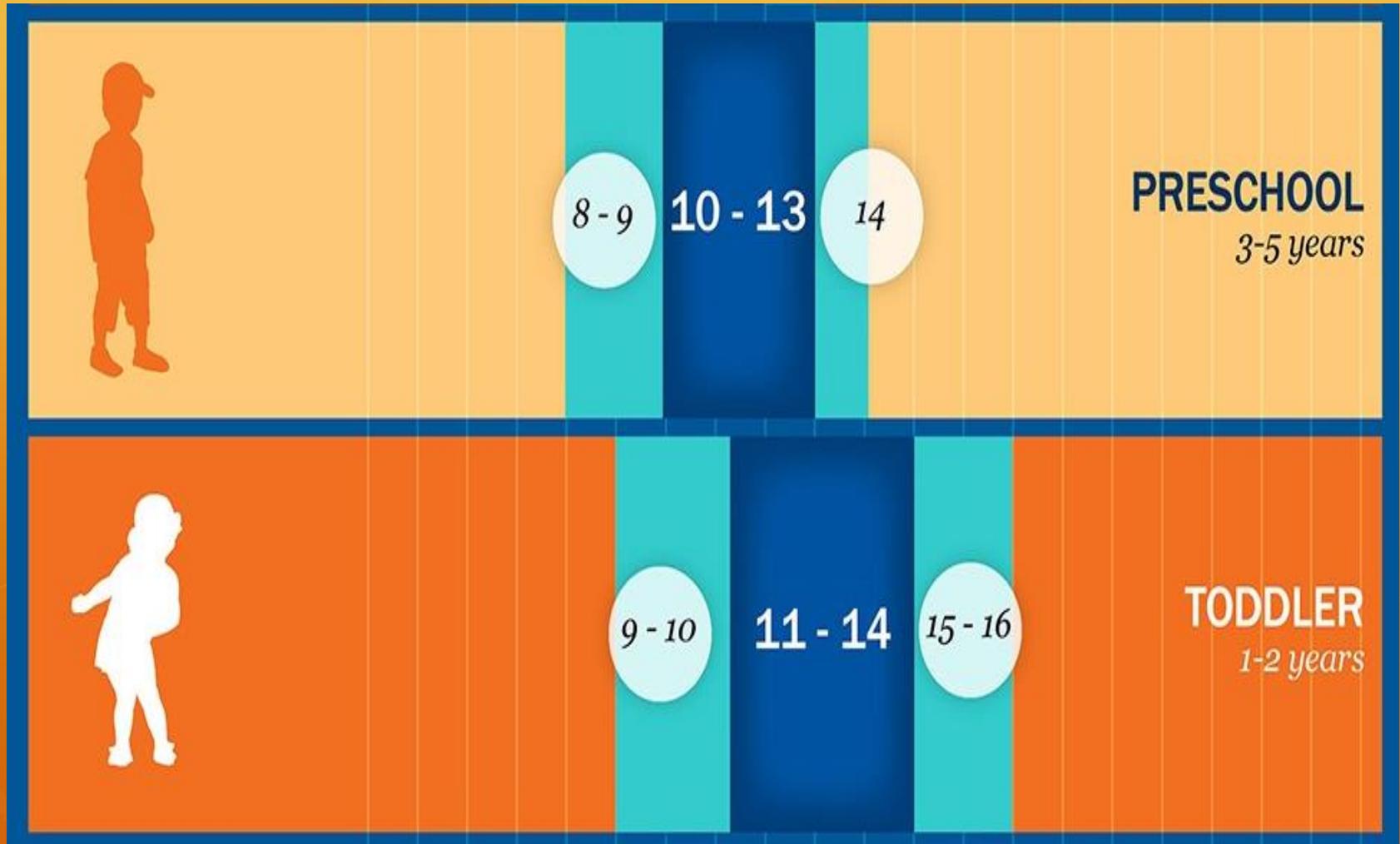
Si prega di dare una sola risposta ad ogni domanda. Grazie per l'aiuto.

	4 sempre (ogni giorno)				
	3 spesso (3 o 5 volte a settimana)				
	2 qualche volta (1 o 2 a settimana)				
	1 occasionalmente (1 o 2 volte al mese o meno)				
	0 mai				
	0	1	2	3	4
7. Il vostro bambino fa i capricci per andare a letto	0	1	2	3	4
8. Il vostro bambino si sveglia più di due volte per notte e vi costringe ad alzarvi e rimanere a lungo con lui per farlo riaddormentare	0	1	2	3	4
9. Il vostro bambino se si sveglia di notte vuole che voi gli diate un qualche oggetto (succhiotto, pupazzo...) che lo rassicuri	0	1	2	3	4
10. Il vostro bambino si sveglia con difficoltà al mattino ed è stanco	0	1	2	3	4
11. Se vi separate per un certo periodo da vostro figlio, quando vi rivedete lui contento vi cerca e vi corre incontro	0	1	2	3	4
12. Se vi separate per un certo periodo da vostro figlio, quando vi rivedete lui resta arrabbiato a lungo	0	1	2	3	4
13. Se vi separate per un certo periodo da vostro figlio, quando vi rivedete lui non vi cerca	0	1	2	3	4
14. Il vostro bambino gioca all'aperto	0	1	2	3	4
15. Il vostro bambino gioca con bambole, peluche, costruzioni	0	1	2	3	4
16. Il vostro bambino gioca con libretti, album colorati, disegni	0	1	2	3	4
17. Il vostro bambino gioca con i-Pad, videogiochi, cellulare	0	1	2	3	4
18. Il vostro bambino guarda la tv (anche cartoni animati in streaming o DVD) per più di due ore di seguito	0	1	2	3	4
19. Il vostro bambino è socievole e allegro	0	1	2	3	4
20. Il vostro bambino a vostro avviso si arrabbia troppo facilmente	0	1	2	3	4
21. Il vostro bambino è dispettoso	0	1	2	3	4
22. Il vostro bambino è disobbediente	0	1	2	3	4
23. Il vostro bambino fa i capricci per mangiare	0	1	2	3	4
24. Il vostro bambino quando sbaglia tende ad accusare gli altri	0	1	2	3	4
25. Il vostro bambino a vostro avviso tende ad avere atteggiamenti di sfida nei confronti dell'autorità (genitori, nonni, maestri...)	0	1	2	3	4

Ore di sonno per notte



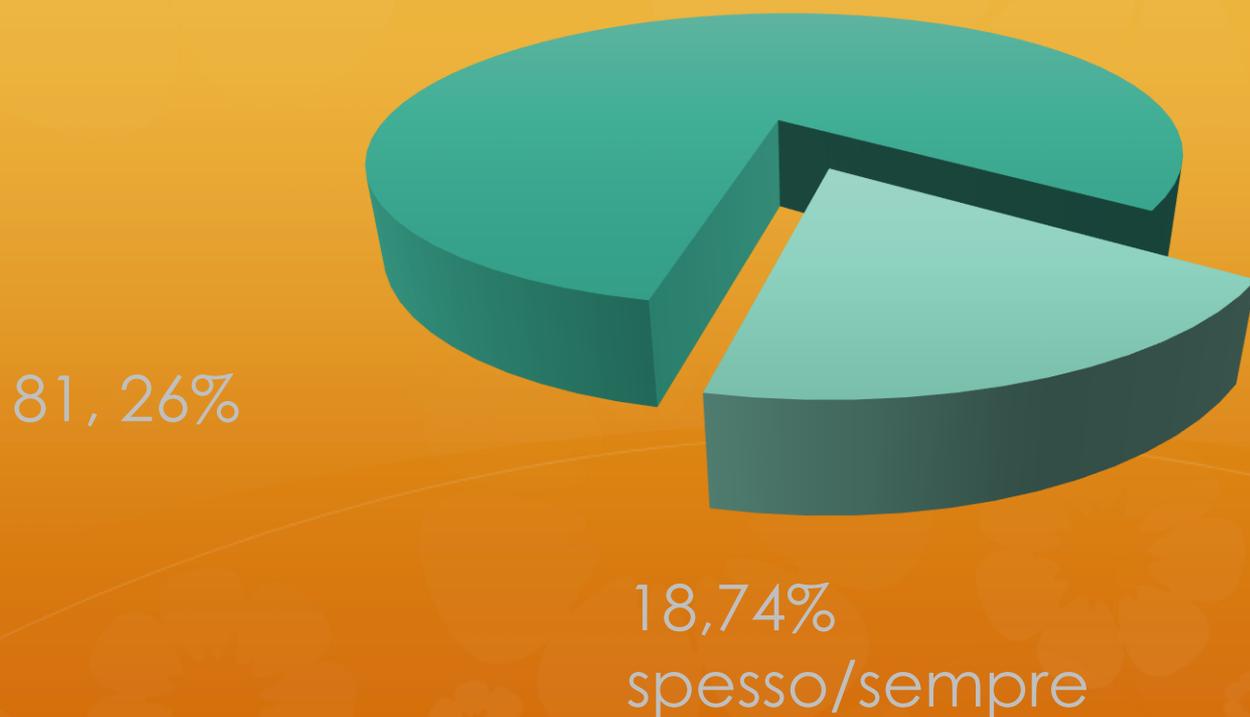
INDICAZIONI DELLA NATIONAL SLEEP FOUNDATION 2015



Sleep deprivation



% di bambini tra 1 - 5anni che gioca con Ipad, videogiochi, cellulare



**60% del campione ha tra i 2
e i 3 anni**

% di bambini tra 1 - 5anni che guarda cartoni animati più di 2 ore al giorno (anche in streaming)



60% del campione ha tra i 2 e i 3 anni

Bambini che guardano più di 2 ore di cartoni animati al giorno e/o giocano con smartphone e tablet spesso o tutti i giorni



- ❁ Dormono meno di 8 ore,
- ❁ impiegano più di un'ora per addormentarsi e soffrono di risvegli più frequenti
- ❁ Non rispettano le regole
- ❁ Hanno atteggiamenti di sfida nei confronti degli adulti Sono spesso *collerici*, *dispettosi* e *disobbedienti*

Forse siamo ancora in tempo...



Quello che dovrebbero fare i bambini...





www.genitoriattenti.com

associazionegenitoriattenti@gmail.com

