



ORDINE PROVINCIALE
DEI MEDICI CHIRURGHI E
DEGLI ODONTOIATRI
DI VENEZIA



FNOMCeO
Federazione Nazionale degli Ordini
dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri



ENBRAM

ENBRAM
PREVIDENZA - ASSISTENZA - SICUREZZA



SVEGLI LA NOTTE

**VENERDÌ
24 SETTEMBRE 2021**

**Padiglione Rama
Ospedale dell'Angelo
Mestre Venezia**

IL VAMPING NEL SALTO SOCIO-TECNOLOGICO POST COVID

DISCUSSIONE INTERATTIVA CASI

Dott. Roberto Parisi

CLAUDIA

- Molto spesso prima di andare a dormire, per rilassarmi, prendo il mio smartphone e comincio a chattare con i miei amici parlando del più e del meno
- Verso le nove e mezza sono già sotto le coperte e successivamente chiamo la mia migliore amica in modo tale da poterci raccontare la nostra giornata e fare un po' di gossip
- Senza che io me ne accorga passa un'ora. Subito dopo accendo il mio computer e comincio a guardare qualche episodio della serie tv sul mio amato amico Netflix
- Arriva quindi la mezzanotte e i miei occhi non reggono più la luce accecante dello schermo, è arrivato il momento di chiudere tutti i dispositivi e di dormire, no?



PONIAMOCI DELLE DOMANDE

- Trovate strano che i ragazzi ritengano che la notte sia uno spazio di libertà? Non ritenete che da sempre i giovani abbiano tenuto questo spazio solo loro?
- La ragazza è già da sola alle 21.30
- Guarda da sola i suoi programmi preferiti
- Non ritenete che sarebbe più utile una condivisione con la famiglia ed il fatto che ognuno segue un programma diverso impedisca di avere un immaginario comune facendo sentire più isolati i ragazzi e facendo mancare delle tempistiche comuni?

CLAUDIA

- Arriva quindi la mezzanotte e i miei occhi non reggono più la luce accecante dello schermo, è arrivato il momento di chiudere tutti i dispositivi e di dormire, no?
- No
- È qualcosa più forte della mia volontà, mi ritrovo puntualmente a scorrere i post di Instagram o a guardare le storie dei miei amici. Assorta nei miei pensieri continuo a fare il giro di tutti i social sperando di trovare qualcosa di nuovo e interessante, finché finalmente decido di mettermi a dormire



PONIAMOCI DELLE DOMANDE

- Appare chiaro che abbiamo un problema già grave in cui lo spazio di relazione si è rinchiuso in un ambito ristretto anche se enorme che è il web
- Secondo voi questo accade perché non vi sono adeguati spazi di relazione interpersonale all'interno della famiglia ed al di fuori di essa?

CLAUDIA

- La mattina è sempre un trauma alzarsi e mi maledico ogni giorno per non aver passato tutto quel tempo, sprecato sui social, a dormire e recuperare le energie per la giornata. E infatti spendo la maggior parte del giorno ad aspettare che arrivi la sera per potermi riposare... E invece no, è sempre la stessa storia
- occhiaie allucinanti e marcate, a scuola perdo facilmente la concentrazione e sono molto irascibile.

PONIAMOCI DELLE DOMANDE

- Abbiamo raggiunto la patologia, non siamo più in grado di controllare il fenomeno e questo incide sulla nostra vita di tutti i giorni
- Secondo voi bisogna impedire l'uso del web?
- O sarebbe meglio agire prima creando degli spazi di socialità e lasciando una autonomia consapevole con poche regole ma chiare

- Una volta leggevamo sino a tardi libri (prevalentemente di narrativa) e tiravamo tardi, ora questa attività è stata in toto sostituita dalla visione di serie TV.
- la lettura facilita il sonno diminuisce lo stress ed aiuta a mantenere il sonno veglia
- Insomma leggere ci libera dallo stress e forse anche dal vamping

