



Salute - Dipendenza da schermi: i genitori possono fissare dei limiti per ridurre l'impatto

Roma - 30 set 2024 (Prima Notizia 24) Uno studio australiano dà istruzioni a 689 coppie di genitori con 5 limiti da fissare.

E' partita, in Australia, la prima sperimentazione clinica per trattare la dipendenza dagli schermi di smartphone e pc, sempre più diffusa tra i giovani. Lo studio è stato condotto dalla Screens and Gaming Disorder Clinic e dall'Università Macquarie di Sydney: i risultati indicano che i genitori possono riuscire a ridurre l'impatto di questa dipendenza sul benessere dei figli regolando e ponendo limitazioni all'accesso ai dispositivi, evitando il loro sequestro. I ricercatori hanno istruito 689 coppie di genitori per 5 strategie: porre dei limiti alla rete wifi di casa; limitare l'accesso ai dati mobili; disconnettere il wifi quando è ora di andare a dormire; negoziare dei limiti per quanto riguarda l'accesso ai dispositivi; stabilire delle conseguenze per violazione delle regole. I genitori hanno risposto ad un questionario sul comportamento dei figli, segnalando se non hanno consegnato compiti a scuola per il collegamento ai dispositivi o se hanno danneggiato degli oggetti durante le discussioni sull'accesso a pc e smartphone. Tra i genitori con figli che rispondevano ai criteri di dipendenza da schermi, il 32% ha detto che i figli non avevano più dipendenze. Il tasso di successo più elevato, pari al 60%, è stato riscontrato nei figli dipendenti dai videogiochi. "Gli smartphone e le app associate sono progettati per creare dipendenza e massimizzare il tempo che gli utenti vi trascorrono", ha dichiarato la cofondatrice del gruppo di genitori Wait Mate, Amy Friedlander. Regolare l'uso può essere difficoltoso anche per gli adulti, ancora di più per i bambini e gli adolescenti, il cui cervello è ancora in fase di sviluppo.

(Prima Notizia 24) Lunedì 30 Settembre 2024