



C.P.P.A.

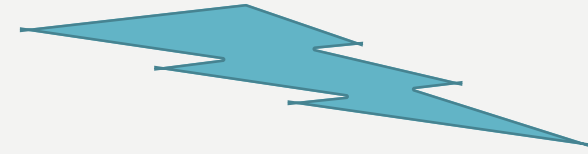
CENTRO DI PSICOTERAPIA
E PSICOTRAUMATOLOGIA
AVANZATE

**«TECNOLOGIA BUONA O CATTIVA?
USO DEL WEB E DEGLI APPARATI
TECNOLOGICI IN MODO SANO ED
ADEGUATO ALL'ETÀ»**

**A CURA DELLA DOTT.SSA LUCIA CHIARIONI
PSICOLOGA
PSICOTERAPEUTA
TITOLARE DEL CPPA**

**PREVENIRE E CURARE MANTENENDO ATTIVO IL
NOSTRO CERVELLO.**

LA TECNOLOGIA COME NUOVA ERA



Vi porterò le nuove definizioni date dalla psicologia della prevenzione e dagli studi delle Neuroscienze

- Nativi digitali (nati dopo il 2000)
- Esportati digitali (nati prima del 2000 che non hanno ancora compiuto 65 anni)
- Deportati digitali (dai 65 anni in su)

PAURE E LIMITI DI CATEGORIA



Nativi digitali

La usano con facilità
Non ne vedono i pericoli
Non ne conoscono i limiti e i danni
Si espongono a tipici pericoli che la caratterizzano

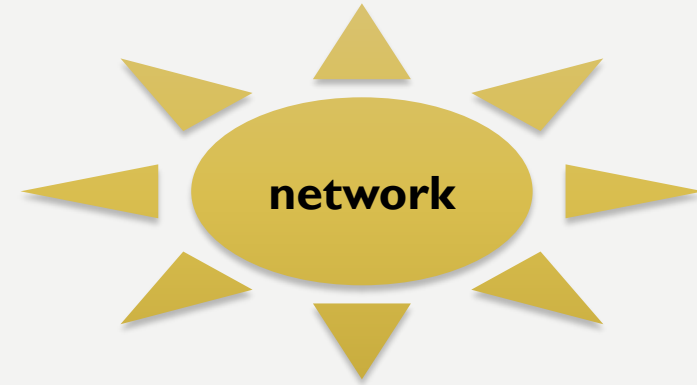
Esportati digitali

La usano perché obbligati e non sempre con facilità
Ne vedono i pericoli ma sono più inclini alla dipendenza anche quella meno pericolosa
Non ne conoscono i limiti e i danni ma li temono e vanno «educati» per aiutare i nativi digitali

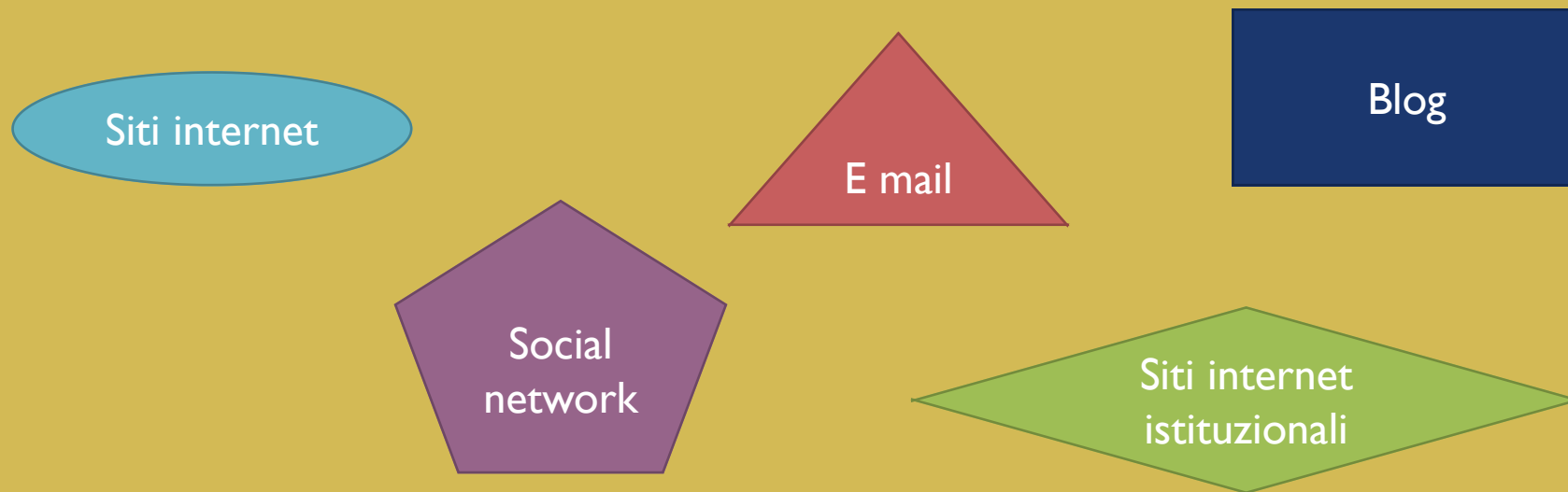
Deportati digitali

La usano perché fortemente obbligati e non con facilità
Ne vedono i pericoli ma sono più deboli ed esposti
Sono meno inclini a dipenderne
Non ne conoscono i limiti e i danni ma li intuiscono e li temono molto perché la vorrebbero fuori dalle loro vite

IL WEB GIOIE E DOLORI



- La rete per definizione fu concepita come un modo per accorciare le distanze e in essa sono contenuti vari modi di comunicare e rendersi visibili



INSIDIE ED USO DEL WEB

- Siamo abituati a sentir dire che l'Italia è una nazione dove **la popolazione sta invecchiando**, e in effetti circa il 20% degli italiani supera i 65 anni, mentre siamo fermi a meno del 25% per quanto riguarda gli under 25. Questo fa sì che il «Bel paese» sia lo stato più vecchio d'Europa, anche grazie al fatto che i nostri anziani stanno bene (dati dell'osservatorio nazionale sulla salute delle regioni italiane). Non c'è da stupirsi perciò se da anni la percentuale di “**silver surfer**” (ovvero persone della terza età che conoscono ed usano il web) è in continuo aumento. Secondo i dati Istat solo nello scorso anno, vi è stato infatti un **incremento del 2,5-3% dell'uso di internet** nelle fasce di età che vanno dai 45 ai 74 anni, quella cioè dei non “nativi digitali”.

COSA CERCANO GLI ANZIANI SECONDO LE STATISTICHE

- Ma cosa cercano gli **anziani su internet**? Oltre all'ormai consueto uso delle web mail, sembra che ad interessare maggiormente siano ancora una volta i **social network**, come Twitter e Facebook. Quest'ultimo è **usato dal 2,3% degli over 65** (dati Infographic 2012) che riescono in questo modo a tenersi in contatto con persone care e a ritrovare (o incontrare) amici. Il web è quindi un luogo dove socializzare e sentirsi meno soli, in un'età in cui si può avere qualche difficoltà nella vita reale. Esso è inoltre utilizzato per rimanere indipendenti, usando i siti che ospitano servizi per i cittadini, e dove reperire informazioni anche in ambito finanziario e turistico. Il profilo medio dell'**utente senior** in Italia, è quello di una persona ben istruita, curiosa ed attenta ai costanti cambiamenti dei nostri tempi.

E- COMMERCE ED ANZIANO

- Come sempre è bene essere prudenti, poiché la rete offre la possibilità di incappare in truffe, ma una volta aiutato l'anziano a capire l'uso sano di questo strumento, i risvolti positivi sono di gran lunga superiori ai disagi. **L'anziano che accede ad internet** ha di solito maggiori disponibilità economiche di un adolescente e non è sempre spaventato dall'e-commerce. Ecco dunque una nuova, e non del tutto esplorata fascia di mercato che potrebbe interessare le aziende che operano sul web.
- Attenzione ai siti che richiedono una registrazione e che debbono essere autorizzati per trattenere i dati, l'uso del UNSUBSCRIBE

SOCIAL NETWORK E SOLITUDINE

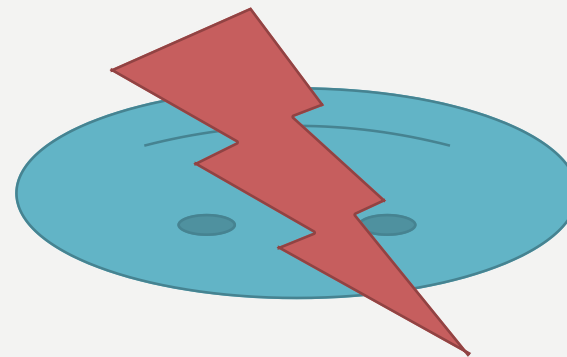


- Il risultato più significativo è che tra gli anziani che utilizzano Internet, la probabilità di ammalarsi di depressione è inferiore del 30% rispetto agli altri.
- Si tratta dunque di un impatto molto positivo, che interessa soprattutto gli anziani soli, vale a dire i più esposti alla depressione: è proprio tra queste persone che l'effetto benefico della rete risulta più forte. Internet aiuta le persone anziane a restare in contatto con le proprie reti sociali, come la famiglia e gli amici, e a non sentirsi soli, oltre a tenere in costante allenamento le abilità relazionali e comunicative.



I PERICOLI DEL WEB PER LE NUOVE GENERAZIONI DEI NATIVI DIGITALI

- Dipendenza da internet e telefonino
- Siti pericolosi per la salute fisica (alimentazione e patologie negli adolescenti)
- Siti pedopornografici
- Istigazione al suicidio
- Social network
- Cyberbullismo
- Ecc.



EFFETTI NEGATIVI SULLA MENTE DELL'USO SPROPOSITATO DELLA TECNOLOGIA E DEL WEB

- Insonnia
- Dipendenza
- Ritmo cerebrale alterato
- Perdita dell'appetito /fame nervosa e ansia
- Alterazioni del sistema nervoso autonomo
- Disturbi dell'attenzione
- Iper-attivazione sensomotoria
- Acufeni
- Incubi
- Disturbo post traumatico da stress
- Isolamento affettivo
- Perdita di contatto con la realtà



REGOLE D'ORO SUL WEB E FUORI DAL WEB (PER L'ANZIANO E PER TUTTI)

- Innanzitutto diffidare da persone che propongono facili guadagni attraverso investimenti o altro. (soprattutto attraverso e mail, anche minacciose, ultima novità degli haker)
- Non firmare nulla prima di aver consultato il parere di amici o parenti oppure aver sottoposto il contratto ad un avvocato di fiducia.
- Molto spesso i truffatori si presentano con una mail accattivante e sono educati e gentili, ma questo non deve far cadere in errore.
- Non fornire informazioni personali, anche per telefono; non prendere appuntamenti con chi propone di illustrare prodotti da acquistare, specialmente se si è soli in casa.

PERICOLI E ...

Anziani online, pericolo phishing

- La minaccia più grave per gli anziani online non è rappresentata dalla possibilità di [fare brutti incontri in chat](#) o finire nelle mire di [cyberbulli](#). Gli over 65 devono invece guardarsi le spalle da hacker e pirati informatici vari, pronti a rubare i loro segreti e, in caso di pieno successo, la loro [identità online](#). Gli anziani sono dunque oggetto di spam (messaggi di posta elettronica non richiesti di carattere pubblicitario, in alcuni casi anche in forma aggressiva), che possono arrivare a infestare la casella email. In alcuni casi i messaggi contengono 'inviti' minacciosi ad acquistare certi prodotti che non garantiscono assolutamente né qualità né certificazione, ma nella gran parte delle circostanze lo spam sconfinava nel [phishing](#).

PHISHING

Che cos'è il phishing

- Il *phishing* è un **tentativo di truffa**, realizzato solitamente sfruttando la posta elettronica, che ha per scopo il furto di informazioni e dati personali degli internauti. I mittenti delle **email di phishing** sono (o meglio, sembrano essere) organizzazioni conosciute, come banche o portali di servizi web, e hanno apparentemente uno scopo informativo: avvisano di problemi riscontrati con account personali dell'utente (*home banking*, portali di aste online, provider di posta elettronica, social network e altro) e forniscono suggerimenti su come risolvere le problematiche.

L'ATTACCO PHISHING

Le fasi di un attacco phishing

- Un tentativo di phishing si articola solitamente di quattro fasi.
- **Invio di falsi messaggi di posta elettronica da parte del truffatore.** Sfruttando una [botnet](#), l'hacker [invia decine di migliaia di email](#) che simulano, nella grafica e nel contenuto, comunicazioni da parte di un istituto bancario, di un provider web, di un sito di aste online o di qualsiasi altra istituzione nota all'utente
- **Ricezione del messaggio.** Nel messaggio di posta elettronica si avverte che è stato riscontrato un problema di sicurezza e che c'è la necessità di controllare il proprio account cliccando su un link presente nel testo dell'email stessa

E POI...

- **Accesso al sito fasullo.** Il link rimanda, tuttavia, a un sito fittizio, ospitato su di un server controllato dal phisher, e che riproduce perfettamente le sembianze del portale istituzionale dell'istituto bancario o del portale di aste online
- **Ricezione delle credenziali.** Una volta effettuato il login sul sito-copia, i dati sono archiviati nel database del server di chi ha condotto l'attacco, che potrà disporne a proprio piacimento. Può accadere, inoltre, che visitando il portale fasullo si sia infettati da [trojan horse](#) e [malware](#) di vario tipo: in questo caso lo scopo è prendere possesso di nuovi computer così da *arricchire* il *parco macchine* della *botnet* utilizzata per condurre l'attacco

-

LA BOTNET



- Rete controllata da un botmaster e composta da dispositivi infettati da virus specializzati detti BOT, O ZOMBIES
- SE IL vostro dispositivo internet contiene una vulnerabilità può essere infettato e fare parte di una bot net , il botmaster (haker) può controllare la rete in accesso remoto.

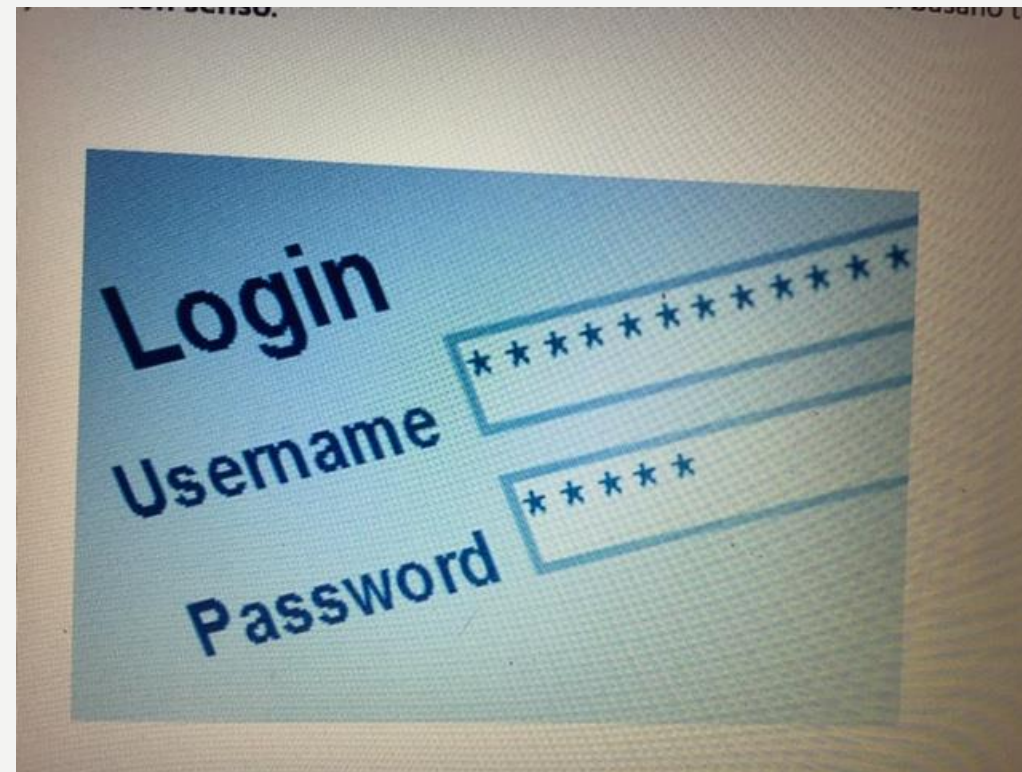
COME FARE PER RICONOSCERLI

- Come si riconosce un tentativo di phishing
- Per riconoscere un **attacco phishing** è necessario prestare molta attenzione ai messaggi di posta che si ricevono e una buona dose d'intuito. I messaggi di posta elettronica contenenti un tentativo di *phishing* sembrano provenire, come detto, dalla banca o dall'istituto finanziario di fiducia, oppure da servizi web solitamente utilizzati (posta elettronica, social network e altro) e sono *contraffatti* alla perfezione (o quasi). Nella stragrande maggioranza dei casi, i messaggi di posta elettronica contengono loghi dall'aspetto ufficiale e informazioni caratterizzanti prese direttamente da siti web legittimi. È tutt'altro che raro, inoltre, che nelle email si faccia riferimento a fatti del passato realmente accaduti che gli *hacker* reperiscono direttamente dagli account social personali.

MAI ACCEDERE DA LINK DI PHISHING INVIATI VIA MAIL

- prima di tutto bisogna pensare che un'istituzione seria non chiederà mai i dati personali di un utente tramite email. Per questo bisogna controllare scrupolosamente che **l'indirizzo del mittente e il link corrispondano perfettamente al sito web ufficiale** e non contengano qualche "errore di battitura". Una delle tattiche utilizzate dai phisher è quella di utilizzare **url civetta**, dove la differenza tra gli indirizzi dei due siti è di una sola lettera (paipal.com anziché paypal.com, ad esempio). Per avere la certezza che il proprio account non corra alcun pericolo, è buona norma utilizzare la pagina di login usuale, **evitando di accedere tramite il link presente nel messaggio di posta elettronica.**

ESEMPI



LA STESSA TECNOLOGIA CI VIENE IN AIUTO I BENEFICI DEL NEUROFEEDBACK

- Cosa sono il NEUROFEEDBACK e il BIOFEEDBACK
- Cerca il terapeuta certificato nella tua città!!!



NEUROFEEDBACK COS'È?



- Interfaccia computer –cervello che utilizza sensori posizionati sul cuoio capelluto (corrispondenti a parti specifiche del cervello) per fornire al cervello un feedback quasi istantaneo sulle frequenze EEG.
- Le informazioni fornite dal cervello vengono registrate dal computer e vengono selezionate per essere rinforzate o inibite con programmi terapeutici adeguati, basandosi prima su assessment e poi su rilevazioni continuativa delle risposte
- Gli psicoterapeuti, psicologi dello sport non utilizzano i parametri per variarli ma per rilevare le disritmie delle onde cerebrali come parametro di valutazione del programma terapeutico correlandole con la storia del trauma e del paziente.



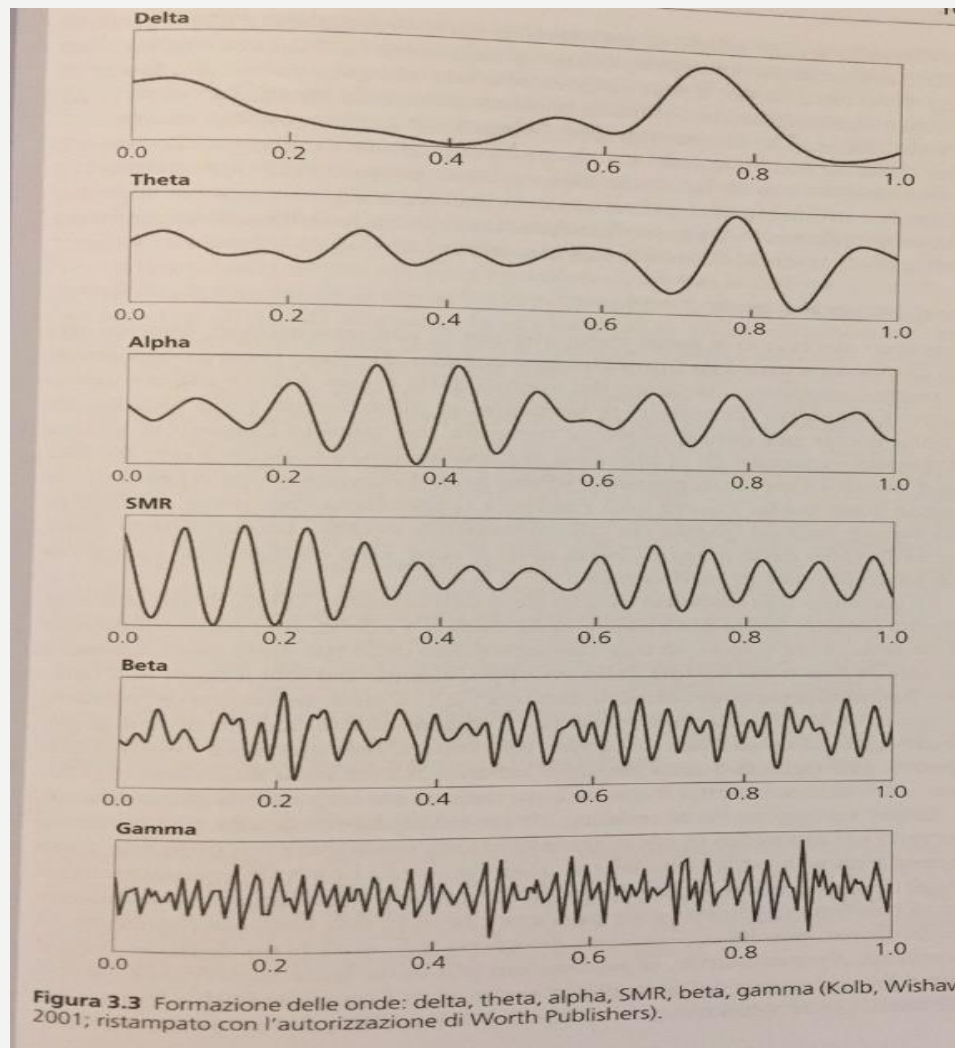
QUALI ONDE CEREBRALI?



- Il cervello opera in frequenze compresa tra 0 e 100 Hz, talvolta anche a frequenze superiori
- Tali frequenze sono direttamente connesse con l'arousal e lo stato del soggetto

0-3 Hz	Delta
4-7 Hz	Theta
8-11 Hz	Alpha
12-15 Hz	SMR, o anche Beta basso
15-18 Hz	Beta
18-36 Hz	alto Beta
36-45 Hz	Gamma

COME SONO FATTE LE ONDE CEREBRALI?



Delta: rilevate prevalentemente durante il sonno, il cervello non è impegnato in input esterni ma con se stesso, si sono rilevate fondamentali in termini di riduzione nei fenomeni dissociativi

Theta: le onde dell'addormentamento e delle immagini ipnagogiche, stato creativo e sconnesso dalle leggi logiche

Alpha: le onde del rilassamento e della calma

SMR: o onde rilevate da Sherman relative all'alternanza calma-allerta

Beta: onde che rilevano innalzamento dell'arousal e tutto quanto connesso al sistema tonico-vagale

Gamma: onde che rilevano AHH moment, e coinvolgono tutto il corpo nella dimensione del piacere

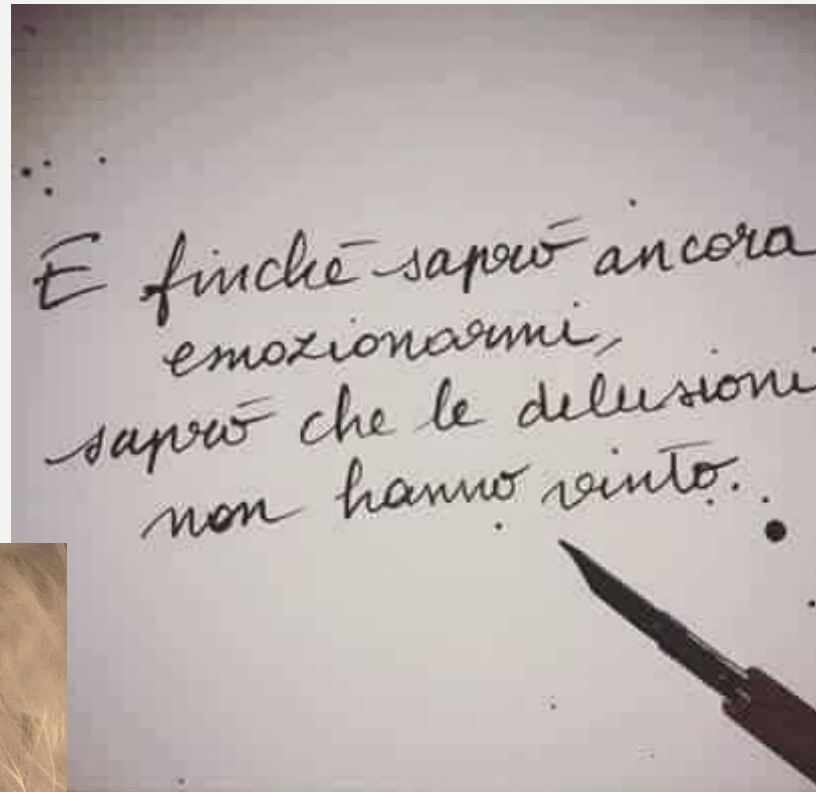
IL NEUROFEEDBACK E I SUOI AMBITI PER L'ANZIANO

- Il terapeuta lavorerà per rinforzare e/o inibire
- Meditazione mindfulness e performance ottimale analisi delle onde alfa cerebrali
- Cadute ed infortuni nell'anziano con opportuni training e programmi riabilitativi mentali che lavorino con le strutture sottocorticali (ippocampo EMDR – cervello senso motorio SMP)
- Cura dei disturbi d'ansia, depressioni
- Prevenzione dell'invecchiamento cerebrale

ANZIANI CARDIOPATICI E IL BENEFICIO DEL HRV TRAINING E BIOFEEDBACK

- Attraverso il ritmo RSA cardiaco alleniamo cuore e respiro e manteniamo una calma vigile senza affaticamento da stress
- Attraverso il biofeedback training sEMG si può migliorare lo stato di rilassamento della persona e contrastare il dolore cronico muscolare

GRAZIE PER L'ATTENZIONE



C.P.P.A.
Largo REPUBBLICA 7
VEDANO AL LAMBRO MB