

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Modulo 5 - Sessione formative (5.1)
**App sanitarie per le dipendenze e
l'uso di sostanze**



Cofinanziato
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agencia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.





Partners

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
VALENCIA, SPAIN
www.uv.es



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALY
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATHENS, GREECE
www.prolepsis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, GERMANY
www.w-hs.de



RESET
CYPRUS
www.resetcy.com



media k GmbH
Bad Mergentheim, GERMANY
www.media-k.eu



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ATHENS, GREECE
www.connexions.gr

coördina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, SPAIN
coordin-a-oerh.com



AMSÉD
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr





Sessione didattica: Contenuto

1. Conoscenza generale dell'uso di sostanze e della dipendenza dallo schermo
2. Informazioni sul consumo di tabacco
3. Informazioni sulla dipendenza dallo schermo
4. Useo interattivo delle app sanitarie per il consumo di tabacco e uso sensato degli schermi
5. Discussione e Valutazione





Obiettivi

- ✓ Fornire ai partecipanti la conoscenza dei principi fondamentali alla base dell'uso del tabacco e della dipendenza dallo schermo.
- ✓ Dotare le competenze critiche per riconoscere i modelli di dipendenza, valutare i rischi e implementare strategie di prevenzione, migliorando le loro capacità di intervento e supporto, consentendo loro così di promuovere attivamente stili di vita sani nelle loro comunità.





Competenze

- ✓ I partecipanti acquisiranno informazioni sui principi fondamentali della dipendenza legati allo schermo e all'uso del tabacco.
- ✓ Le capacità dei partecipanti saranno potenziate dalle competenze digitali, consentendo loro di familiarizzare con applicazioni specializzate progettate a questo scopo.





5.1

Conoscenza generale dell'uso di sostanze e della dipendenza dallo schermo

Obiettivi

- Acquisire conoscenze generali sull'uso del tabacco e sulla dipendenza.
- Introdurre la terminologia fondamentale relativa alla dipendenza dallo schermo e all'uso del tabacco.

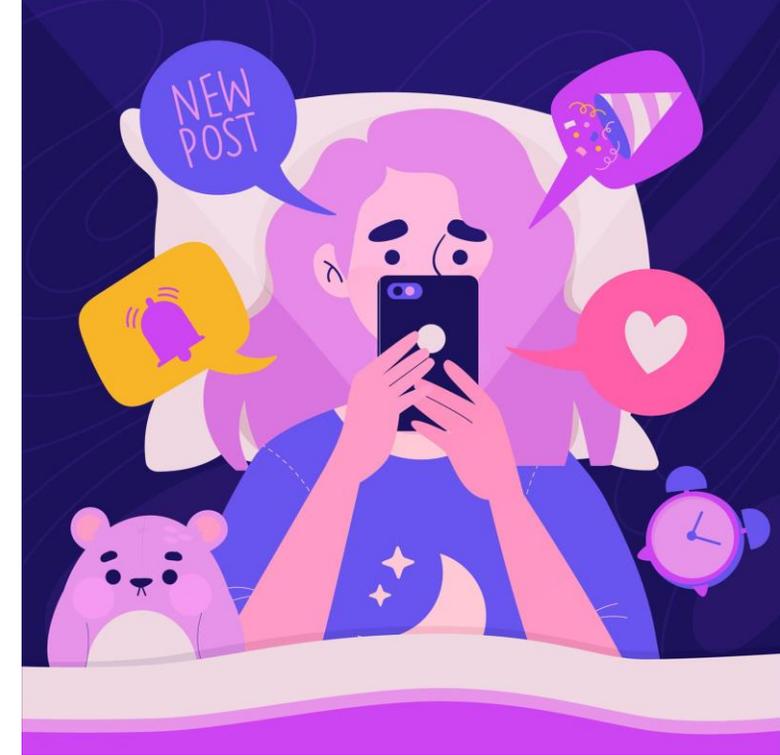


Fonte | Pixabay license



Introduzione: dipendenza dallo schermo

- **Nomofobia:** abbreviazione di "nessuna fobia del telefono cellulare", è la paura di rimanere senza un dispositivo mobile o di non poter contattare il cellulare.
- **Sindrome da vibrazione fantasma:** la percezione che il proprio telefono vibri o squilli quando non lo è. È un fenomeno psicologico che indica dipendenza dai dispositivi digitali.
- **Benessere digitale:** termine olistico che comprende la salute fisica e mentale ottimale in una società digitale e guidata dalla tecnologia. Implica essere consapevoli di come i dispositivi digitali e i media influenzano le nostre vite e trovare un sano equilibrio.



Introduzione: il consumo di tabacco

- Il fumo è associato a diversi fattori socioeconomici e la sua prevalenza è distribuita in modo ineguale tra alcuni gruppi, portando a disuguaglianze nel consumo dei prodotti del tabacco.
- Una dimensione primaria è la disuguaglianza educativa.
- Smettere o almeno ridurre la quantità di tabacco consumato porta a sostanziali miglioramenti del capitale umano.



Introduzione: il consumo di tabacco

- **Fumare:** l'atto di inalare ed espirare il fumo prodotto dalla combustione del tabacco in sigarette, sigari o pipe. È il metodo di consumo del tabacco più comune in tutto il mondo.
- **Fumo passivo (SHS):** noto anche come fumo passivo, si riferisce all'inalazione involontaria di fumo proveniente da prodotti del tabacco utilizzati da altri. L'esposizione a SHS può portare a rischi per la salute simili a quelli del fumo diretto, tra cui cancro ai polmoni, infezioni respiratorie e malattie cardiovascolari.
- **Cessazione dal tabacco:** il processo per smettere di fumare. I programmi per smettere di fumare possono includere terapia comportamentale, terapia sostitutiva della nicotina (NRT) e prescrizione di farmaci per aiutare le persone a gestire i sintomi di astinenza e ridurre la dipendenza dal tabacco.





5.2

Informazioni sul consumo di tabacco

Obiettivi

- ✓ Scopri i componenti e le tipologie del tabacco
- ✓ Comprendere la dipendenza dal tabacco
- ✓ Comprendi i fattori di rischio e le misure preventive e cogli le migliori pratiche per liberarti dal consumo di tabacco



Fonte | [Progettato da Freepik](#)



Il tabacco in tutte le sue forme

Cos'è il tabacco?

4000 composti, tra cui oltre 60 cancerogeni



Il tabacco in tutte le sue forme

Sigarette



Tabacco da rullare



Sigari e pipe



Bidies



Snus o sniff o chique:
Polvere di tabacco umida
senza fumo



Shisha



Dipendenza dal tabacco: Esistono 3 tipi di dipendenza

1 - Dipendenza ambientale o comportamentale

Dipende dalla pressione sociale o conviviale

Il tabacco è associato a:

- ✓ Circostanze (positive o negative)
- ✓ Persone
- ✓ Luoghi che ti fanno venire voglia di fumare

è un riflesso, un modo di identificarsi, una componente narcisistica.



Dipendenza dal tabacco: Esistono 3 tipi di dipendenza

2 – Dipendenza psicologica

- ✓ Piacere
- ✓ Anti stress
- ✓ Antidepressivo
- ✓ Soppressore dell'appetito

È legato agli effetti psicoattivi della nicotina.

Può comparire poco dopo la prima sigaretta fumata e varia notevolmente da un fumatore all'altro.

Durante l'astinenza è la dipendenza più difficile da superare perché legata alle abitudini del fumatore.



Dipendenza dal tabacco: Esistono 3 tipi di dipendenza

3 – Dipendenza fisica

Il bisogno di nicotina può portare a una sensazione di desiderio, che può manifestarsi in fluttuazioni dell'umore.



Consumo di tabacco: Perché è così difficile fermarsi?

La dipendenza

- Il bisogno di nicotina può portare a una sensazione di desiderio, che può manifestarsi in fluttuazioni dell'umore.
- La voglia irresistibile di consumarlo nuovamente per rivivere certe sensazioni positive.
- Oppure perché vuoi evitare certe sensazioni spiacevoli causate dalla sospensione del consumo.



Consumo di tabacco: motivazione a smettere

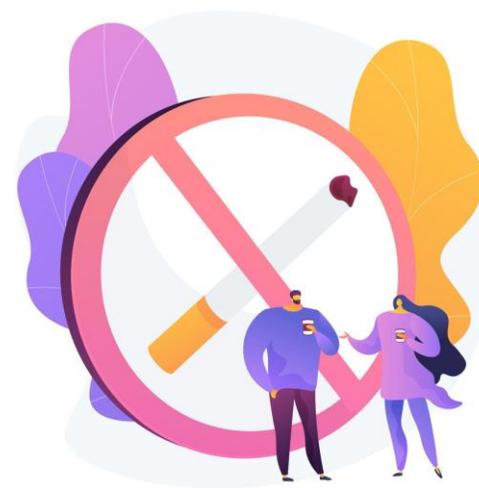
- Paura per la sua salute
- Costo del tabacco
- Sensazione di dipendenza
- Pressione da parte di amici e familiari
- nascita di un bambino

Non importa quanto o per quanto tempo fumi, non è mai troppo tardi per smettere di usare il tabacco. Prima smetti, più ridurrai le possibilità di contrarre il cancro e altre malattie.



Smettere di fumare è:

- ✓ Una storia di successo personale
- ✓ Riacquista il senso del gusto, dell'olfatto e del respiro
- ✓ Una carnagione più chiara
- ✓ Riprendi fiato e mantieniti in buone condizioni fisiche
- ✓ Un sorriso radioso
- ✓ Ridurre le malattie legate al fumo
- ✓ Proteggi tuo figlio e chi ti circonda
- ✓ Rispettare gli altri e il proprio ambiente



Smettere di fumare non è:

- Troppo tardi
- Limitato dall'età
- Aumenta di peso se hai uno stile di vita sano
- Un fallimento se hai già fallito





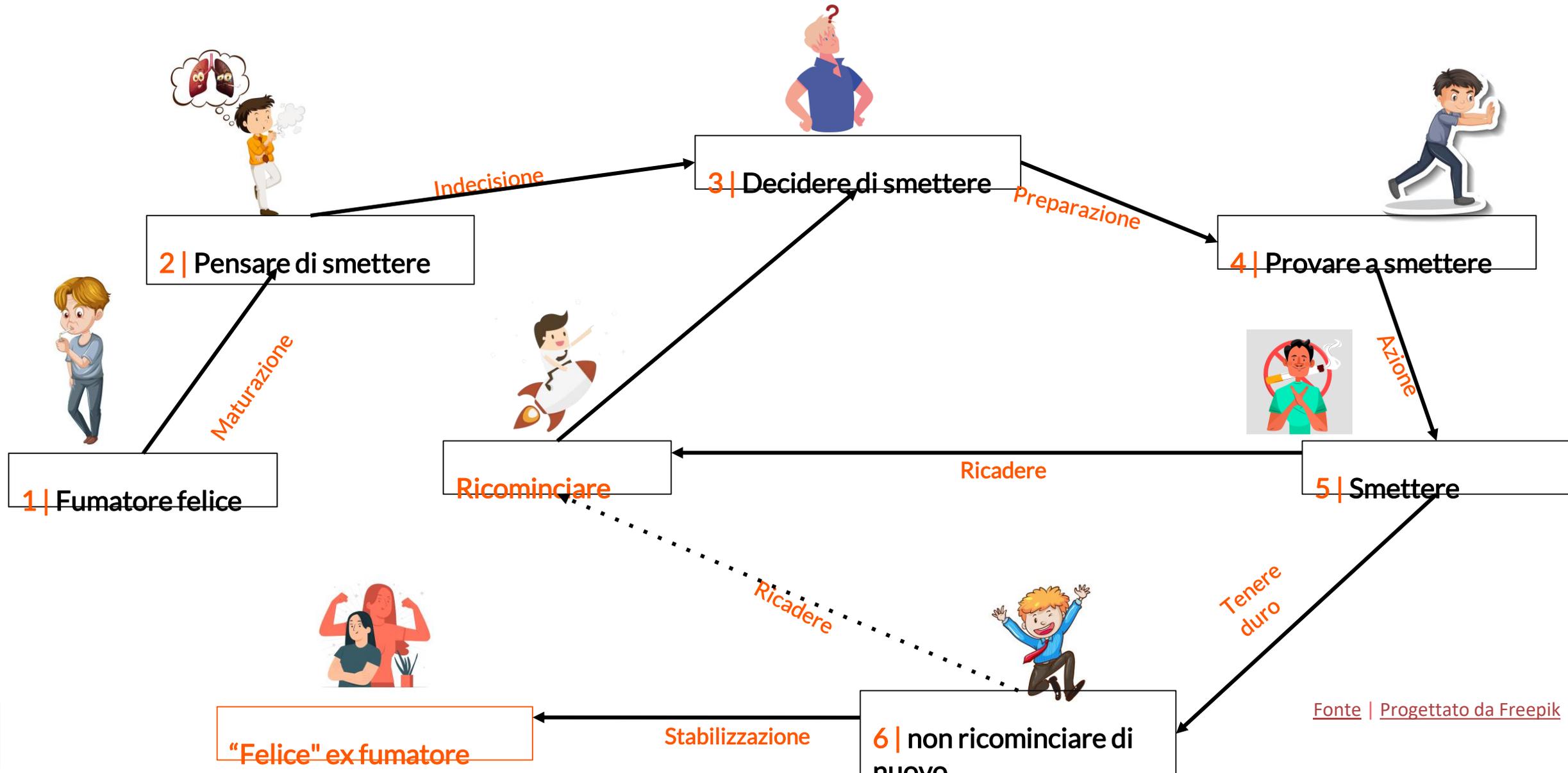
VANTAGGI DA OTTENERE O PERDERE

Entro pochi minuti dal fumo della tua ultima sigaretta, il tuo corpo inizia a riprendersi

20 minuti dopo aver smesso	La frequenza cardiaca e la pressione sanguigna diminuiscono.
A pochi giorni dopo aver smesso	Il livello di monossido di carbonio nel sangue torna alla normalità.
Da 2 settimane fino a 3 mesi dopo aver smesso	La tua circolazione migliora e la tua funzione polmonare aumenta.
Da 1 a 12 mesi dopo aver smesso	La tosse e la mancanza di respiro diminuiscono. Piccole strutture simili a peli (chiamate ciglia) che spostano il muco fuori dai polmoni iniziano a riacquistare la normale funzione, aumentando la loro capacità di gestire il muco, pulire i polmoni e ridurre il rischio di infezione.
Da 1 a 2 anni dopo aver smesso	Il rischio di cancro alla bocca, alla gola e alla laringe è dimezzato. Il rischio di ictus diminuisce.
10 anni dopo aver smesso	Il rischio di cancro ai polmoni è circa la metà di quello di una persona che fuma ancora (dopo 10-15 anni). Il rischio di cancro alla vescica, all'esofago e ai reni diminuisce.
15 anni dopo aver smesso	Il rischio di malattia coronarica è vicino a quello di un non fumatore.



Fasi di preparazione per smettere di fumare



Se voglio smettere ho bisogno di :

Incontra un esperto di dipendenze che valuterà le tue esigenze e ti darà consigli:

- Sostituti della nicotina (gomme da masticare, pastiglie, cerotti)
- Evita i trigger
- Non ne ho "solo uno"
- Diventa fisico
- Terapie comportamentali e cognitive
- Terapie di gruppo
- Ricordati dei vantaggi



Consigli pratici

- Prendi un sostituto (frutta, gomma da masticare...) quando hai fame.
- Mantieniti fisicamente attivo.
- Fai un respiro profondo.
- Bere molta acqua.
- Fai i conti: calcola quanto risparmierai non fumando.
- Sostituisci il caffè/chiodi di garofano con tisane o frutta.
- Cercare di ridurre i consumi è già un'ottima intenzione.
- Fare esercizi di rilassamento (sofrologia, yoga, ecc.)





5.3

Informazioni sulla dipendenza dallo schermo

Obiettivi

- Aumentare la consapevolezza sull'impatto della dipendenza dallo schermo
- Fornire strumenti per identificare i comportamenti di dipendenza
- Sviluppare strategie per la gestione dell'utilizzo dello schermo

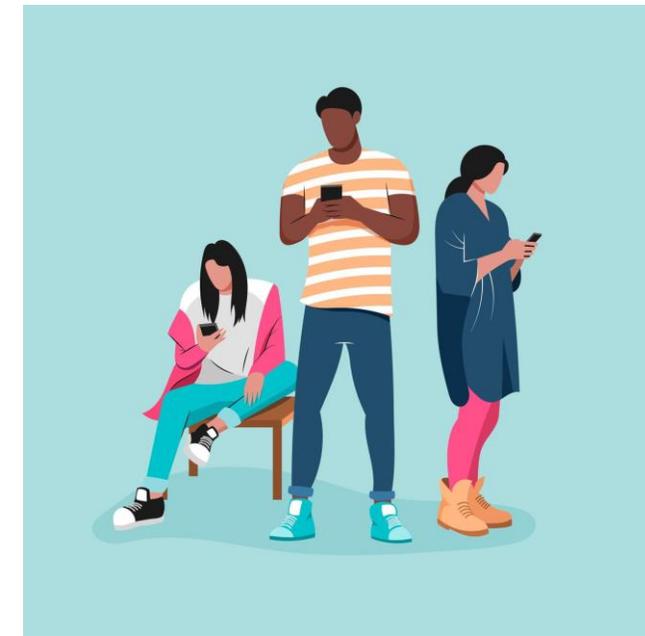


Fonte | [Progettato da Freepik](#)



Introduzione: la dipendenza dallo schermo

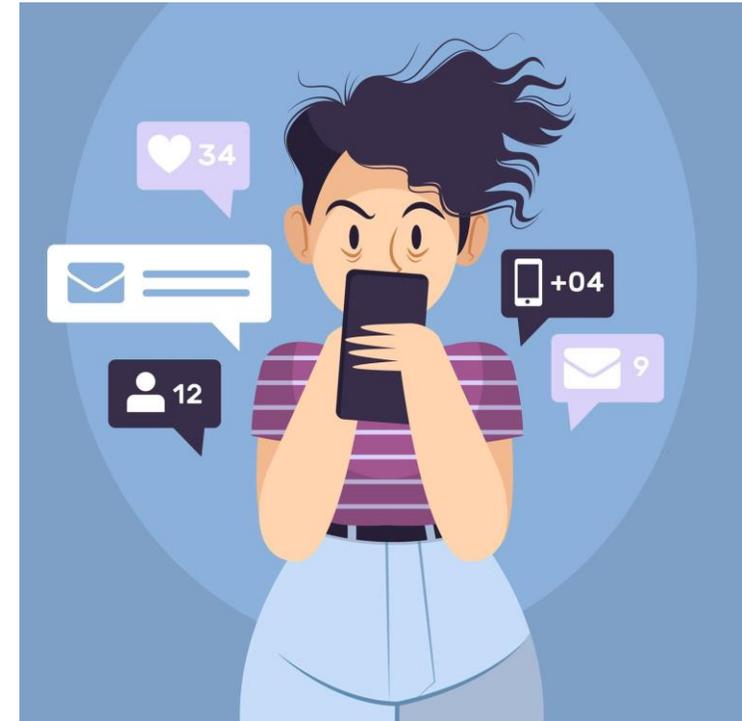
- La dipendenza dallo schermo, una preoccupazione crescente nell'era digitale di oggi, rappresenta un attaccamento eccessivo e incontrollabile ai dispositivi digitali.
- Le conseguenze sono di vasta portata: influiscono sulla salute mentale, sul benessere fisico e sulla qualità delle relazioni interpersonali.
- Più tempo trascorriamo davanti a uno schermo, più è urgente prenderne consapevolezza e sviluppare strategie per ridurre l'impatto.



Identificazione della dipendenza dallo schermo

Alcune linee guida per identificare la dipendenza dallo schermo:

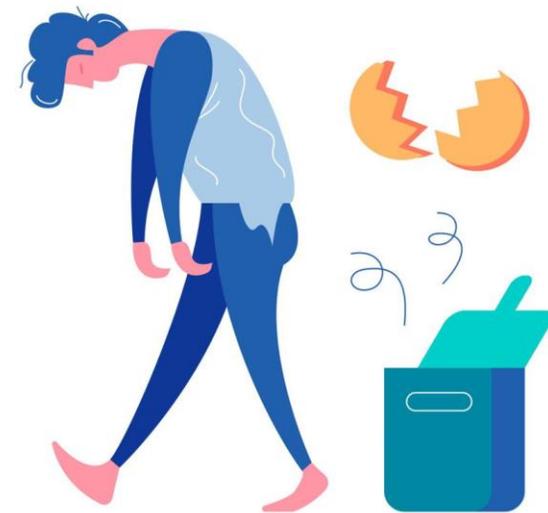
- Incapacità di controllare la quantità di tempo trascorso davanti allo schermo, con il bisogno di spenderne sempre di più perché è dove si sentono più a loro agio
- Un atteggiamento di negazione quando qualcuno a loro vicino fa notare che trascorrono molto tempo in questo modo;
- Sentirsi vuoti o depressi lontano dagli schermi;



Identificazione della dipendenza dallo schermo

Alcune linee guida per identificare la dipendenza dallo schermo:

- Aggressività quando non è possibile accedere agli schermi o alla rete;
- Mancanza di interesse per qualsiasi altra attività, comprese le cose che normalmente gli piacciono (ad esempio la scuola, il lavoro, trascorrere del tempo con la famiglia o gli amici). Ciò può portare a difficoltà a scuola o al lavoro;
- Evitamento di relazioni e responsabilità.



Gli effetti della dipendenza dallo schermo

Sulla salute dei bambini e degli adolescenti

- Vista
- Effetti dell'esposizione e dell'uso degli schermi sul sonno
- Aumento degli atti di violenza e aggressione, associati o meno alla violenza nei videogiochi
- Pornografia, molestie informatiche e sexting (messaggi piccanti)



Gli effetti della dipendenza dallo schermo

Sulla salute dell'adulto

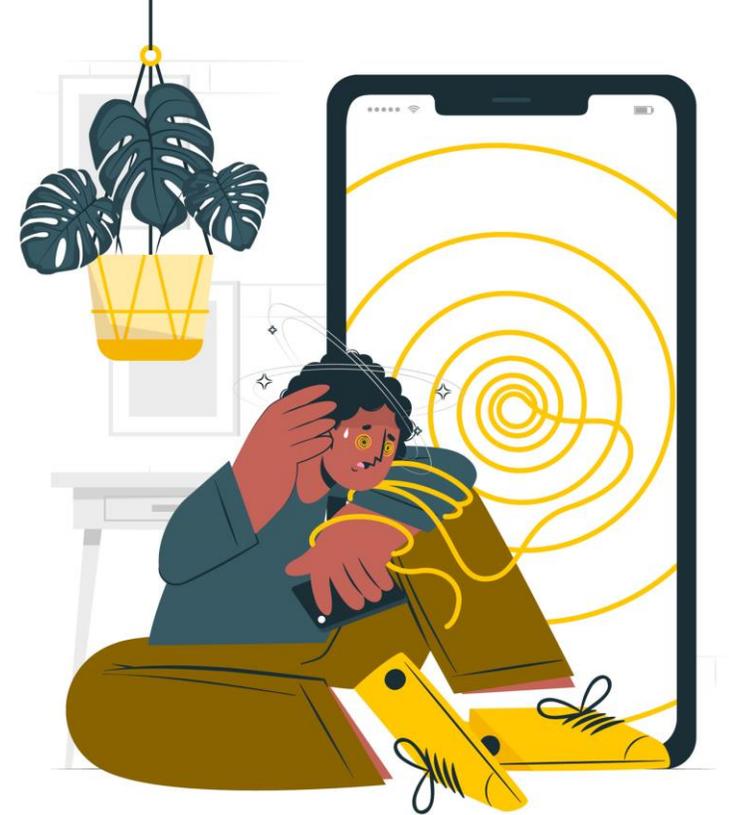
- Disturbi del sonno
- Impatto psicologico e sociale
- DMS che colpiscono principalmente la regione lombare, il collo, le spalle, i gomiti e i polsi.
- Stile di vita sedentario, mancanza di attività fisica.



Gli effetti della dipendenza dallo schermo

Sulla salute dell'adulto

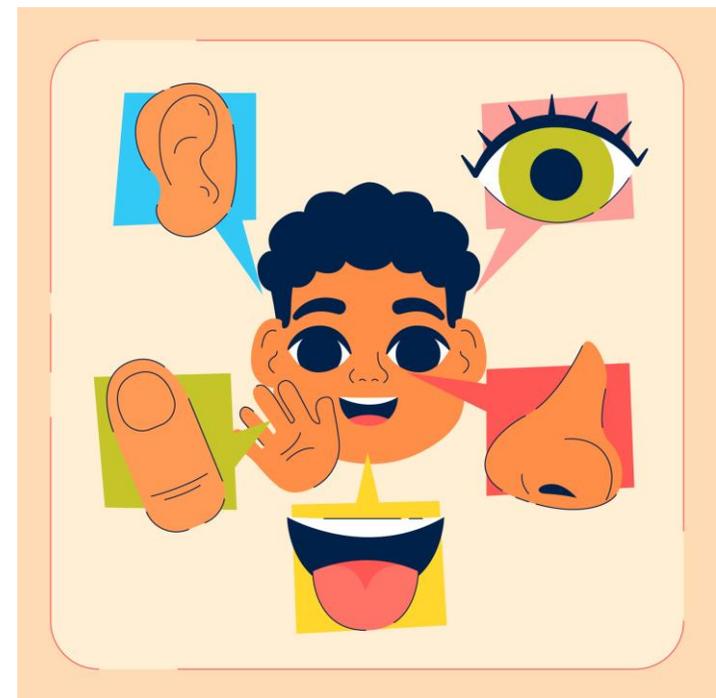
- Squilibri alimentari che possono portare ad aumento di peso e obesità e al rischio di diabete di tipo 2.
- Problemi di vista
- Mal di testa, astenia
- Maggiore perdita di autonomia negli anziani che trascorrono più di 5 ore al giorno davanti a uno schermo.



Consigli sul tempo trascorso davanti allo schermo

La regola del 3-6-9-12 di Serge Tisseron:

- **Prima dei 3 anni**, i bambini hanno bisogno di scoprire insieme a voi i loro sensi e i loro punti di riferimento. **Fermati, parla, spegni la TV.**
- **Tra i 3 e i 6 anni**, i bambini hanno bisogno di scoprire le proprie doti sensoriali e manuali. **Limita gli schermi, condividili, parlane in famiglia.**
- **Tra i 6 e i 9 anni**, i bambini hanno bisogno di scoprire le regole del gioco sociale. **Crea con gli schermi, spiega loro Internet.**



Consigli sul tempo trascorso davanti allo schermo

- **Tra i 9 e i 12 anni**, i bambini hanno bisogno di esplorare la complessità del mondo. **Insegna loro a proteggere se stessi e i loro scambi.**
- **Dopo i 12 anni**, sta diventando sempre più indipendente dai legami familiari. **Rimani disponibile. Ha ancora bisogno di te.**
- Gli adulti dovrebbero mirare a limitare il tempo trascorso davanti allo schermo non legato al lavoro a meno di due ore al giorno.
- Fai delle pause regolari dallo schermo ogni ora per ridurre l'affaticamento degli occhi e il comportamento sedentario.



Consigli sul tempo trascorso davanti allo schermo

- **Per gli adulti**, dovrebbero mirare a limitare il tempo trascorso davanti allo schermo non legato al lavoro a meno di due ore al giorno.

Fai delle pause regolari dallo schermo ogni ora per ridurre l'affaticamento degli occhi e il comportamento sedentario.

- **Per tutti**, stabilisci periodi senza schermo prima di andare a dormire per favorire un sonno di qualità.

Utilizza le applicazioni di monitoraggio del tempo di utilizzo per prendere coscienza delle tue abitudini e adattarti di conseguenza.

Privilegiare attività offline come la lettura, gli hobby creativi, lo sport e l'interazione sociale faccia a faccia.



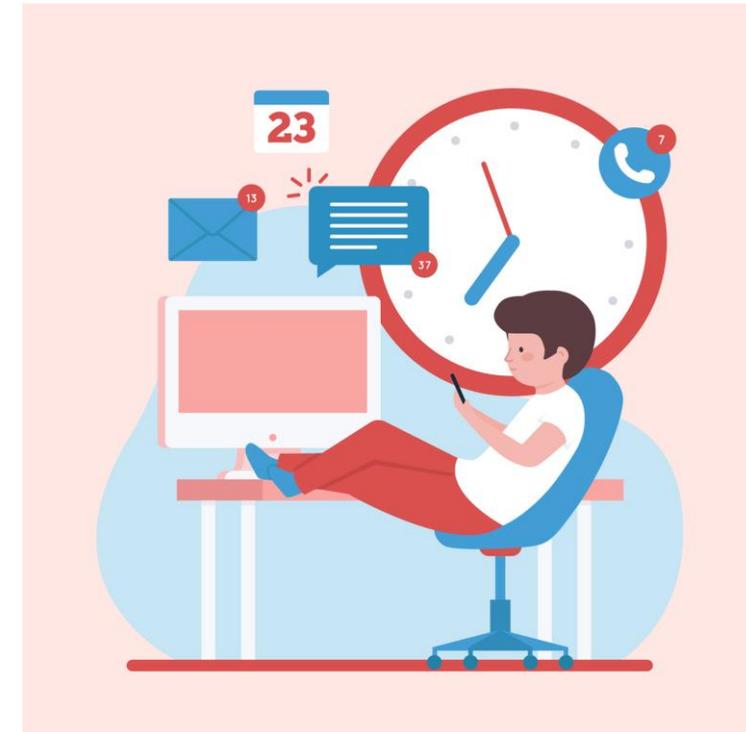
Consigli sul tempo trascorso davanti allo schermo

- **Per i genitori**, modellare comportamenti sani di utilizzo dello schermo per incoraggiare buone abitudini nei bambini.

Imposta regole familiari sull'utilizzo dello schermo, come limiti di tempo di utilizzo e zone senza schermo in casa.

Per gli ambienti di lavoro, incoraggiare pause regolari lontano dagli schermi per ridurre l'affaticamento e l'affaticamento degli occhi.

Incoraggiare gli incontri faccia a faccia quando possibile piuttosto che le comunicazioni esclusivamente virtuali.



Educazione all'uso consapevole dello schermo

Ecco alcuni suggerimenti per un utilizzo razionale degli schermi:

Stabilire limiti di tempo: stabilire limiti chiari per la quantità di tempo trascorso davanti agli schermi ogni giorno, tenendo conto delle raccomandazioni adeguate all'età.

Pianifica periodi senza schermo: inserisci periodi senza schermo nella tua pianificazione quotidiana per promuovere un equilibrio tra la vita online e quella offline.

Dai priorità alle attività offline: incoraggia le attività lontano dagli schermi, come lo sport, gli hobby creativi, la lettura e l'interazione sociale faccia a faccia.



Educazione all'uso consapevole dello schermo

Ecco alcuni suggerimenti per un utilizzo razionale degli schermi:

Utilizza strumenti di gestione del tempo sullo schermo: utilizza applicazioni o funzionalità integrate nei dispositivi per monitorare e limitare il tempo sullo schermo.

Scegli contenuti di qualità: seleziona attentamente i contenuti che consumi online, privilegiando fonti credibili ed educative.

Moderazione nella pratica: evitare di impegnarsi in un uso eccessivo di social network, videogiochi o altre attività online.

Fai delle pause regolari: fai delle pause regolari ogni ora per riposare gli occhi e la mente, dedicandoti all'attività fisica o semplicemente prendendo una boccata d'aria fresca.



Educazione all'uso consapevole dello schermo

Ecco alcuni suggerimenti per un utilizzo razionale degli schermi:

Evita gli schermi prima di andare a dormire: limita l'esposizione agli schermi almeno un'ora prima di andare a dormire per favorire un sonno di qualità.

Sii un modello positivo: sii un modello positivo per la famiglia e gli amici adottando abitudini sane legate allo schermo.

Rimani attivo: utilizza gli schermi in modo intenzionale e coinvolgente, evitando la passività e favorendo attività che stimolano la creatività e l'apprendimento.



Educazione all'uso consapevole dello schermo

Riconoscere i segnali della dipendenza dallo schermo è il primo passo verso l'adozione di abitudini digitali più sane, garantendo che la tecnologia sia uno strumento di miglioramento piuttosto che un ostacolo a una vita appagante.

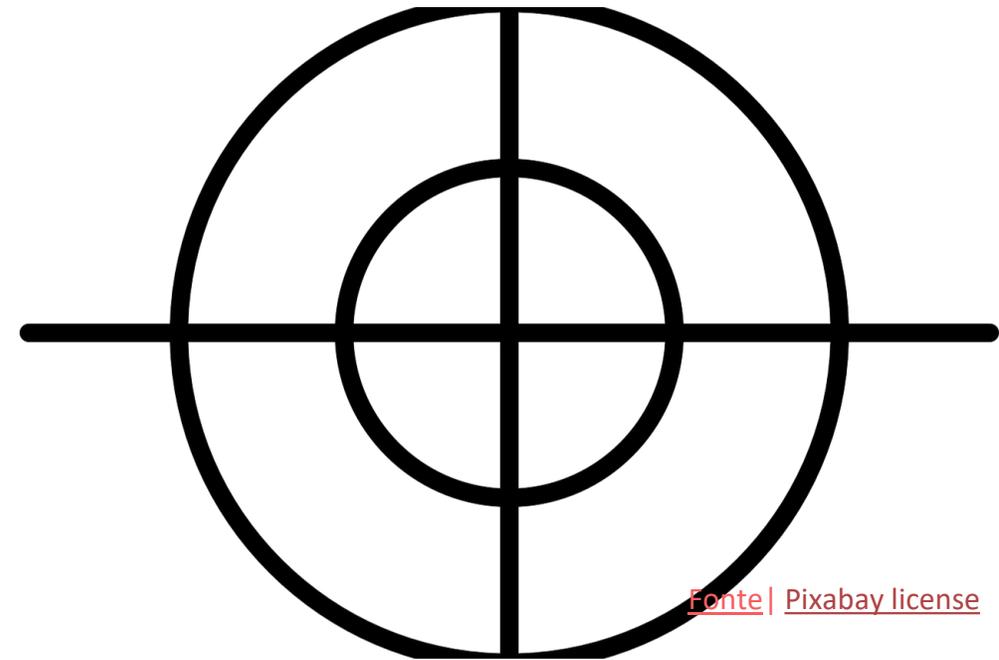
Seguendo questi suggerimenti potrai promuovere un uso equilibrato e sano degli schermi nella tua vita quotidiana.



5.4

Uso interattivo delle app sanitarie per il consumo di tabacco e uso sensato degli schermi

- ✓ Scegli come applicazione del gruppo uno e scaricala
- ✓ Esplora le sue funzionalità
- ✓ Discuti i vantaggi e gli svantaggi



Fonte | Pixabay license



5 App sanitarie per le dipendenze e l'uso di sostanze

App per smettere di fumare

Applicazioni	Descrizione	Link per scaricarlo
Kwit	Questa applicazione utilizza la gamification per aiutarti a smettere di fumare. Ti permette di guadagnare punti e badge per la tua astinenza e offre anche consigli e supporto.	Android - IOS
Smoke Free	Questa applicazione è fornita dal National Cancer Institute degli Stati Uniti e offre informazioni e supporto alle persone che vogliono smettere di fumare. Include il monitoraggio dei progressi, consigli personalizzati e un forum della community.	Android - IOS
QuitNow!	Questa applicazione è semplice e facile da usare. Offre monitoraggio dei progressi, consulenza e supporto.	Android - IOS
My Quit Coach	Questa applicazione è fornita da Truth Initiative, un'organizzazione no-profit americana che lotta contro il fumo. Offre monitoraggio dei progressi, consulenza personalizzata e un forum della comunità.	Android - IOS
Smokerstop	Smokerstop è un'applicazione gratuita disponibile su iOS.	IOS
Stop-tabac	Sviluppato da esperti dell'Università di Ginevra. Consigli specifici per la giornata. Un calendario per pianificare in anticipo.	Android - IOS
Tabac Info Service	Questa applicazione è fornita dal governo francese e offre informazioni e supporto alle persone che vogliono smettere di fumare.	Android - IOS

***Alcune di queste applicazioni sono completamente gratuite, mentre altre hanno funzionalità a pagamento.



Fonte | [Progettato da Freepik](#)





Apps for screen addiction

Applicazioni	Descrizione	Link per scaricarlo
Spacetime	Disponibile in inglese, francese, tedesco, spagnolo, cinese, giapponese, coreano, portoghese, russo e italiano.	Android - IOS
QualityTime	Disponibile su Android in inglese, francese, tedesco, spagnolo, cinese, giapponese, coreano, portoghese, russo e italiano.	Android
Forest	Disponibile in inglese, francese, tedesco, spagnolo, cinese, giapponese, coreano, portoghese, russo, italiano, olandese, polacco, turco e arabo.	Android - IOS
Freedom	Disponibile in inglese, francese, tedesco, spagnolo, cinese, giapponese, coreano, portoghese, russo, italiano, olandese, polacco, turco e arabo.	Android - IOS
Google Family Link	Questa applicazione consente ai genitori di gestire il tempo trascorso davanti allo schermo dei propri figli sui dispositivi Android. È disponibile in oltre 40 lingue.	Android - IOS
kidslox	Questa applicazione ti consente di bloccare applicazioni e siti Web, impostare limiti di tempo di utilizzo e monitorare l'attività di tuo figlio sul suo dispositivo. È disponibile in oltre 20 lingue.	Android - IOS
Family time	Questa applicazione offre funzionalità simili a Kidslox, oltre alla possibilità di tracciare la posizione di tuo figlio e bloccare il suo dispositivo. È disponibile in oltre 15 lingue.	Android - IOS
Moment	Disponibile in inglese, francese, tedesco, spagnolo, cinese, giapponese, coreano, portoghese e russo.	IOS

*Alcune di queste applicazioni sono completamente gratuite, mentre altre hanno funzionalità a pagamento.

Fonte | [Progettato da Freepik](#)





5.5

Discussione, valutazioni e chiusura

Obiettivi

- Affrontare e chiarire eventuali malintesi sorti da tutte le precedenti informazioni teoriche.
- Per garantire la comprensione approfondita dei contenuti del modulo.
- Per valutare il modulo.



Fonte | [Pixabay license](#)

Discussione

Per riassumere...

- ✓ Come vengono utilizzate le app?
- ✓ Quali sono le loro caratteristiche e caratteristiche applicative più comuni?
- ✓ Quali sono i vantaggi e le sfide del loro utilizzo? Quali potrebbero essere le difficoltà per integrarli nella nostra vita quotidiana?



Questionario di valutazione

Il contenuto del modulo è stato stimolante e interessante (1 minimo, 5 massimo)

1

2

3

4

5

Il contenuto del modulo era chiaro, comprensibile e facile da seguire (1 minimo, 5 massimo)

1

2

3

4

5

Il formatore era ben preparato (1 minimo, 5 massimo)

1

2

3

4

5



Questionario di valutazione

Il modulo ha approfondito la mia conoscenza della materia (1 minimo, 5 massimo)

1

2

3

4

5

Consiglierei questo modulo ad altri (1 minimo, 5 massimo)

1

2

3

4

5

Sono soddisfatto del modulo nel complesso (1 minimo, 5 massimo)

1

2

3

4

5



Riferimenti, ulteriori letture e chiusura





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Congratulazioni!
Hai completato la sessione
formativa di questo modulo!



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.