



Co-funded by
the European Union



IADliber

Progett Numru: 2022-1-RO01-KA220-ADU-000087209

IADliber SURVIVAL KIT

Gwida Prattika

Gwida prattika biex tifhem id-Disturb ta' Vizzju tal-Internet, magħruf bħala IAD - *Internet Addiction Disorder* tipprattika l-Mindfulness ma' metodi oħra biex tiffoka, tiżviluppa valutazzjoni kritika, u titgħallem modi effettivi biex tithaddet ma' adulti li waqgħu f'dan il-vizzju.



Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości





IADliber Survival Kit

Gwida Prattika

Gwida prattika biex tifhem id-Disturb ta' Vizzju tal-Internet, magħruf bħala IAD - Internet Addiction Disorder tipprattika l-Mindfulness ma' metodi oħra biex tiffoka, tiżviluppa valutazzjoni kritika, u titgħallem modi effettivi biex titħaddet ma' adulti li waqgħu f'dan il-vizzju.

L-Ewwel Edizzjoni: Settembru 2023.

Konsorzju IADliber – Raising competences of adult educators as a means for adults liberation from internet addiction disorder

Numru tal-Proġett: 2022-1-RO01-KA220-ADU-000087209

Sit Elettroniku: <http://www.iadliber.erasmus.site>

Facebook: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100089186394498>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/iadliber-project/>

Ritratt tal-faċċata: Towfiq Barbhuiya

Ritratt ta' wara: SHVETS Production

Ikoni: Flaticon



Dan ix-xogħol huwa lliċenzjat taħt l-imsejjaħ Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Ffinanzjat mill-Unjoni Ewropea. Il-fehmiet u l-opinjoni jiet espressi huma madankollu dawk tal-awtur(i) biss u mhux bilfors jirriflettu dawk tal-Unjoni Ewropea jew tal-Aġenzija Nazzjonali (NA). La l-Unjoni Ewropea u lanqas l-NA ma jistgħu jinżammu responsabbli għalihom.



Konributuri

ASOCIATIA DE DEZVOLTARE ECONOMICO-SOCIALA

Romania



CENTRE FOR EDUCATION

Spain



DEKAPLUS BUSINESS SERVICES LTD.

Cyprus



ISTANBUL VALILIGI

Turkey



RIGHTCHALLENGE ASSOCIATION

Portugal



CENTRE FOR EDUCATION AND ENTREPRENEURSHIP SUPPORT - CWEP

Poland



MACDAC ENGINEERING CONSULTANCY BUREAU – MECB LTD.

Malta



Ffinanzjat mill-Unjoni Ewropea. Il-fehmiet u l-opinjoniġiet espressi huma madankollu dawk tal-awtur(i) biss u mhux bilfors jirriflettu dawk tal-Unjoni Ewropea jew tal-Aġenzija Nazzjonali (NA). La l-Unjoni Ewropea u lanqas l-NA ma jistgħu jinżammu responsabbli għalihom.



Kontenut

Kontributuri	03
Introduzzjoni	05
Taqsima 1: Metodi biex tagħraf u tirreagixxi għad-dipendenza fuq l-internet	07
Taqsima 2: Tipi ta' IAD u l-Grad ta' kemm hi Gravi l-Kundizzjoni	36
Taqsima 3: Modi u Prinċipji ta' kif tkellem lil xi ħadd affetwat minn IAD	59
Taqsima 4: Mindfulness	85
Taqsima 5: Metodi Oħra ta' Konċentrazzjoni	108
Taqsima 6: L-Għarfien Personali u l- Valutazzjoni Affidabbli tas-Sitwazzjoni	129
Taqsima 7: Il-Prevenzzjoni tal-IAD	161

Introduzzjoni

Dan l-e-book għe żviluppat fi hndan il-qafas tal-proġett IADliber (żieda fil-kompetenzi tal-edukaturi tal-adulti bħala mezz għall-ħelsien tal-adulti mid-disturb tal-vizzju tal-internet), Nru: 2022-1-RO01-KA220-ADU-000087209, iffinanzjat mill- Unjoni Ewropea permezz tal-Programm Erasmus+. Dan il-proġett għe implimentat permezz ta' konsorzju ta' 7 organizzazzjonijiet minn 7 pajjiżi msieħba; dawn huma ADES (Rumanija), CWEP (Polonja), C4E (Spanja), Rightchallenge (Portugall), Dekaplus (Ċipru), MECB (Malta), u GOI (Turkija).

L-għan primarju ta' dan il-ktieb elettroniku huwa li jgħammar edukaturi adulti b'diversi materjali edukattivi essenzjali relatati mad-Disturb tad-Dipendenza fuq l-Internet (IAD); li jistgħu jgħinu b'mod effettiv l-isforzi ta' istruzzjoni tagħhom u jservu bħala strument siewi biex l-istudenti adulti jingħataw diversi ħiliet ibbażati fuq il-konsapevolezza, metodi oħra ta' konċentrazzjoni, għarfien ta' rashom, u valutazzjoni affidabbli tas-sitwazzjonijiet.

Fost l-għanijiet ta' dan il-ktieb elettroniku hemm li tippreżenta l-IAD permezz ta' diversi eżempji reali u li turi l-prevalenza tagħha madwar l-Ewropa. Barra minn hekk, id-dokument għandu l-għan li jenfasizza l-attenzjoni u metodi oħra ta' konċentrazzjoni bħala ħiliet ewlenin għall-użu effettiv u infurmat tal-internet. Il-ktieb elettroniku jaspira wkoll li jagħti lill-qarrej b'ħiliet biex jevalwa b'mod effettiv il-veraċità tal-informazzjoni riċevuta online, jagħti għarfien dwar kif jikkomunika b'mod effettiv ma' adulti dipendenti, filwaqt li jindirizza wkoll ir-riskji varji assoċjati mal-użu tal-internet u t-teknoloġija. Barra minn hekk, il-ktieb elettroniku jenfasizza l-litteriżmu medjatiku bħala kompetenza essenzjali għal cittadin infurmat u jespjora l-impatt li l-emozzjonijiet jista' jkollhom fuq il-perċezzjoni tal-informazzjoni. Il-qarrej jingħata wkoll informazzjoni dwar għodda, applikazzjonijiet u pjattaformi online li jappoġġaw il-ħiliet tal-attenzjoni, iqajmu kuxjenza, u ffaċilitaw il-prevenzjoni tal-IAD.

Dan il-ktieb elettroniku joffri gwida Prattika li tagħti s-setgħa lill-edukaturi adulti biex jifhmu aħjar il-proċessi tal-IAD, trawwem il-ħsieb kritiku f'ambjent diġitali, u jipprovi modi effettivi biex javviċinaw u jimpenjaw ruħhom individwi li qed jithabtu mal-vizzju. Madankollu, id-dokument huwa pprovdut għal skopijiet edukattivi biss u huwa maħsub biex joffri gwida lill-edukaturi adulti.

Filwaqt li l-informazzjoni li tinsab f'dan il-ktieb elettroniku giet żviluppata b'konsultazzjoni ma' professjonisti fil-qasam, huwa madankollu kruċjali li jiġi enfasizzat li l-kontenut ta' dan il-ktieb elettroniku ma jikkostitwixxix parir professjonali, u lanqas mhu maħsub li jissostitwixxi l-għarfien espert u l-gudizzju. ta' professjonisti tal-kura tas-saħħa, psikologi jew prattikanti liċenzjati oħra. Individwi li qed jiffaċċjaw sfidi sinifikanti relatati mal-IAD huma mhegġa bil-qawwa biex ifittxu għajjnuna minn professjonijiet kwalifikati; bħal psikologi liċenzjati, counsellors, jew prattikanti mediċi. Barra minn hekk, l-informazzjoni pprovduta f'dan il-ktieb elettroniku ma tikkostitwixxix pjan ta' trattament komprensiv għall-IAD. Kull sitwazzjoni hija unika għall-individwu u l-gwida professjonali hija essenzjali għal strateġiji ta' intervent imfassla apposta.

Jekk inti, jew xi hadd li taf, qed tesperjenza sintomi severi ta' IAD, huwa imperattiv li tikkonsulta fil-pront ma' professjonist kwalifikat. Dan il-ktieb elettroniku mhuwiex sostitut għal valutazzjoni, dijanjosi jew trattament professjonali. L-awturi ta' dan il-ktieb elettroniku jiċhad kwalunkwe responsabbiltà jew responsabbiltà għall-konsegwenzi ta' azzjonijiet meħuda abbażi tal-informazzjoni ppreżentata hawnhekk. Il-qarrejja huma mhegġa jikkonsultaw mal-professjonisti qabel ma jimplimentaw kwalunkwe strateġiji diskussi f'dan il-ktieb elettroniku. Billi taċċessa u taqra dan l-e-book, inti tagħraf li qrajt, fhimt, u ftiehem li tuża kif suppost dan l-e-book.

Taqsim 1

Metodi biex tagħraf u tirreagixxi għad-dipendenza fuq l-internet

INTRODUZZJONI

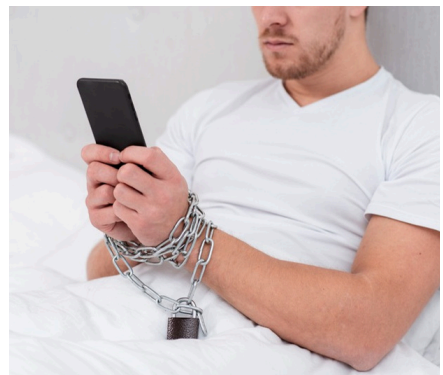
Vizzju huwa disturb psikoloġiku li jirrifletti eżekuzzjoni ripetuta ta' mgħiba (eż., użu tad-droga, loġħob tal-azzard) li tikkawża indeboliment klinikament sinifikanti individwali (eż., interferenza fir-relazzjonijiet soċjali) jew dwejjaq (The American Psychiatric Association, 2013).

Skont Cash et al. (2012) il-vizzji kollha, kemm jekk kimiċi jew komportamentali, jaqsmu ċerti karatteristiċi, dawn jinkludu:

salienza, użu kompulsiv, modifika tal-burdata u t-taffija tad-dwejjaq, tolleranza u rtirar, flimkien mal-kontinwazzjoni minkejja konsegwenzi negattivi.

Internet Addiction Disorder (IAD) tirreferi għal kundizzjoni kkaratterizzata minn użu eċċessiv u kompulsiv tal-internet, li jwassal għal konsegwenzi negattivi fdiversi aspetti tal-ħajja ta' individwu (The American Psychiatric Association, 2013)

Tinvolvi mudell persistenti ta' mgħiba relatata mal-internet li jinterferixxu mal-funzjonament ta' kuljum, ir-relazzjonijiet, l-obbligi tax-xogħol jew tal-iskola, u l-benessri ġenerali. Filwaqt li m'hemm l-ebda definizzjoni aċċettata b'mod universali għall-IAD, tipikament tinvolvi sintomi bħal preokkupazzjoni bl-użu tal-internet, telf ta' kontroll fuq attivitajiet tal-internet, Sintomi ta' astinenza meta ma tużax l-internet, negligenza ta' attivitajiet importanti oħra, u jesperjenzaw konsegwenzi negattivi bħala riżultat ta' użu eċċessiv tal-internet.



Immaġni: [FreePik](#)

Rigward id-dipendenza fuq l-internet, ir-riċerka analizzata tissugġerixxi li l-użu ġenerali tal-internet jista' jkun ta' dipendenza, u jista' jkun assoċjat ma' sett ta' sintomi tipiċi ta' dipendenza:

- kunflitt fil-livelli intrapersonali u interpersonalni (eż. nuqqas ta' kontroll fuq l-imġiba online, jew id-diffikultà biex jiġu ppreservati relazzjonijiet soċjali b'saħħithom regolari fil-ħajja ta' kuljum);
- salienza (eż. tħassib dwar l-użu ġeneralizzat tal-internet);
- tolleranza (eż. bżonn li jiġi sodisfatt li jiżdied l-użu);
- indeboliment funzjonali (eż. meta aspett tal-ħajja jiġi affettwat b'mod detrimental minħabba l-użu tal-internet).

Barra minn hekk, ir-riċerka tissugġerixxi li l-komorbidità, li tfisser il-preżenza ta' disturbi mentali multipli li jseħħu flimkien, hija komuni fost individwi b'dipendenza fuq l-internet. Dawn il-kundizzjonijiet addizzjonali jistgħu jinkludu ansjetà, dipressjoni, u disturbi obsessive-compulsive. Essenzjalment, is-sintomi rrapportati ta' dipendenza u l-preżenza ta' komorbiditajiet jistgħu jinqalgħu minħabba interazzjoni kumplessa ta' fatturi individwali, inklużi motivazzjonijiet għall-użu tal-internet, mudelli konjittivi, Strateġiji ta' soluzzjoni, stili ta' sekwestru u karatteristiċi personali oħra.

Għalkemm il-WHO (l-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa), il-WPA (l-Assoċjazzjoni Dinjija Psikjatrika) u l-APA (l-Assoċjazzjoni Psikjatrika Amerikana) ma inkludewx dijanjosi formali ta' diżordni għal "Disturb ta' Dipendenza fuq l-Internet" (IAD) fil-klassifikazzjonijiet uffiċjali tagħhom, dawk b'użu eċċessiv jispiċċaw b'żieda tbatija emozzjonali kif iddikjarat minn Erol u Cirak (2019).

Il-vizzju tal-logħob jew id-disturb tal-logħob huwa l-imġiba online problematika li rat l-akbar bażi ta' evidenza fil-vizzji kollha relatati mal-użu tal-internet.

Il-manwal dijanjostiku ppubblikat mill-Assoċjazzjoni Psikjatrika Amerikana, id-DSM-5, (Manwal Dijanjostiku u Statistika tad-Disturbi Mentali) jinkludi kundizzjoni msejja "Disturb tal-Logħob tal-Internet" (IGD) bħala kundizzjoni għal aktar studju. Id-Disturb tal-Logħob fuq l-Internet jirreferi speċifikament għal imġiba problematika u eċċessiva tal-logħob, aktar milli vizzju usa' għall-internet kollu kemm hu (APA, 2013). Fir-rigward tad-WHO, fil-Klassifikazzjoni Internazzjonali tal-Mard (ICD-11) tagħha, id-dipendenza fuq l-internet hija inkluża bħala "Disturb tal-logħob" taħt il-kategorija usa' ta' "Disturbi minħabba imġiba vizzju" (WHO, 2019).



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 1.1

ġurnal Riflessiv fuq l-Użu tal-Internet

Ħsieb:

Dan l-eżerċizzju huwa mfassal biex jgħin lill-individwi jagħrfu l-influenza tal-internet fuq il-ħajjithom, filwaqt li jenfasizza l-konsegwenzi negattivi potenzjali tal-użu eċċessiv tal-internet. Billi jirriflettix dwar kif l-internet jaffettwa s-saħħa mentali, ir-relazzjonijiet, u l-attivitajiet ta' kuljum tagħhom, il-partecipanti jistgħu jagħmlu għażliet aktar infurmati dwar l-imġiba tagħhom online. L-għan ta' dan l-eżerċizzju huwa li jsaħħa l-għarfien tagħhom infushom u jhegġeg lill-individwi jiehdu deċiżjonijiet aktar konxji dwar l-użu tagħhom tal-internet billi jifhem l-effetti potenzjali tiegħu fuq il-ħajjithom.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Il-partecipanti għandhom jagħmlu dan l-eżerċizzju kuljum biex jinkoraġġixxu l-għarfien tagħhom infushom u jippromwovu użu bilanċjat tal-internet.

Istruzzjonijiet:

1. Iddedika ftit minuti kuljum biex tirrifletti fuq l-użu tal-internet tiegħek u l-impatt potenzjali tiegħu fuq il-ħajtek.
2. Ikkunsidra l-websajts, l-apps jew l-attivitajiet speċifiċi li jiddominaw il-ħin tiegħek online.
3. Irrifletti dwar kif dawn l-attivitajiet diġitali jistgħu jkunu qed jaffettwaw is-saħħa mentali, ir-relazzjonijiet, u l-benessri ġenerali tiegħek.
4. Evalwa jekk id-drawwiet online tiegħek humiex qed iżommuk milli tidhol f'interazzjonijiet wiċċ imb' wiċċ, issegwi passatemp, jew iżzomm bilanċ b'saħħtu bejn ix-xogħol u l-ħajja privata.

Riżorsi Meħtieġa:

- Ġurnal jew app diġitali għat-tehid ta' noti għar-registrazzjoni ta' riflessjonijiet ta' kuljum.

Definizzjoni ta' Disturb tal-Logħob fuq l-Internet (Internet Gaming Disorder (IGD):

Użu persistenti u rikorrenti tal-internet biex wieħed jidhol f'logħob, hafna drabi ma' plejers oħra, li jwassal għal indeboliment jew tbatija klinikament sinifikanti kif indikat minn ħamsa (jew aktar) minn dawn li ġejjin f'perjodu ta' 12-il xahar:

- Preokkupazzjoni bil-logħob tal-internet.
- Sintomi ta' nuqqas meta l-logħob fuq l-internet jitneħħa.
- Tolleranza: il-ħtieġa li tqatta' ammonti dejjem akbar ta' ħin involuti fil-logħob tal-internet.
- Tentattivi bla suċċess biex tiġi kkontrollata l-partecipazzjoni fil-logħob tal-internet.
- Telf ta' interessi f'passatempo u divertiment preċedenti bħala riżultat ta', u bl-eċċezzjoni tal-logħob tal-internet.
- Użu eċċessiv kontinwu tal-logħob tal-internet minkejja l-għarfien ta' problemi psikosoċjali.
- Tqarrieq lil membri tal-familja, terapisti, jew oħrajn dwar l-ammont ta' logħob tal-internet.
- Użu tal-logħob tal-internet biex jaħrab jew ittaffi burdata negattiva.
- Ipperikor jew telf ta' relazzjoni sinifikanti, xogħol, jew opportunità edukattiva jew ta' karriera minhabba partecipazzjoni f'logħob tal-internet.



Immagini: [Shutterstock](#)



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 1.2

Dieta Diġitali sana u Nutrizzjoni Diġitali

Ħsieb:

Dan l-eżerċizzju għandu l-għan li jipprevjeni l-vizzju tal-internet billi jistabbilixxi linji gwida ċari għall-użu tal-internet fi ħdan familja qabel ma takkwista servizzi tal-internet. Tenfasizza l-importanza ta' dieta diġitali sana u nutrizzjoni diġitali, li tiżgura li l-membri kollha tal-familja jkunu konxji tar-riskji u l-benefiċċji potenzjali assoċjati mal-aċċess għall-internet. Billi jistabbilixxi l-aspettattivi u l-konfini, dan l-eżerċizzju jrawwem użu responsabbli tal-internet u jiminimizza r-riskju tal-vizzju tal-internet.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Il-familji għandhom jidhlu f'dan l-eżerċizzju qabel jixtru jew iwaqqfu faċilitajiet tal-internet fi djarhom biex jiżguraw fehim kondiviż tar-regoli tal-użu diġitali.

Istruzzjonijiet:

1. Bħala familja, ibda diskussjoni dwar l-importanza tal-użu responsabbli tal-internet u l-impatt potenzjali tiegħu fuq il-ħajja ta' kuljum.
2. Ikkunsidra l-attivitajiet speċifiċi online li l-membri tal-familja jixtiequ jidhlu fihom u identifika kwalunkwe riskju potenzjali assoċjat magħhom.
3. Żviluppa ftehim dwar l-użu diġitali li jiddeskrivi r-regoli u l-aspettattivi għall-użu tal-internet fid-dar. Dan il-ftehim jista' jinkludi limiti ta' żmien, websajts aċċettabbli, u linji gwida għall-ibbilanċjar ta' attivitajiet online u offline.
4. Żgura li l-membri kollha tal-familja jkunu involuti b'mod attiv fil-ħolqien u l-qbil mal-ftehim tal-użu diġitali.
5. Uri l-ftehim b'mod prominenti fid-dar bħala tfakkira viżwali tal-impenn tal-familja għall-użu responsabbli tal-internet.

Riżorsi Meħtieġa:

- Laqgħa jew diskussjoni mal-familja.
- Materjali ta' kitba għall-abbozz tal-ftehim ta' użu diġitali.



DEFINIZZJONI: Disturb tad-Dipendenza fuq l-Internet (Internet Addiction Disorder - IAD)

Peress li d-Disturb tad-Dipendenza fuq l-Internet huwa qasam ta' studju relattivament ġdid u li qed jevolvi fil-qasam tas-saħħa mentali, id-definizzjoni u l-kriterji għall-IAD jistgħu jvarjaw minn sorsi u opinjonijiet professjonali differenti.

Xi esperti adottaw frażi inqas kontroversjali biex jiddeskrivu l-kwistjoni tal-vizzju tal-Internet, li jirreferu għaliha bħala "użu problematiku tal-Internet". Fi studju sinifikanti f'diversi pajjiżi ffinanzjat mill-Unjoni Ewropea, it-termini "imġiba li tivdi fuq l-Internet" (IAB) u "imġiba li ma tiffunzjonax fuq l-Internet" intużaw biex issir distinzjoni bejn IA u użu problematiku tal-Internet. Barra minn hekk, xi riċerkaturi jużaw it-terminu "użu kompulsiv tal-Internet". Fi studju Ewropew aktar reċenti li jkopri 11-il pajjiż, ġew introdotti t-termini "użu patoloġiku tal-Internet" (PtIU) u "użu ħażin tal-Internet" (Ginige, 2017).

Għalkemm hemm ħafna varjazzjonijiet fil-mod kif id-dipendenza fuq l-Internet hija kunċettwali, Skond Billieux et al. (2017), id-dipendenza fuq l-Internet hija:

"imġiba ripetuta li twassal għal ħsara jew tbatija sinifikanti, li ma titnaqqasx mill-persuna u tippersisti fuq perjodu ta' żmien sinifikanti (eż. mill-inqas 12-il xahar), li tnaqqas il-funzjonalità tal-individwu"



Immaġni: Freepik

Skont Young (1998), l-użu eċċessiv tal-Internet jista' jgħaliq livell ogħla ta' tqanqil psikoloġiku, li jirriżulta fi ftit irqad, nuqqas ta' ikel għal perjodi twal, u attività fizika limitata, li possibbilment iwassal biex l-utent jesperjenza problemi ta' saħħa fizika u mentali bħad-dipressjoni, , disturb obsessive-compulsive (OCD), relazzjonijiet familjari baxxi u ansjetà.

Użu problematiku tal-Internet jista' jkun assoċjat ma' dwejjaq suġġettiv, indeboliment funzjonali u xi whud mid-disturbi psikjatriċi bħal disturbi fil-burdata, disturbi li jfjixklu, kontroll tal-impulsi, u disturbi tal-kondotta eċċ. (Alavi et al., 2011).

Immagni: [FreePik](#)

Block (2008) jiddikjara li d-dipendenza fuq l-internet tidher li hija disturb komuni li jisthoqqlu l-inkluzjoni fid-DSM-5 peress li l-varjanti kollha ta' IAD jaqsmu l-erba' komponenti li ġejjin:

- **Użu Eċċessiv:** ħafna drabi assoċjat ma' telf tas-sens tal-ħin jew negligenza ta' drives bażiċi,
- **Irtirar / Nuqqas (Withdrawal):** inkluzi sentimenti ta' rabja, tensjoni, ansjetà u/jew dipressjoni meta l-internet ma jkunx aċċessibbli,
- **Tolleranza:** inkluzi l-ħtieġa għal tagħmir tal-kompjuter aħjar, aktar softwer, jew aktar sigħat ta' użu,
- **Riperkussjonijiet negattivi:** inkluz gideb u argument dwar l-użu tal-internet, iżolament soċjali, u għeja.

Dawn is-sintomi tal-IAD; preokkupazzjoni, xenqa, telf ta' kontroll, traskurar ta' attivitajiet oħra, Sintomi ta' astinenza, tolleranza u konsegwenzi negattivi huma dijanjosi komuni ta' problemi oħra ta' saħħa mentali bħal disturbi fl-użu ta' sustanzi, disturbi fl-ikel, disturbi fil-logħob tal-azzard (Chou and Potenza, 2009). Kriterju ewlieni tal-vizzji kemm relatati mas-sustanzi kif ukoll tal-imġiba huwa t-telf ta' kontroll fuq l-imġiba tiegħu, li huwa assoċjat ma' tnaqqis funzjonali sinifikanti fuq perjodu ta' żmien.



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 1.3

Aqta' biex Terġa' Taqbad

Ħsieb:

This exercise addresses internet addiction by emphasizing the importance of disengaging from digital devices during family and friends' gatherings and meal times. By doing so, it promotes meaningful human connections and social interaction, highlighting the negative consequences of excessive internet use. Participants gain a deeper awareness of how their online behaviors affect their relationships and overall well-being, empowering them to make more balanced choices regarding internet usage. The goal of this exercise is to combat internet addiction by promoting meaningful face-to-face interactions during social gatherings and meal times. By disconnecting from screens, participants can reconnect with others on a deeper level, improving relationships and overall well-being.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Il-partecipanti jipprattikaw li jinqatghu mill-apparat diġitali tagħhom waqt il-laqgħat tal-familja u l-ħbieb u l-hinijiet tal-ikel biex jiprijoritizzaw l-interazzjonijiet reali u wiċċ imb'wiċċ.

Istruzzjonijiet:

1. Qabel ma tiltaqa' mal-familja jew ħbieb jew toqgħod bilqiegħda għall-ikel, warrab l-apparat diġitali.
2. Itfi jew sikket il-mowbajl, it-tablet jew il-laptop tiegħek u poġġihom f'żona deżinjata "mingħajr apparat elettroniku".
3. Involvi ruħek bis-siġħ fl-interazzjoni soċjali, konversazzjonijiet, u attivitajiet mingħajr id-distrazzjoni tal-iskrin.
4. Kun preżenti fil-mument, isma' b'mod attiv, u ipparteċipa f'diskussjonijiet mingħajr il-ħeġġa li tiċċekkja t-tagħmir elettroniku tiegħek.
5. Irrifletti dwar kif din il-prattika ssahħaħ il-konnessjonijiet tiegħek, tnaqqas l-istress, u tikkontribwixxi għal esperjenza aktar pjaċevoli.
6. Heġġeġ lil oħrajn fil-grupp tiegħek biex jagħmlu l-istess, billi trawwem impenn kondiviż biex tiskonnettja.

Riżorsi Meħtieġa:

- Ir-rieda u l-impenn biex twarrab apparat diġitali.
- Żona magħżula għall-ħażna temporanja ta' apparat meta tiltaqghu jew waqt ikliet.

STATISTIKA U SEJBIET EWLENIN DWAR L-AĊĊESS GĦALL-INTERNET (GLOBALI) U D-DIPENDENZA FUQ L-INTERNET



Immagni: [Freepik](#)

Dawn huma xi wħud mis-sejbiet statistiċi skont ir-Rapport ta' Harsa Ġenerali Diġitali Globali (2023):

- Fil-bidu tal-2023, il-popolazzjoni tad-dinja laħqet it-8.01 biljun.
- 57.20 % tal-popolazzjoni tgħix f'żoni urbani.
- L-età medja tal-popolazzjoni globali hija 30.4, b'50.30 % tal-popolazzjoni huma rġiel u 49.70 % huma nisa.
- Ir-rata ġenerali ta' litteriżmu għall-adulti ta' 15-il sena' l fuq kienet ta' 86.70 %.
- 5.44 biljun ruħ issa qed jużaw mowbajl fil-bidu tal-2023, dan huwa 68% tal-popolazzjoni globali totali.
- Hemm 5.16 biljun utent tal-internet fid-dinja llum, ekwivalenti għal 64.4% tal-popolazzjoni.
- 60% tal-popolazzjoni tuża l-midja soċjali, b'4.76 biljun utent madwar id-dinja. Filwaqt li ż-żieda netta ta' din is-sena hija ekwivalenti għal 3%.
- Il-ħin mqatta' fuq l-internet naqas bi kważi 5% sena wara sena. L-utent medju tal-internet fl-età tax-xogħol issa jqatta' 6 sigħat u 37 minuta kuljum online.
- Statistika turi li persuna li taħdem tqatta' aktar minn 2.5 sigħat kuljum juża pjattaformi soċjali, li hija l-oġġla figura. Din iż-żieda seħħet minkejja t-tnaqqis fil-ħin ġenerali mqatta' bl-użu tal-internet. 4 minn kull 10 minuti li jintefqu online issa huma attribwibbli għall-attivitajiet tal-midja soċjali.
- 57.8% tal-utenti jsemmu "l-ksib tal-informazzjoni" bħala r-raġuni primarja tagħhom għall-użu tal-internet illum.
- Madwar 6.09% tal-popolazzjoni globali tbat minn dipendenza fuq l-internet.

STATISTIKA U SEJBIET EWLENIN DWAR L-AĊĊESS GĦALL-INTERNET (EWROPEW) U D-DIPENDENZA FUQ L-INTERNET

- L-Asja kienet dar għall-akbar numru ta' utenti online madwar id-dinja – aktar minn 2.93 biljun fl-aħħar għadd. L-Ewropa kklassifikat fit-tieni post, b'madwar 750 miljun utent tal-internet. Iċ-Ċina, l-Indja u l-Istati Uniti jikklassifikaw qabel pajjiži oħra madwar id-dinja bin-numru ta' utenti tal-internet (Digital: Global Overview Report, 2023).
- Il-prevalenza tal-vizzju tal-internet fl-Ewropa tvarja, b'rati li jvarjaw minn 1.3% sa 17.4%, u prevalenza medja ta' 6.5% ibbażata fuq revizzjoni tal-2022 fil-ġurnal *Frontiers in Psychiatry* (Przybylski & Weinstein, 2022).
- Fost l-adolexxenti fl-Ewropa, il-prevalenza tal-vizzju tal-internet instabet li kienet 8.9% fi studju tal-2021 ippubblikat fil-ġurnal *Addiction* (Durkee et al., 2021).
- Studju tal-2020 ippubblikat fil-ġurnal *Journal of Medical Internet Research* irrapporta prevalenza ta' 6.3% għall-vizzju tal-internet fost l-adulti fl-Ewropa (Kuss et al., 2020).
- Studju addizzjonali tal-2022 fil-Ġurnal *Ewropew tas-Saħħa Pubblika* żvela prevalenza ta' 6.3% tad-dipendenza fuq l-internet fost l-adulti Ewropej, b'rati ogħla osservati fin-Nofsinhar u l-Lvant tal-Ewropa (Kuss et al., 2022).
- Il-prevalenza tal-vizzju tal-internet fost l-adolexxenti fl-Ewropa kienet irrappurtata wkoll bħala 8.9% fi studju tal-2021 ippubblikat f'*Kompjuters fl-imġiba Umana*, bi prevalenza ogħla nnutata fis-subien u l-adulti żgħażaġh (Przybylski et al., 2021).
- Skont studju tal-2020 fil-Ġurnal tar-Riċerka Medika tal-Internet, attivitajiet komuni online assoċjati mal-vizzju tal-internet fl-Ewropa kienu jinkludu l-użu tal-midja soċjali, il-logħob online, u l-konsum tal-pornografija (Kuss et al., 2020).



EŻERĠIZZJU TA' KULJUM 1.4

Sth arriġ fuq l-iSth arriġ

Heieb:

Dan l-eżerċizzju jimmira l-vizzju tal-internet billi jenfasizza l-importanza li jiġu stabbiliti limiti ta' żmien speċifiċi għas-soċjalizzazzjoni online u l-kontroll tar-risponsi tal-midja soċjali. Tqajjem kuxjenza dwar il-perikli potenzjali tal-użu eċċessiv tal-internet u tteġġeġ lill-individwi jagħmlu għażliet aktar bilanċjati u konxji dwar l-imġiba tagħhom online. L-għan ta' dan l-eżerċizzju huwa li jiġġielel il-vizzju tal-internet billi jistabbilixxi limiti ta' żmien ċari għas-soċjalizzazzjoni online u l-kontroll tar-rispons. Billi jipprattikaw il-moderazzjoni fl-użu tal-internet, il-parteċipanti jimmiraw li jnaqqsu l-impatt negattiv ta' impenn eċċessiv online fuq il-ħajja tagħhom ta' kuljum u l-benessri ġenerali tagħhom.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Il-parteċipanti jidhlu fi prattika ta' kuljum li jirriflettu fuq ix-xejriet tal-użu tal-internet tagħhom, u jiffokaw fuq l-iffissar ta' limiti għas-soċjalizzazzjoni online u l-kontroll tar-rispons.

Istruzzjonijiet:

1. Ibdan billi tirrikonoxxi l-frekwenza li biha tidhol fil-midja soċjali u tiċċekkja t-tweġibiet fuq pjattaformi soċjali.
2. Issettja ħin magħżul għas-soċjalizzazzjoni fuq ix-xibka kull jum, u uża allarm jew tajmer biex tiżgura li taderixxi ma' dan il-limitu.
3. Barra minn hekk, stabbilixxi limiti speċifiċi dwar kemm-il darba tiċċekkja għal tweġibiet fuq il-midja soċjali. Pereżempju, tista' tagħżel li tiċċekkja biss tliet darbiet kuljum jew darba fil-ġimgħa.
4. Meta l-allarm jew it-tajmer jindikaw it-tmiem tal-ħin ta' soċjalizzazzjoni online magħżul tiegħek, aqta' minnufih mill-internet.
5. Irrifletti dwar kif dawn il-limiti jaffettwaw ir-rutina ta' kuljum, is-saħħa mentali, u l-benessri ġenerali tiegħek.
6. Ikkunsidra jekk dawn il-konfini jikkontribwixxux biex inaqqsu l-istress, iżidu l-produttività, jew itejbu l-ħajja offline tiegħek.
7. Irranġa l-limiti tiegħek kif meħtieġ biex issib bilanċ li jallinja mal-miri u l-prijoritajiet personali tiegħek.

Riżorsi Meħtieġa:

- Allarm jew tajmer biex jgħin fl-infurzar tal-ħin magħżul għall-użu tal-internet.
- Awto-dixxiplina u impenn biex jaderixxu mal-limiti stabbiliti.

IL-BAŽI NEWROBIJOLOĠIKA TAD-DIPENDENZA FUQ L-INTERNET



Immaġni: Freepik

Mill-ġharfien attwali fil-qasam tan-newrobijoloġija tal-vizzju, ir-riċerkaturi fformulaw qafas newrobijoloġiku biex jispjegaw il-vizzju tal-Internet. Dan il-qafas jiffoka fuq iċ-"ċentru tal-premju" jew "mogħdija tal-pjaċir" tal-moħħ, responsabbli għall-ġenerazzjoni ta' sentimenti ta' pjaċir. L-attivazzjoni ta' din il-mogħdija tikkawża r-rilaxx ta' newrokimiċi assoċjati mal-pjaċir, inklużi dopamine, endorfini li jixbħu l-morfina, u oħrajn. Notevolment, kemm sustanzi ta' vizzju kif ukoll imġiba simili għall-vizzju intwerew li jimpenjaw din il-mogħdija ta' pjaċir. B'espōizzjoni fit-tul, ir-riċetturi involuti jistgħu jsiru desensibilizzati, li jwasslu għall-iżvilupp ta' tolleranza u Sintomi ta' astinenza—marki tad-dipendenza. Individwi affettwati mill-vizzju tal-Internet jistgħu jsibu lilhom infushom jeħtieġu impenn online dejjem akbar biex jiksbu l-istess livell ta' stimulazzjoni, filwaqt li jimpenjaw ruħhom b'mod persistenti fl-imġiba biex ibieghdu l-effetti tal-irtirar (Ginige, 2017).

Ir-riċerka stabbiliet li l-vizzji jattivaw reġjuni speċifiċi fi ħdan il-moħħ assoċjati ma' pjaċir, kollettivament imsejha "ċentru ta' premju" jew "mogħdija ta' pjaċir." Meta dawn ir-reġjuni jiġu stimolati, ikun hemm eskalazzjoni fir-rilaxx ta' newrotrasmittituri, bħal dopamine u opiates, li jikkontribwixxu għas-sensazzjonijiet ta' pjaċir esperjenzati waqt il-vizzju. Maż-żmien, ir-riċetturi involuti f'dan il-proċess jistgħu jgħaddu minn alterazzjonijiet, li jwasslu għal tolleranza, fejn l-individwi jeħtieġu livelli oġġla ta' stimulazzjoni biex jiksbu l-istess "għoli" pjaċevoli. Konsegwentement, dan iqajjem mudelli ta' mġiba karatteristiċi mmirati biex iżommu l-livelli ta' stimulazzjoni elevati u jipprevjenu Sintomi ta' astinenza. Fil-każ tad-dipendenza fuq l-Internet, ġie osservat li l-impenn ma' attivitajiet online jista' wkoll iwassal għar-rilaxx ta' dopamina, partikolarment fi strutturi bħan-nukleu accumbens, attur ewlieni fis-sistema ta' premju implikat f'diversi forom oħra ta' dipendenza (Cash et al., 2012).



Immaġni: Freepik

Skont diversi studji newropsikoloġiċi (Brand et al., 2014; Yuan et al., 2011), l-IAD hija wkoll meqjusa bħala disturb ta' tħassib minħabba li l-anormalitajiet newrali (eż., atrofiji fil-kortiċi prefrontali dorsolaterali) u disfunzjonijiet konjittivi (eż., indeboliment). memorja tax-xogħol assoċjati mal-IAD jimitaw ukoll dawk relatati mal-vizzju tas-sustanza u tal-imġiba.

Il-kortiċi prefrontali dorsolaterali (DLPFC) hija parti tal-moħħ involuta ffunzjonijiet eżekuttivi, inklużi **memorja, tehid ta' deċiżjonijiet u awtokontroll**. Studji sabu li individwi b'IAD jistgħu juru volum imnaqqas jew atrofija f'dan ir-reġjun tal-moħħ, li jissuġġerixxi bidliet strutturali potenzjali assoċjati mad-disturb.

Studju minn Young u de Abreu (2011) sab li individwi b'IAD kellhom volum ta' materja griża b'mod sinifikanti inqas fid-DLPFC mill-kontrolli. Yen et al. (2009) sabu wkoll li l-adolessenti b'IAD kellhom volum imnaqqas tal-materja griża fid-DLPFC. U Kim et al. (2010) sabu li individwi b'IAD kellhom densità ta' materja griża mnaqqsa fid-DLPFC u fin-nukleu accumbens - parti mill-istriatum ventrali, grupp ta' reġjuni tal-moħħ interkonnessi li huma involuti fi premju, motivazzjoni u vizzju.

Madankollu, mhuwiex possibbli li wiehed jgħid b'mod ċert jekk l-IAD tikkawżax dawn il-bidliet strutturali, jew jekk individwi b'IAD humiex aktar probabbli li jkollhom dawn il-bidliet fl-ewwel lok. Hemm bżonn ta' aktar riċerka biex tikkonferma s-sejbiet ta' dawn l-istudji.



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 1.5

Għixien fil-Ħajja Reali

Ħsieb:

Dan l-eżerċizzju għandu l-għan li jiġġielel il-vizzju tal-internet fost l-adulti billi jenfasizza l-importanza li l-użu eċċessiv tal-internet jiġi sostitwit b'attivitajiet tal-ħajja reali aktar attraenti. Tenfasizza l-perikli potenzjali tal-użu eċċessiv tal-internet, trawwem l-għarfien tal-impatti negattivi tiegħu, u tagħti s-setgħa lill-individwi biex jagħmlu għażliet konxji u bilanċjati fir-rigward tal-imġiba tagħom online.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Il-partecipanti jidhlu fi prattika ta' kuljum li jissostitwixxu l-użu tal-internet b'attivitajiet pjaċevoli tal-ħajja reali, u jrawmu bilanċ diġitali aktar b'saħħtu.

Istruzzjonijiet:

1. Ibda billi tidentifika l-attivitajiet speċifiċi tal-internet, l-apps, jew il-websajts li jikkunsmaw il-biċċa l-kbira tal-ħin tiegħek online.
2. Irrifletti dwar kif dawn id-drawwiet diġitali jistgħu jikkontribwixxu għal sentimenti ta' iżolament, stress, jew produttività mnaqqsa f'ħajtek.
3. Irrikonoxxi kwalunkwe każ fejn id-drawwiet diġitali tiegħek ifixklu l-kapaċità tiegħek li tidhol f'interazzjonijiet wiċċ imb' wiċċ, issegwi passatempi, jew iżżomm bilanċ b'saħħtu bejn ix-xogħol u l-ħajja privata.
4. Ohloq lista ta' attivitajiet tal-ħajja reali aktar attraenti li tixtieq tidhol fihom bħala alternattivi għall-użu eċċessiv tal-internet. Dawn l-attivitajiet jistgħu jinkludu:
 - o Laqgħat mal-ħbieb fil-ħajja reali.
 - o Partecipazzjoni fi sports kompetittivi jew rikreattivi.
 - o Shubija fi klassi tal-aerobika jew attivitajiet fiżiċi oħra.
 - o Tfittix ta' passatempi oħra barra l-isfera diġitali.
5. Iddedika ħin kuljum biex tissostitwixxi l-użu tal-internet b'waħda jew aktar minn dawn l-attivitajiet tal-ħajja reali.
6. Irrifletti dwar kif dawn is-sostituzzjonijiet jaffettwaw is-saħħa mentali, ir-relazzjonijiet, u l-benessri ġenerali tiegħek.
7. Segwi l-progress tiegħek u osserva jekk dawn il-bidliet jikkontribwixxux biex inaqqsu l-istress, iżidu s-sens ta' sodisfazzjon tiegħek, u jtejbu l-ħajja offline tiegħek.
8. Irraġa l-attivitajiet u l-impenji tal-ħajja reali tiegħek kif meħtieġ biex iżżomm stil ta' ħajja bilanċjat u b'saħħtu.

Riżorsi Meħtieġa:

- Ġurnal jew app diġitali għat-teħid ta' noti għar-riflessjoni.
- Ir-rieda li tipprijoritizza u tidhol f'attivitajiet tal-ħajja reali.

KLASSIFIKAZZJONI

Studji dwar id-definizzjoni tal-IAD jikkonċettwalizzaha b'żewġ modi differenti; approċċ wiehed juriha bħala marda indipendenti, filwaqt li l-iehor jikklassifikaha bħala sempliċi sintomu ta' marda oħra. Xi riċerkaturi u Prattikanti tas-saħħa mentali jaraw l-użu eċċessiv tal-Internet bħala sintomu ta' disturb ieħor bħal ansjetà jew dipressjoni aktar milli entità separata. Dawk li ma jiddefinixxux il-vizzju tal-internet bħala marda indipendenti jargumentaw li persuna tista' tuża l-internet biex trażżan it-tbatija kkawżata minn marda oħra; pereżempju, din il-persuna tista' tesibixxi imġiba bħal użu eċċessiv tal-internet jew logħob tal-vidjow fit-tul. Qed jingħad li mhux l-individwi kollha li jużaw l-internet b'mod eċċessiv huma fil-fatt persuni bi dipendenza fuq l-internet, huma jużaw l-internet bħala ambjent ideali għas-sodisfazzjon tal-vizzji l-oħra tagħhom; għalhekk, huwa importanti li ssir distinzjoni bejn dawk li fil-fatt huma nies bid-dipendenza fuq l-internet u dawk li jissodisfaw il-vizzji l-oħra tagħhom fuq l-internet (Erden & Hatun, 2015).

Young, li pprova jiddefinixxi l-vizzju tal-Internet bħala disturb psikjatriku fih innifsu, żviluppa kwestjonarju ta' awto-rapport għall-vizzju tal-Internet billi rorganizza mill-ġdid il-kriterji dijanjostiċi għal-logħob tal-azzard patoloġiku. Skont Young (1999), li kien wiehed mill-ewwel li ddefinixxa d-dijanjożi u l-kriterji għall-vizzju tal-Internet, l-Internet, bħall-logħob tal-azzard, huwa vizzju u nies bid-dipendenza fuq l-internet ibatu minn diversi disturbi fil-kontroll tal-impulsi. sintomi huma osservati.

IL-ĦAFNA UĊUĦ TAL-IAD

Hemm ħafna varjazzjonijiet fil-mod kif id-dipendenza fuq l-internet hija kunċettwali.

- **Mudell ta' vizzju relatat mas-sustanza:** forma ta' mġiba ta' vizzju li hija simili għal disturbi fl-użu ta' sustanzi (Young, 1998).
- **Mudell ta' numru ta' problemi b'esperjenza:** ikkaratterizzat minn numru ta' problemi li jfixxlu l-funzjonament. Individwi bid-dipendenza fuq l-internet jistgħu jesperjenzaw problemi fix-xogħol, fl-iskola, fir-relazzjonijiet jew fis-saħħa fiżika tagħhom bħala riżultat tal-użu eċċessiv tal-internet tagħhom (Shapira, Goldsmith, Nigg, & Rumpf, (2003).
- **Mudell ta' imġiba patoloġika:** simili għall-vizzju tal-logħob (Petry, 2001).
- **Mudell konjittiv-komportamentali:** ikkaratterizzat minn distorsjonijiet konjittivi u mekkaniżmi ta' jilaħħqu ħażin (Young, 2007).
- **Mudell soċjali-ambjentali:** influwenzat minn fatturi soċjali u ambjentali (Caplan, 2002).
- **Mudell tal-iżvilupp:** bħala disturb li jiżviluppa maż-żmien (Caplan, 2010)



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 1.6

Reintegrazzjoni tal-użu bbilanċjat tat-Teknoloġija

Ħsieb:

Dan l-eżerċizzju huwa mfassal biex jiffaċilita integrazzjoni mill-ġdid bbilanċjata tat-teknoloġija fil-hajja ta' kuljum għal individwi li qed jirkupraw mill-vizzju tal-internet.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Fassal proċess strutturat u konxju ta' integrazzjoni mill-ġdid tat-teknoloġija fil-hajja tiegħek ta' kuljum wara perjodu ta' użu diġitali mnaqqas.

Istruzzjonijiet:

1. **Valutazzjoni:** Ibda billi tivvaluta d-drawwiet attwali tiegħek tal-użu tat-teknoloġija.
2. **Identifika Triggers:** Identifika s-sitwazzjonijiet jew l-istati emozzjonali li jikkawżaw użu eċċessiv tal-internet.
3. **Disintossikazzjoni Diġitali:** Ibda disintossikazzjoni diġitali qasira jew fażi ta' tnaqqis, b'hal tmien il-ġimgħa mingħajr teknoloġija mhux essenzjali.
4. **Pjan ta' użu bilanċjat tat-teknoloġija:** Fassal linji gwida speċifiċi għal meta u kif se tuża t-teknoloġija. Issettja konfini fuq l-użu, kemm f'termini ta' ħin kif ukoll ta' skop.
5. **Waqfien diġitali:** Implimenta "waqfien diġitali" regolari. Aghżel ċerti ġranet jew ħinijiet meta tiskonnettja kompletament mit-teknoloġija.
6. **Għarfien tas-Sitwazzjoni:** Qabel ma tilhaq it-tagħmir tiegħek, staqsi lilek innifsek jekk jimxix mal-pjan ta' reintegrazzjoni tiegħek u jekk hemmx alternattiva aktar b'saħħitha għas-sitwazzjoni attwali.
7. **Għodda Diġitali:** Uża għodda diġitali disponibbli fuq apparat u apps biex tistabbilixxi limiti fuq l-użu tat-teknoloġija.
8. **Responsabbiltà:** Aqsam il-pjan ta' reintegrazzjoni tiegħek ma' ħabib ta' fiduċja jew membru tal-familja li jista' jżommok responsabbli.
9. **Irrifletti u Irranġa:** Irrevedi perjodikament il-pjan ta' reintegrazzjoni tiegħek u rranġah skont l-esperjenzi tiegħek u l-ħtiġijiet li qed jevolvu. Iċċelebra s-suċċessi tiegħek u kun kompassjonali miegħek innifsek dwar kwalunkwe intopp.

Riżorsi Meħtieġa:

- Ktejjeb jew app diġitali għat-tehid ta' noti għar-riflessjoni.
- Apps li jgħinuk tilhaq dan l-għan
- Ħbieb jew familjari li jgħinuk tilhaq il-miri tal-pjan.

XI JWASSAL GĦAD-DIPENDENZA FUQ L-INTERNET

Hemm teoriji differenti dwar x'jikkawża l-IAD, li jqis fatturi soċjo-kulturali (eż. fatturi demografiċi, aċċess għal u aċċettazzjoni tal-Internet), vulnerabbiltajiet bijoloġiċi (eż. fatturi ġenetiċi, anormalitajiet fil-proċessi newrokimiċi), predispożizzjonijiet psikoloġiċi (eż. , karatteristiċi tal-personalità, effetti negattivi), u attributi speċifiċi tal-Internet biex jispjegaw "impenn eċċessiv f'attivitajiet tal-Internet"

- Teorija waħda hija l-**mudell konjittiv-komportamentali**, li jgħid li n-nies bl-IAD għandhom ħsibijiet u twemmin negattivi dwarhom infushom u dwar id-dinja, u jużaw l-internet biex jaħarbu minn dawn il-ħsibijiet u s-sentimenti. L-approċċ konjittiv-komportamentali jinkludi approċċi li jeliminaw u jtaffu t-tbatija psikoloġika permezz tal-iżvilupp ta' ħsibijiet alternattivi b'saħħithom u realistiċi biex jissostitwixxu l-iżbalji u l-ħsibijiet ħżiena għas-saħħa dwar innifsu.
- Teorija oħra hija l-**mudell tal-anonimità, il-konvenjenza u l-ħarba**, li jenfasizza l-attrazzjoni tal-internet bħala pjattaforma anonima u faċilment aċċessibbli. Dan il-mudell jissuggerixxi li individwi li qed ifittxu li jevadu l-problemi tad-dinja reali u l-pressjonijiet soċjali jistgħu jirrikorru għall-internet għall-kenn.
- It-Teorija tal-**Mudell tal-Aċċess, Affordabbiltà, Anonimat (Triple-A)**, estensjoni tal-Mudell ta' qablu. Din it-teorija tinkorpora l-affordabbiltà tal-aċċess għall-internet bħala fattur essenzjali biex imexxi użu eċċessiv. Ir-riċerka turi li l-aċċessibbiltà u l-affordabbiltà tal-internet iffaċilitaw l-użu mifrux tiegħu, partikolarment fost popolazzjonijiet vulnerabbli.
- Il-mudell tal-fażijiet ta' **Grohol tal-użu patoloġiku tal-internet** jiddeskrivi erba' stadji tal-IAD: esperimentazzjoni, immersjoni, użu eċċessiv u vizzju.
- Il-mudell komprensiv tal-IAD ta' **Winkler u Dörsing** iqis varjetà ta' fatturi, inklużi fatturi soċjo-kulturali, vulnerabbiltajiet bijoloġiċi, predispożizzjonijiet psikoloġiċi, u attributi speċifiċi tal-internet. Ir-riċerka tenfasizza r-rwol tal-fatturi demografiċi, in-normi tas-soċjetà, il-predispożizzjonijiet ġenetiċi, il-karatteristiċi tal-personalità, u l-attrazzjoni unika tal-interazzjonijiet online biex jikkontribwixxu għall-iżvilupp tal-IAD.

Huwa importanti li wieħed jinnota li m'hemm l-ebda teorija waħda li tispjega l-każijiet kollha ta' IAD. L-aħjar mod biex tifhem l-IAD huwa li tikkunsidra l-fatturi differenti kollha li jistgħu jikkontribwixxu għaliha (Cash et. al., 2012).



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 1.7

CBT Teknika għad-Disintossikazzjoni Diġitali

Ħsieb:

Dan l-eżerċizzju juża prinċipji ta' Terapija Konjittiva tal-imġiba (Cognitive Behavioural Therapy - CBT) biex jgħin lill-individwi jnaqqsu l-vizzju tal-internet billi jnaqqas gradwalment u sistematikament il-ħin tagħhom online.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Ibda billi twestaq awtovalutazzjoni tal-użu tal-internet tiegħek stess. Irrifletti fuq l-ammont ta' ħin li tqatta' fuq l-internet, l-attivitajiet li tiegħu sehem fihom, u l-impatt fuq il-ħajja, ir-relazzjonijiet u l-benessri mentali tiegħek ta' kuljum. Fi Ġurnal jew dokument diġitali, elenka l-kawżi li jwasslu għal użu eċċessiv tal-internet għalik. It-tqanqil jistgħu jinkludu stress, dwejjaq, solitudni, jew sitwazzjonijiet speċifiċi.

Istruzzjonijiet:

- Stabbilixxi miri realistiċi biex tnaqqas l-użu tal-internet tiegħek. Dawn l-għanijiet għandhom ikunu speċifiċi, li jistgħu jitkejlu, u marbuta biż-żmien. Pereżempju, tnaqqas il-ħin tal-iskrin tiegħek ta' kuljum bi 30 minuta matul il-ġimagħtejn li ġejjin.
- Fassal pjan ta' ditox diġitali strutturat għalik innifsek. Dan il-pjan għandu jiddeskrivi: sigħat speċifiċi jew perjodi ta' ħin, attivitajiet online permessi u ristretti, strateġiji għas-sostituzzjoni ta' ħin eċċessiv online b'attivitajiet offline, u mekkaniżmi ta' soluzzjoni biex jiġu ttrattati l-itriggers mingħajr ma jirrikorru għal użu eċċessiv tal-internet.
- Imxi mal-pjan ta' ditox diġitali tiegħek. Ibda b'passi żgħar u gradwalment żid l-intensità tad-disintossikazzjoni. Pereżempju, ibda billi tnaqqas il-ħin tal-iskrin filgħaxija għal ftit jiem u mbagħad timxi għal disintossikazzjoni ta' ġurnata shiħa fi tmien il-ġimgħa. Irrevedi perjodikament il-progress tal-partecipant flimkien. Jekk laħqu b'suċċess l-għanijiet inizjali tagħhom, iddiskuti l-irrangament tal-pjan ta' disintossikazzjoni biex tistabbilixxi miri godda u aktar ta' sfida.
- Irrifletti fuq il-bidliet pożittivi fil-ħajja tiegħek li jirriżultaw minn użu mnaqqas tal-internet. Dan jista' jinkludi konċentrazzjoni intelliġent, irqad aħjar, jew relazzjonijiet imsahha. It-tiħin pożittiv jista' jimmotiva progress kontinwu.

Riżorsi Meħtieġa:

- Ġurnal jew app diġitali għat-teħid ta' noti għar-riflessjoni.
- Impenn u dedikazzjoni personali biex isegwu l-pjan tad-disintossikazzjoni.
- Ħbieb jew familjari li jgħinuk tilħaq il-miri tal-pjan.

KIF TAGĦRAF L-IAD

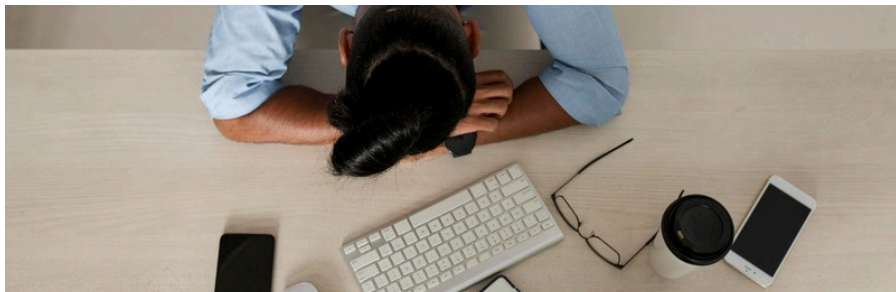
Fl-era diġitali, qed isir dejjem aktar importanti li jiġu rikonnoxxuti s-sinjali tad-Disturb tad-Dipendenza fuq l-Internet (IAD) peress li l-linji bejn l-użu tajjeb tal-internet u l-imġiba problematika jistgħu jiċċajpru.

Gew żviluppati ħafna strumenti ta' valutazzjoni differenti biex jidentifikaw il-vizzju tal-Internet. It-Test tal-Vizzju tal-Internet ta' Young, il-Kwestjonarju Problematiku dwar l-Użu tal-Internet (PIUQ) żviluppat minn Demetrovics, Szeredi, u Pozsa u l-Iskala tal-Użu Kompulsiv tal-Internet (CIUS) huma kollha eżempji ta' strumenti biex jivalutaw dan id-disturb.

F'din it-taqsim, se jiġu pprezentati tekniki ta' rikonnoxximent tal-vizzju tal-internet sugġeriti minn esperti differenti. Din it-taqsim tenfasizza l-importanza li jiġu rikonnoxxuti s-sinjali assoċjati mal-vizzju tal-internet mingħajr ma toffri dijanjosi formali.

Kimberly Young (1998), psikologa u riċerkatur li studjat b'mod estensiv il-vizzju tal-internet, identifikat **diversi sinjali u sintomi** tad-Disturb tad-Dipendenza tal-Internet (IAD):

- **Preokkupazzjoni bl-internet:** Tqatta' ammont sinifikanti ta' ħin taħseb dwar l-internet, tanticipa s-sessjoni online li jmiss, jew tippjana attivitajiet online.
- **Żieda fit-tolleranza:** Thoss il-bżonn ta' aktar ħin mqatta' online biex jinkiseb il-livell mixtieq ta' sodisfazzjon jew stimolazzjoni.
- **Sforzi mingħajr suċċess biex jiġtnaqqs jew jiġi kkontrollat l-użu tal-internet:** Tagħmel sforzi ripetuti biex tnaqqas l-użu tal-internet jew tieqaf għal kollox iżda ma rnexxiex.
- **Sintomi ta' nuqqas:** Tesperjenza irrekwitzenza, irritabilità, jew dipressjoni meta tipprova tnaqqas jew twaqqaf l-użu tal-internet.
- **Telf ta' interess f'attivitajiet oħra:** It-traskuraġni jew iċ-ċediment minn passattemp, attivitajiet soċjali, jew responsabbiltajiet li qabel kienu jgawdu qabel, favur li tqatta' ħin online.
- **Ħin eċċessiv mqatta' online:** Tqatta' ammonti dejjem akbar ta' ħin online, ħafna drabi sal-punt li tittraskura r-relazzjonijiet personali, ix-xogħol jew l-obbligi tal-iskola.
- **Interferenza mal-funzjonament ta' kuljum:** Tesperjenza effetti negattivi fuq il-funzjonament akkademiku, xogħol jew haġja soċjali minħabba użu eċċessiv tal-internet.
- **Użu tal-internet biex taħrab jew ittaffi emozzjonijiet negattivi:** Iddur għall-internet bħala mod kif tlaħħaq mal-istress, l-ansjetà, is-solitudni jew id-dipressjoni.
- **Ħabi jew gideb dwar l-użu tal-internet:** Tipprova taħbi l-ammont ta' kemm tqatta' ħin fuq l-internet mill-familja, ħbieb, jew maħbubin.
- **Użu kontinwu tal-internet minkejja konsegwenzi negattivi:** Tippersisti fl-użu eċċessiv tal-internet, anke meta dan iwassal għal problemi fir-relazzjoni, kwistjonijiet finanzjarji, jew tħassib dwar is-saħħa.



Immaġni: Freepik

Beard (2005), b'mod simili għal Young, jirrakkomanda li s-sett ta' **kriterji li ġejjin kif meħtieġ biex jidentifika l-vizzju tal-Internet**. Dawn il-kriterji jhaddnu firxa ta' mgħiba u stati emozzjonali, minn preokkupazzjoni bl-attivitajiet online sal-ħtieġa għal ammonti dejjem akbar ta' ħin online għas-sodisfazzjon. Indivdwi li juru dawn is-sinjali jistgħu wkoll ibatu biex jikkontrollaw jew inaqqsu l-użu tal-internet tagħhom, u jistgħu jesperjenzaw irrekwitezza jew disturbi fil-burdata meta jippruvaw jagħmlu dan. Barra minn hekk, il-konsegwenzi tal-vizzju tal-Internet jistgħu jestendu għal diversi aspetti tal-ħajja, inklużi relazzjonijiet, impjiegi, u l-benessri personali.

1. Huwa **mħasseb bl-Internet** (jaħseb dwar attività preċedenti online jew jantiċipa s-sessjoni online li jmiss);
2. **Ihoss il-bżonn li juża l-Internet b'ammonti akbar ta' ħin** sabiex jinkiseb sodisfazzjon;
3. Chamel **sforzi għal xejn biex jikkontrolla, inaqqas, jew iwaqqaf** l-użu tal-Internet;
4. Huwa **bla kwiet, bil-burdati, depress, jew irritabbli** meta jipprova jnaqqas jew iwaqqaf l-użu tal-Internet;
5. Baqa' online **itwal milli kien maħsub oriġinarjament**.
6. **Ipperikola jew irriskja t-telf ta' relazzjoni sinifikanti, xogħol, opportunità edukattiva jew ta' karriera** minħabba l-Internet;
7. **Gideb lill-membri tal-familja, terapista, jew oħrajn** biex jaħbu l-firxa tal-involvement mal-Internet;
8. **Juża l-Internet bħala mod kif jaħrab** minn problemi jew biex itaffi burdata disforika (eż., sentimenti ta' nuqqas ta' saħħa, ħtija, ansjetà, dipressjoni).

Skont Saliceti (2015), l-individwi bid-dipendenza għandhom it-tendenza li jipprioritizzaw ir-relazzjonijiet ċibernetiċi fuq il-konnessjonijiet personali, u jfikklu l-ħajja soċjali tagħhom. Huwa faċli li tintilef fid-dinja online vasta, ħafna drabi mingħajr skop speċifiku, li jwassal għal użu kompulsiv tat-teknoloġija. Il-konsegwenzi tal-vizzju huma partikolarment severi f'termini ta' dinamika tal-familja, stabbiltà finanzjarja, u prestazzjoni tax-xogħol / akkademika. L-Internet jista' jikkaguna tibdil fil-burdata u emozzjonijiet qawwija li jipprovdu ħarba mill-isfidi tal-ħajja ta' kuljum, li jippermettu lill-individwi jinħbew wara l-iskrins għal sens ta' sigurtà u protezzjoni. Konsegwentement, individwi bid-dipendenza joħolqu dinja virtwali bħala sostitut għar-realtà, jgħawġu l-perċezzjoni tagħhom tal-ħin, simili għad-distorsjonijiet temporali esperjenzati bil-vizzju tad-droga, li jipprovdu sens ta' invincibilità

L-aktar **sintomi importanti tal-imġiba** li jikkaratterizzaw il-vizzju tal-Internet huma:

- Il-ħtieġa li **tqatta' aktar u aktar ħin** fuq l-Internet biex tikseb sodisfatt.
- **Nuqqas qawwi ta' interess** fl-attivitajiet kollha minbarra l-Internet.
- Meta l-vizzju jitnaqqas jew jiġi mwaqqaf, **jesperjenza aġitazzjoni psikomotriċi, ansjetà, dipressjoni, ħsieb ossessiv** dwar dak li jkun għaddej fuq l-Internet, Sintomi ta' astinenza tipiċi.
- **Il-ħtieġa li tidhol fuq l-Internet aktar u aktar spiss** u għal tul ta' żmien estiz meta mqabbla ma' dak ippjanat minn qabel.
- **L-inabbiltà li twaqqaf jew iżomm taht kontroll** l-użu tal-Internet.
- **Il-ħela ta' ħin** f'attivitajiet relatati mal-Internet.
- **L-użu kontinwu tal-Internet** minkejja l-għarfien dwar kwistjonijiet b'saħħithom, soċjali, psikoloġiċi.

Minn prospettiva konjittiva-komportamentali, xi awturi jgħidu li xi perċezzjonijiet mhux irrangati huma osservabbli f'individwi bid-dipendenza:

- o Ħsibijiet ħżiena dwarhom u d-dinja.
- o Perċezzjonijiet ħżiena dwar esperjenzi ta' inadegwatezza, nuqqas ta' sigurtà, kunfidenza baxxa fihom infushom, u problemi ta' relazzjoni.
- o Riċerki oħra wrew li individwi bid-dipendenza jista' jkollhom disturbi tal-personalità bħal: Disturbi tal-burdata, ansjetà, u nuqqas ta' kontroll tal-impulsi.
- o Fir-rigward ta' kwistjonijiet ta' saħħa, individwi bid-dipendenza għandhom: Disturbi fl-irqad, uġiġh fid-dahar, uġiġh fir-ras, Carpal Tunnel Syndrome, għajnejn għajjen, drawwiet ħżiena tal-ikel.



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 1.8

Ġimgħa ta' Użu Konxju tal-Iskrin

Ħsieb:

Dan l-eżerċizzju ta' sfida ta' disintossikazzjoni diġitali tul ġimgħa huwa ddisinjat minn Tanya Goodin biex jgħin lill-individwi jsiru aktar konxji tad-drawwiet tagħhom tal-ħin tal-iskrin, jerġgħu jiehdu kontroll fuq il-ħajja diġitali tagħhom, u jiżviluppaw relazzjoni aktar b'saħħitha mat-teknoloġija.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Ir-regoli tad-disintossikazzjoni diġitali:

- Ħassar l-apps tal-midja soċjali kollha mil-mowbajl tiegħek; iċċekkja dawn biss minn kompjuter desktop.
- Itfi n-notifiki tal-hoss kollha l-apps l-oħra kollha (żomm in-notifiki tat-tip badge fejn għandek tiċċekkja viżwalment l-app).
- Ħalli l-mowbajl tiegħek fil-but jew żommu fejn ma jidhix għal-laqqha jew konversazzjonijiet li jinvolvu nies oħra.
- Żomm il-mowbajl tiegħek fejn ma jidhix waqt li tkun qed tivvjaġġa.
- Tieħux il-mowbajl tiegħek miegħek fil-kamra tal-banju.

Istruzzjonijiet:

- Jum 1: Ħalli l-mowbajl tiegħek barra l-kamra tas-sodda tiegħek matul il-lejl; hu arloġġ tal-allarm jew žid il-volum fuq il-mowbajl tiegħek sabiex tkun tista' tisma' l-allarm tiegħu faċilment mis-sodda tiegħek mill-bieb. Kompli dan il-ġimgħa kollha.
- Jum 2: Poġġi l-mowbajl tiegħek f'post ċentrali meta tmur lura d-dar u mur fil-post tal-mowbajl (minflok iġorr miegħek) jekk ikollok bżonn tiċċekkja.
- Jum 3: Neħhi l-email tax-xogħol mil-mowbajl tiegħek (għarraf lil kulhadd minn qabel li qed tagħmel dan).
- Jum 4: Oħroġ għall-ikla jew għal avveniment/sessjoni tal-gym filgħaxija u ħalli l-mowbajl tiegħek warajk.
- Jum 5: Żomm il-mowbajl tiegħek fil-'modalità ajruplan' bħala default il-ġurnata kollha; neħhiha minn din il-modalità biss meta jkollok bżonn tużaha.
- Jiem 6 u 7 Id-disintossikazzjoni diġitali shh tiegħek: żomm il-mowbajl mitfi u tużahx mis-7 pm il-Ġimgħa sat-8 am it-Tnejn.

Riżorsi Meħtieġa:

- L-smartphone jew l-apparat diġitali tiegħek
- Arloġġ ta' allarm (jekk meħtieġ)
- Għarfen tas-settings tan-notifika fuq it-tagħmir tiegħek
- Kapaċità li tikkomunika d-deċiżjoni tat-tneħħija tal-email
- Attivitajiet offline u harġiet għal Jum 4 u d-disintossikazzjoni ta' tmien il-ġimgħa



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 1.9

Jum Hieles mill-Iskrin (24 Siegħa)

Hsieb:

Din l-isfida tad-disintossikazzjoni diġitali tiffoka fuq il-holqien ta' waqfa qasira iżda ta' impatt mill-iskrins biex tirrisettja u nifs ġdid. Jinkoraġġixxi lill-individwi biex jesperjenzaw il-benefiċċji ta' ġurnata mingħajr skrins u jsiru aktar konxji tad-drawwiet diġitali tagħhom.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Aghžel ġurnata speċifika (eż., jum ta' tmiem il-ġimgħa) għall-isfida tiegħek ta' 24 siegħa mingħajr skrin. Informa lill-hbieb, lill-familja u lill-kollegi dwar l-impenn tiegħek għal ġurnata mingħajr skrins, sabiex ikunu jistghu jappoġġjaw l-isforz tiegħek u jirrangaw l-aspettattivi tagħhom. Iddefinixxi xi tfigħer għalik "mingħajr skrin". Tipikament, dan jinkludi li toqgħod lura minn smartphones, tablets, kompjuters, televiżjoni, u anke e-readers. Jistghu jsiru eċċezzjonijiet għal komunikazzjoni essenzjali (eż., mowbajlati) jew emerġenzi relatati max-xogħol. Ohloq lista ta' attivitajiet li tixtieq tagħmel matul il-ġurnata tiegħek mingħajr skrin.

Istruzzjonijiet:

- Fil-jum magħżul tiegħek, itfi l-apparat elettroniku kollu u poġġihom barra mill-vista. Oqgħod attent milli tiċċekkja l-emails, il-midja soċjali, jew tara t-TV. Minflok, tidhol fl-attivitajiet offline li ppjanajt.
- Għal dwar il-ġurnata tiegħek, fejn tinnota kif hassejtek fiżikament u mentalment matul il-hin tiegħek mingħajr skrin. Irrifletti fuq kwalunkwe għarfien miksub, inkluż jekk hassejtx aktar rilassat, prezenti jew produttiv.
- Iddeċiedi kemm ta' spiss tidhol f'hin mingħajr skrin. Jista' jkun lejla ta' kull ġimgħa mingħajr skrin jew ġurnata ta' kull xahar ta' 24 siegħa mingħajr skrin. Impenja ruħu għal din l-iskeda biex iżżomm bilanċ b'saħħtu mat-teknoloġija.
- Aqsam il-vjaġġ tiegħek fuq il-midja soċjali jew mal-hbieb u l-familja. Heġġiġhom jingħaqdu miegħek biex jesperjenzaw il-benefiċċji ta' ġurnata mingħajr skrin.

Riżorsi Meħtieġa:

- Hin: Il-parteciċipanti se jkollhom iwarbu perjodu speċifiku ta' 24 siegħa għall-isfida mingħajr skrin.
- Attivitajiet offline: Il-parteciċipanti għandhom jipplanaw u jippreparaw attivitajiet offline biex iżommu lilhom infushom impenjati matul il-ġurnata mingħajr skrin.
- Għal jew App Diġitali għat-Tehid ta' Noti: Għal jew app diġitali għat-tehid ta' noti jistghu jintużaw għar-registrazzjoni ta' riflessjonijiet u esperjenzi ta' kuljum matul il-ġurnata mingħajr skrin.
- Pjan ta' Komunikazzjoni ta' Emerġenza: Jekk il-parteciċipanti jeħtieġu li jibqgħu aċċessibbli għal emerġenzi (eż., relatati max-xogħol), jistghu jeħtieġu pjan ta' komunikazzjoni alternattiv li ma jinvolvi skrins, bħal mowbajl bażiku.

KIF TIRREAĠIXXI GĦALL-IAD

Hemm kunsens ġenerali li l-astinenza totali mill-Internet m'għandhiex tkun l-għan tal-interventi u li minflok, għandha tinkiseb astinenza minn applikazzjonijiet problematiċi u użu kkontrollat u bilanċjat tal-Internet. L-għan għandu jkun li wieħed jastjeni milli jidhol fattivitajiet online problematiċi u li jiġi kkultivat mudell ikkontrollat u bbilanċjat tajjeb tal-użu tal-Internet.

Fil-kitba *"Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment"* Dr Young joffri xi strateġiji biex tirreaġixxi għad-dipendenza fuq l-internet:

Ipprattika l-Oppost:

L-individwi huma mheġġa jfixklu r-rutina normali tal-użu tal-Internet billi jadottaw xejriet u mġiba ġodda tal-ħin. Pereżempju, jekk individwu abitwalment jiċċekkja l-emails l-ewwel haġa filgħodu, jista' jingħata l-parir li jdewwem din l-attività sa wara rutini oħra ta' filgħodu bħal tieħu doċċa jew tieħu kolazzjon.

Waqqa Esterni:

Triggers konkreti, bħall-ħtieġa li jtilqu għax-xogħol f'ħin speċifiku, jistgħu jintużaw biex iheġġu lill-utenti jilloggjaw l-Internet. L-issettjar ta' allarmi jew tajmers jista' wkoll jgħin lill-utenti jzommu ma' limitu predeterminat ta' użu tal-Internet.

Issettjar ta' Għanijiet:

Minflok pjanijiet vagi biex jitnaqqas l-użu tal-Internet, l-individwi huma mheġġa jstabbilixxu miri speċifiċi u li jistgħu jintlaħqu. Sessjonijiet strutturati b'slots ta' żmien definiti tajjeb jistgħu jgħinu fit-tnaqqis tax-xenqa u s-sintomi ta' nuqqas.



Immaġni: [FreePik](#)

Astinenza:

F'każijiet fejn applikazzjoni speċifika tqanqal il-vizzju tal-Internet, l-utenti jistgħu jinghataw parir biex jastjenu minn dik l-applikazzjoni partikolari. Dan ma jfissirx astinenza sħiħa tal-Internet, iżda pjuttost tevita l-applikazzjoni problematika filwaqt li tkompli tuża oħrajn li huma inqas vizzju.

Għodda Biex Tiftakar:

Tfassil ta' listi ta' problemi kkawżati mill-vizzju tal-Internet u l-benefiċċji tat-tnaqqis tal-użu tal-Internet. Dawn il-listi jiġu trasferiti fuq karti tal-indiċi u użati bħala tfakkiriet biex jibqgħu ffukati fuq l-għanijiet tagħhom meta jithajru jużaw l-Internet b'mod eċċessiv.

Inventarju Personali:

Identifikazzjoni ta' attivitajiet li ttraskuraw jew naqqsu minħabba użu eċċessiv tal-Internet. Huma jikklassifikaw dawn l-attivitajiet abbażi tal-importanza u jużaw din il-lista biex jerġgħu jqajmu passatempj u interazzjonijiet soċjali li darba kienu jgawdu.

Gruppi ta' Appoġġ:

Persuni li jdurur għall-Internet minħabba solitudni jew bħala distrazzjoni minn problemi tal-ħajja reali huma mhegga jfittxu gruppi ta' appoġġ tal-ħajja reali li jindirizzaw is-sitwazzjonijiet speċifiċi tagħhom. Dawn il-gruppi jistgħu jgħinu biex jinbnew konnessjonijiet soċjali u jnaqqsu l-ħtieġa għal kumpanija online.

Terapija tal-Familja:

Meta l-vizzju tal-Internet ikollu impatt negattiv fuq ir-relazzjonijiet tal-familja, it-terapija tal-familja hija rakkomandata. Dan jinvolvi l-edukazzjoni tal-familja dwar in-natura vizzju tal-Internet, it-titjib tal-komunikazzjoni, u l-involvement tal-familja fil-proċess ta' rkupru tal-persuna bil-vizzju.





EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 1.10

Gwida Qasira għal Hajja b'Bilanċ tal-Użu tat-Teknoloġija

Ħsieb:

Dan l-eżerċizzju għandu l-għan li jgħin lill-individwi jsibu bilanċ aktar b'saħħtu mat-teknoloġija matul il-ġurnata tax-xogħol tagħhom. Billi jimplimentaw dawn il-ħames suġġerimenti prattiċi, il-parteciċipanti jistgħu jtejjbu l-konċentrazzjoni, il-produttività u l-benessri ġenerali tagħhom fuq il-post tax-xogħol.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Aghżel hinijiet speċifiċi meta skonnettja mill-apparati jew tillimita l-użu tagħhom għal ħidmiet essenzjali relatati max-xogħol biss. Identifika żoni jew mumentu fil-ġurnata tax-xogħol tiegħek fejn timpenja ruħek li tmur mingħajr apparat. Dan jista' jinkludi waqt laqgħat, pawżi għall-ikel, jew żoni ta' xogħol speċifiċi. Tista' tikkomunika dawn il-konfini mal-kollegi għal appoġġ reċiproku. Itbiegħed mill-iskrins waqt il-waqfien u tidhol fattivitajiet konxji bħal tiġbid jew mixi.

Istruzzjonijiet:

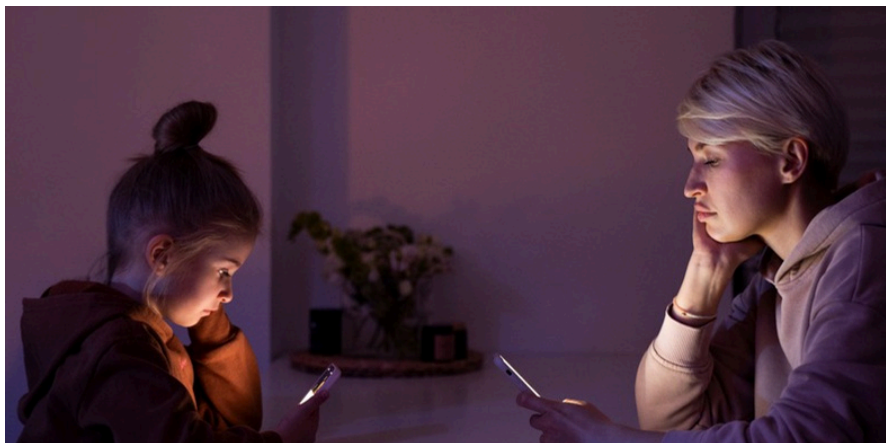
- Irrevedi u irranġa s-settings tan-notifika fuq it-tagħmir tagħhom. Ipprijoritizza twissijiet essenzjali relatati max-xogħol u ssikket jew itfi n-notifiki minn apps mhux essenzjali, inklużi l-midja soċjali, matul il-hinijiet tax-xogħol.
- Heġġeġ interazzjonijiet wiċċ imb' wiċċ ma' kollegi ohra kull meta jkun possibbli. Ipprovi suġġerimenti dwar kif tibda diskussjonijiet, ideat ta' brainstorming, u tikkollabora personalment biex ittejjeb ir-relazzjonijiet fuq il-post tax-xogħol.
- Iddeċiedi kemm ta' spiss tidhol f'hin mingħajr skrin. Jista' jkun lejla ta' kull ġimgħa mingħajr skrin jew ġurnata ta' kull xahar ta' 24 siegħa mingħajr skrin. Impenja ruħu għal din l-iskeda biex iżżomm bilanċ b'saħħtu mat-teknoloġija. Aqsam il-vjaġġ tiegħek fuq il-midja soċjali jew mal-ħbieb u l-familja. Heġġiġhom jingħaqdu miegħek biex jesperjenzaw il-benefiċċji ta' ġurnata mingħajr skrin.

Riżorsi Meħtieġa:

- Attivitajiet Konxji: tista' tikkunsidra li tidhol fattivitajiet bħal stretching jew mixi. Dawn l-attivitajiet ma jeħtiġux tagħmir speċjali, iżda aghżel attivitajiet li jaqblu mal-preferenzi u l-ispazju tax-xogħol tiegħek.
- Żoni Magħżula: identifika żoni jew mumentu speċifiċi fil-post tax-xogħol tiegħek.

KONKLUŻŻJONI

Meta tħares lejn il-vizzju tal-internet tagħraf tagħrif multidimensjonali, minn klassifikazzjoni storika għal statistika ta' prevalenza globali. Ir-rikonnoxximent tal-komponenti ewlenin, bħall-użu eċċessiv, l-irtirar, it-tolleranza, u r-riperkussjonijiet negattivi, jiffirma s-sisien biex tinftiehem il-kumplessità ta' din l-isfida moderna. Intuwizzjonijiet globali jitfghu dawl fuq l-impatt mifrux tal-vizzju tal-internet, u jenfasizzaw il-varjazzjonijiet reġjonali. L-esplorazzjoni tal-bażi newrobijoloġika, inklużi bidliet strutturali fil-kortiċi prefrontali dorsolaterali, iżid dimensjoni xjentifika għad-diskussjoni. Barra minn hekk, it-taqsimha tidhol fid-dibattitu dwar il-klassifikazzjoni, u toffri għarfien dwar jekk id-dipendenza fuq l-internet hijiex bħala disturb indipendenti jew hix marbuta ma' kwistjonijiet oħra ta' saħħa mentali.



It-tranżizzjoni minn perspettivi teoretiċi għal approċċi prattiċi, it-taqsimha tintroduċi tekniki għar-rikonnoxximent u r-rispons għad-dipendenza fuq l-internet. Jissottolinja l-importanza li ssir distinzjoni bejn individwi b'vizzju primarju tal-internet u dawk li jużaw is-sfera online biex ilaħħqu mat-tħassib sottostanti dwar is-saħħa mentali. Il-kawżi tad-dipendenza fuq l-internet huma eżaminati, u firxa ta' tekniki, mill-iffissar tal-għanijiet sat-terapija tal-familja, hija ppreżentata bħala strateġiji effettivi għall-intervent. Billi jingħaqad għarfien storiku, statistiku, newrobijoloġiku u prattiku, it-taqsimha iservi bħala gwida komprensiva biex tifhem, tagħraf u tindirizza d-dinamika kkomplikata tal-vizzju tal-internet fl-era diġitali tal-lum.

REFERENZI

- Alavi, S.S., Maracy, M.R., Jannatifard, F., & Eslami, M. (2011). The effect of psychiatric symptoms on the internet addiction disorder in Isfahan's University students. *Journal of Research in Medical Sciences: The Official Journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 16(1), 793-800.
- Beard, K. W. (2005). Internet Addiction: A Review of Current Assessment Techniques and Potential Assessment Questions. *Cyber Psychology & Behavior*, 8(1), 7-14.
- Billieux, J., van Rooij, A. J., Heeren, A., Schimmenti, A., Maurage, P., Edman, J., Blaszczynski, A., Khazaal, Y., & Kardefelt-Winther, D. (2017). Behavioural Addiction Open Definition 2.0-using the Open Science Framework for collaborative and transparent theoretical development. *Addiction (Abingdon, England)*, 112(10), 1723-1724.
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction [Editorial]. *The American Journal of Psychiatry*, 165(3), 306-307.
- Brand, M., Young, K.S., & Laier C. (2014). Prefrontal control and Internet addiction: A theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8(1), 375.
- Caplan, S. E. (2002). The internet and social isolation. In S. E. Caplan & S. P. Glantz (Eds.), *The internet paradox: The potential of the internet for reducing social isolation and promoting social connection* (pp. 41-62). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Caplan, S. E. (2010). Risky online activities in adolescence: The role of self-regulation. *Developmental Psychology*, 46(6), 1450-1460.
- Cash, H., Rae, C. D., Steel, A. H., & Winkler, A. (2012). Internet addiction: A brief summary of research and practice. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 292-298.
- Chou, C., & Potenza, M. N. (2009). The intersection of behavioral addiction and substance use disorders: Review and recommendations for research and clinical practice. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, 4(1), 10. doi:10.1186/1747-597X-4-10.
- Digital: Global Overview Report (2023). *DataReportal, We Are Social, Hootsuite, Kepios*. Retrieved from <https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report>

Durkee, T., Gentile, B., & Eisenmann, R. (2021). Internet addiction among adolescents: A meta-analysis. *Addiction*, 116(1), 133-141.

Erol, O., & Cirak, N. (2019). Exploring the loneliness and Internet addiction level of college students based on demographic variables. *Contemporary Educational Technology*, 10(2), 156-172.

Erden, S., & Hatun, O. (2015). İnternet Bağımlılığı ile Başa Çıkmada Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın Kullanılması: Bir Olgu Sunumu. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2(1), 53-83.

Ginige, P. (2017). Internet Addiction Disorder. In S. Kakumanu (Ed.), *Child and Adolescent Mental Health* (pp. 141-163). <http://dx.doi.org/10.5772/66966>

Kim, J., Hong, S., & Renshaw, P. F. (2010). The relationship between Internet addiction and gray matter density in the dorsolateral prefrontal cortex and the nucleus accumbens: A voxel-based morphometry study. *Journal of Psychiatric Research*, 44(7), 581-588.

Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Pontes, H. M., Przybylski, A. K., & King, D. L. (2020). Internet addiction in adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9).

Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Pontes, H. M., Przybylski, A. K., & King, D. L. (2022). Prevalence and correlates of internet addiction in Europe: Results from the European Internet Addiction Survey. *European Journal of Public Health*, 32(5), 834-842.

Petry, N. M. (2001). *Pathological gambling: Etiology, comorbidity, and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.

Przybylski, K., & Weinstein, N. (2022). Internet addiction in Europe: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 862651.

Saliceti, F. (2015). Internet Addiction Disorder (IAD). *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 191(1), 1372-1376.

Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Nigg, J. T., & Rumpf, H. J. (2003). The proposed DSM-V diagnosis of internet gaming disorder: A critical review. *Psychological Bulletin*, 129(6), 751-780.

World Health Organization. (2019). *International statistical classification of diseases and related health problems* (11th ed.). <https://icd.who.int/>

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.

Young, K. S. (1999). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment. In L. VandeCreek & T. L. Jackson (Eds.), *Innovations in Clinical Practice (Volume 17)*. Sarasota, FL: Professional Resource Press.

Young, K. S. (2007). Cognitive therapy for internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(5), 552-561.

Young, K. S. (2017). Internet addiction: A new clinical disorder. *World Psychiatry*, 16(2), 166-170.

Young, K. S., & de Abreu, C. N. (2011). Internet addiction: A multidimensional perspective. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(4), 211-217.

Yen, J. Y., Chen, Y. M., Ko, C. H., Yen, C. F., & Yang, M. J. (2009). The relationship between Internet addiction and gray matter volume in adolescents. *Psychiatry Research*, 167(1), 23-28.

Taqsim 2

Tipi ta' IAD u l-Grad ta' Kemm hi Gravi l-Kundizzjoni

INTRODUZZJONI

Internet Addiction Disorder (IAD) tirreferi għal fenomenu fejn individwi jiżviluppaw imġiba problematika jew kompulsiva relatata mal-użu tagħhom tal-internet. Simili għall-vizzju għal sustanzi bħall-alkoħol u d-drogi, reċentement, permezz tal-avvanz reċenti fl-era diġitali, l-individwi għandhom it-tendenza li jiżviluppaw mudelli ta' vizzju fir-rigward tal-attivitàjiet tagħhom online.



Immagini: Pexels

Shaw and Black (2008) u Salicetia (2015) jiddeskrivu u jiddiskutu diversi tipi distinti ta' dipendenza fuq l-internet. Huma jenfasizzaw il-modi differenti li bihom in-nies jistgħu jiżviluppaw imġiba vizzju relatati mal-internet. Huwa pertinenti li wieħed jinnota madankollu, li mhux kull min juża l-internet b'mod eċċessiv għandu vizzju. Il-vizzju jimplika telf ta' kontroll u konsegwenzi negattivi. L-IAD jista' jirriżulta f'implikazzjonijiet serji għas-saħħa mentali, ir-relazzjonijiet u l-benessri ġenerali tal-individwi. Għalhekk huwa kritiku li tifhem it-tipi u tkun konxju tas-sinjali ta' IAD u l-grad ta' aggravament tal-marda.



IL-GRAD TA' KEMM HI GRAVI L-KUNDIZZJONI

Huwa wkoll importanti li jiġi kklassifikat il-grad ta' aggravar tal-IAD. F'din it-taqsim, din se tkun kategorizzata kif ġej:

ĦAFIFA

- Is-sintomi tal-IAD huma preżenti iżda għandhom impatt relattivament minuri fuq il-ħajja tal-individwu.
- L-individwi jistgħu jesperjenzaw diffikultajiet jew tfixkil okkażjonali minhabba użu eċċessiv tal-internet, iżda xorta jistgħu jimmaniġġjaw ir-responsabbiltajiet u l-obbligi tagħhom.

MODERATA

- Is-sintomi tal-IAD huma aktar evidenti u għandhom impatt notevoli fuq il-ħajja tal-individwu.
- L-individwi jistgħu jithabtu biex iżommu bilanċ tajjeb bejn l-użu tal-internet u oqsma oħra tal-ħajja, bħax-xogħol, ir-relazzjonijiet, u l-kura personali.

SEVERA

- Is-sintomi tal-IAD huma sinifikanti u jaffettwaw ħafna l-ħajja tal-individwu.
- L-użu tal-Internet isir l-ghan primarju, li jwassal għal negligenza ta' responsabbiltajiet importanti, relazzjonijiet li qed jiddeterjoraw, u konsegwenzi ħżiena fuq il-benessri fiżiku u mentali.

TIPI TA' VIZZI TA' L-INTERNET

Dipendenza ĊiberSesswali

Id-Dipendenza Ċiberesswali tirreferi għall-impenn eċċessiv u kompulsiv f'attivitajiet sesswali online u ġeneralment isseħħ fnies li huma tipikament impenjati biex jaraw, iniżżlu u jinnegozjaw pornografija online jew li huma involuti fi chat rooms ta' logħob tar-rwoli tal-fantasija għall-adulti.

Eżempji

Eżempji Komuni ta' Dipendenza ĊiberSesswali jinkludu:

- **Pornografija online:** Il-konsum ta' kontenut sesswali esplicitu permezz ta' websajts, pjattaformi ta' streaming, jew midja soċjali. Jinvolvi wkoll żjarat frekwenti fuq websajts għall-adulti għal tqanqil u sodisfazzjon sesswali.

- **Ċibersess:** Involvement f'konversazzjonijiet sesswali jew rwoli permezz ta' pjattaformi online, chat rooms, jew video chats. Tindika wkoll il-qsim ta' messaġġi, stampi jew vidjows sesswalment espliċiti ma' oħrajn.
- **Sexting:** Tibgħat jew tirċievi messaġġi ta' test sesswalment espliċiti jew kontenut multimedjali permezz ta' apps ta' messaġġi jew pjattaformi tal-midja soċjali li ħafna drabi jinvolvu skambji intimi bejn shab jew barranin.



Immaġni: Pexels

Sintomi

Dawn li ġejjin huma sintomi komuni tad-**Dipendenza Ċibernetika**:

Preokkupazzjoni: Li jkollok ħsibijiet jew fantasji eċċessivi dwar attivitajiet ċibersesswali u li tqatta' ħin sinifikanti tippjana, tidhol fi, jew tirkupra minn imġiba sesswali online (Shaw & Black, 2008).

Telf ta' Kontroll: Jesperjenzaw inabbiltà li tikkontrolla jew tillimita l-imġiba sesswali online b'tentattivi falluti biex tnaqqas jew tieqaf milli tidhol fattivitajiet ċibersesswali (Shaw & Black, 2008).

Traskuraġni tar-Responsabbiltajiet: It-traskurar tar-responsabbiltajiet personali, soċjali jew professjonali minħabba attivitajiet sesswali online. Dan jinkludi iżda mhux limitat għan-nuqqas li jissodisfa l-obbligi tax-xogħol jew akkademiċi, ir-relazzjonijiet jiddeterjoraw, jew it-traskurar tal-kura personali (Salicetia, 2015).

Eskalazzjoni: Eskalazzjoni tal-attivitajiet sesswali għal imġiba aktar estrema jew riskjuża. Ħafna drabi dan jissarraf fit-tfittxija ta' kontenut ġdid jew espliċitu biex jinżamm l-istess livell ta' tqanqil (Salicetia, 2015).

Sintomi ta' astinenza: Jesperjenzaw irrekwiżetta, irritabilità, jew ansjetà meta ma jkunux jistgħu jidhlu fattivitajiet sesswali ċibernetiċi u jużaw imġiba sesswali online bħala mekkanizmu ta' tlaħħaq biex ittaffi l-emozzjonijiet negattivi (Cooper, Scherer, Boies, & Gordon, 1999).

Funzjonament Soċjali Imnaqqas: It-traskurar ta' interazzjonijiet wiċċ imb' wiċċ, ħbiberiji, jew relazzjonijiet intimi minħabba konċentrazzjoni eċċessiva fuq attivitajiet ċibersesswali u tesperjenza diffikultà biex tiffirma jew iżzomm konnessjonijiet sinifikanti fil-ħajja reali (Cooper, Scherer, Boies, & Gordon, 1999).

Il-Grad ta' Kemm Hi Gravi l-Kundizzjoni

Hafifa

- Parteċipazzjoni okkażjonali f'attivitajiet ċibersesswali b'interferenza minima fil-ħajja ta' kuljum.
- Rikonoxximent ta' mġiba problematika iżda li qed titħabat biex timmoderaha.
- Esperjenza ta' tbatija emozzjonali hafifa jew ħtija.

Moderata

- Parteċipazzjoni frekwenti f'attivitajiet ċibersesswali, li jwassal għal tfixkil moderat fil-ħajja personali u professjonali.
- Titħabat biex tikkontrolla l-imġiba u l-esperjenza ta' xewqat akbar.
- Esperjenza ta' dwejjaq moderat, misthija, jew konsegwenzi negattivi.

Severa

- Parteċipazzjoni kompulsiva u eċċessiva f'attivitajiet ċibersesswali, li jwassal għal indeboliment sever f'diversi oqsma tal-ħajja.
- Inkapaċità sinifikanti li tikkontrolla jew twaqqaf l-imġiba minkejja konsegwenzi negattivi.
- Tbatija emozzjonali profonda, iżolament soċjali, u deterjorament fir-relazzjonijiet.



Immagini: [Pexels](#)

Dipendenza Ċiberrelattiva

Id-Dipendenza Ċiberrelattiva tirreferi għal involviment eċċessiv u kompulsiv f'relazzjonijiet online li normalment iseħħ f'nies li jsiru involuti żżejjed f'relazzjonijiet online jew li jistgħu jidhlu f'adulterju virtwali. B'din il-vizzju, ir-relazzjonijiet online isiru aktar importanti minn dawk tal-ħajja reali, li possibbilment jirriżultaw f'diskord fiż-żwieġ u instabbiltà tal-familja.

Eżempji

Eżempji Komuni ta' Dipendenza Ċiberrelattiva jinkludu iżda mhumiex limitati għal:

- **Dating online:** Tinvolti ruhek f'relazzjonijiet romantiċi jew sesswali permezz ta' pjattaformi jew apps ta' dating online u tiffirma konnessjonijiet u interazzjoni ma' sħab potenzjali virtwalment.
- **Ħbiberiji online:** L-iżvilupp ta' ħbiberiji mill-qrib ma' individwi milħuqa online permezz tal-midja soċjali, fora, jew chat rooms, li jikkomunikaw primarjament permezz ta' mezzi diġitali.
- **Relazzjonijiet Virtwali:** Tinvolti ruhek f'relazzjonijiet intimi jew romantiċi f'dinjiet virtwali jew ambjenti ta' logħob online u interazzjoni ma' avatars jew karattri virtwali.

Sintomi

Dawn li ġejjin huma **sintomi komuni** tad-Dipendenza Ċiberrelattiva:

- **Ossessjoni dwar ir-relazzjonijiet online:** Tahseb kontinwament dwar relazzjonijiet online, tqatta' ħin eċċessiv biex iżżomm jew tfittex relazzjonijiet ċibernetiċi godda (Young, 1998).
- **Negliġenża tar-Relazzjonijiet tal-Ħajja Reali:** It-traskurar tar-relazzjonijiet tal-ħajja reali, inklużi l-familja, il-ħbieb, jew l-imsieħba romantiċi u tqatta' inqas ħin jew turi diżinteress f'interazzjonijiet wiċċ imb'wiċċ (Morahan-Martin, & Schumacher, 2003).
- **Dipendenza Emozzjonali:** L-iżvilupp ta' dipendenza emozzjonali qawwija fuq sħab jew ħbieb online li spiss jiddependu fuq relazzjonijiet ċibernetiċi għal appoġġ emozzjonali jew validazzjoni (Young, 2004).
- **Telf ta' Kontroll:** Inabbiltà li tikkontrolla l-ammont ta' ħin mqatta' fuq relazzjonijiet ċibernetiċi ħafna drabi jitraskuraw ir-responsabbiltajiet personali jew professjonali minħabba impenn eċċessiv online (Griffiths, 2000).

- **Harba mir-Realità:** L-użu ta' relazzjonijiet ċibernetiċi biex jaħrab minn problemi jew diffikultajiet tal-ħajja reali u jfittex serħan, kumdità, jew sens ta' identità f'interazzjonijiet virtwali (Whang, Lee, & Chang, 2003).

Il-Grad ta' Kemm Hi Gravi l-Kundizzjoni

Ħafifa

- Involvement moderat fir-relazzjonijiet ċibernetiċi mingħajr interferenza sinifikanti fil-ħajja ta' kuljum.
- Ġharfien tal-imġiba bħala problematika iżda li qed titħabat biex tistabbilixxi bilanċ.
- Esperjenza ta' tbatija emozzjonali ħafifa jew ħtija.

Moderata

- Dħul frekwenti f'relazzjonijiet ċibernetiċi, li jwassal għal tfixkil notevoli fil-ħajja personali u professjonali.
- Tbatija biex tillimita jew tikkontrolla l-imġiba u l-esperjenza ta' xewqat dejjem jizdiedu.
- Esperjenza f'diffikultà moderata, ta' solitudni, jew konsegwenzi negattivi.

Severa

- Dħul kompulsiv u eċċessiv fir-relazzjonijiet ċibernetiċi, li jwassal għal effett negattiv sever fil-ħajja.
- Inabbiltà li titlaq mir-relazzjonijiet online minkejja l-konsegwenzi negattivi.
- Tbatija emozzjonali profonda, iżolament soċjali, u deterjorament fir-relazzjonijiet tal-ħajja reali.



Immagini: [Pexels](#)

Dipendenza fuq Logħob online

Dipendenza fuq logħob online tirreferi għal involviment eċċessiv u kompulsiv f'attivitajiet ta' logħob online li jinkludu firxa wiesgħa ta' mġiba, inkluż logħob tal-azzard online, xiri jew kummerċ tal-istokks. Tali vizzju jista' jirriżulta f'telf finanzjarju, kif ukoll f'fixkil relazzjonali u tax-xogħol.

Eżempji

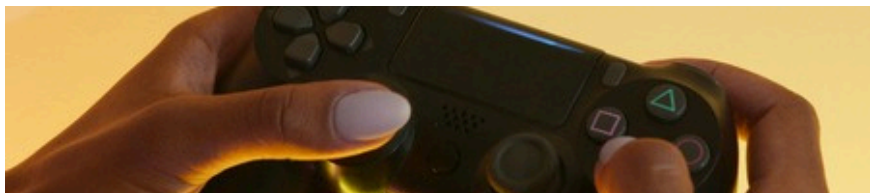
Eżempji Komuni ta' Dipendenza fuq Logħob online jinkludu iżda mhux limitati għal:

- **Logħob Kompetittiv online:** Il-partecipazzjoni f'logħob kompetittiv online, bħal e-sports jew battalji multiplayer filwaqt li tfittex kisba, rikonnoxximent u status soċjali fil-komunitajiet tal-logħob.
- **Xiri Kompulsiv bl-Internet:** Ikollok kilba biex tixtri online, li tirriżulta f'imġiba ta' xiri eċċessiva u inkontrollabbli. Dan normalment jirriżulta fl-akkumulazzjoni ta' ammonti kbar ta' dejn, waqt li tistaħba jew tigdeb dwar xiri online, u tesperjenza sentimenti ta' ħtija jew misthija relatati mal-vizzju (Rose & Segrist, 2014).
- **Dipendenza fuq il-Logħob tal-Azzard Online:** L-involvement f'logħob tal-azzard online persistenti u eċċessiv, li jwassal għal diffikultajiet finanzjarji, tbatija emozzjonali, u relazzjonijiet indeboliti akkumpanjati b'sensazzjoni tal-ħtieġa li tilgħab b'mod aktar frekwenti jew b'ammonti akbar ta' flus biex jinkiseb l-eċċitament jew serħan mixtieq (Petry, & Weinstock, 2007).

Sintomi

Is-sintomi tad-Dipendenza fuq Logħob online huma simili għal dawk assoċjati mad-Dipendenza ĊiberSesswali u jinkludu:

- **Preokkupazzjoni:** Taħseb kontinwament dwar attivitajiet tal-logħob u tqatta' ħin eċċessiv tippjana, tantiċipa, jew tiddiskuti esperjenzi tal-logħob (Griffiths & Hunt, 1998).
- **Traskuraġni tar-Responsabbiltajiet:** It-traskurar tal-obbligi tal-iskola, tax-xogħol jew personali minħabba logħob eċċessiv li jirriżulta fi tnaqqis fil-prestazzjoni akkademika jew okkupazzjonali (Hussain & Griffiths, 2009).

Immagini: [Pexels](#)

- **Eskalazzjoni:** Żieda fl-ammont ta' hin mqatta' logħob biex jinkiseb il-livell mixtieq ta' eċċitament ħafna drabi ssib id-diffikultà li tikkontrolla jew tillimita s-sessjonijiet tal-logħob (Rehbein, Kleimann & Mößle, 2010).
- **Irtirar Soċjali:** L-irtirar minn attivitajiet u relazzjonijiet soċjali tal-ħajja reali filwaqt li tippreferi interazzjonijiet virtwali fuq interazzjonijiet wiċċ imb' wiċċ (Amendola, Cerutti & Presaghi, 2023).
- **Disturbi Emozzjonali:** Jesperjenzaw tibdil fil-burdata, irritabilità, jew irrekwiżenza meta ma jkunux jistgħu jilagħbu logħob u ħafna drabi jużaw il-logħob bħala mekkaniżmu biex ilaħħqu għal stress jew skumdità emozzjonali (Lemmens, Valkenburg & Peter, 2011).

Il-Grad ta' Kemm Hi Gravi l-Kundizzjoni

Ħafifa

- Involvement moderat fil-logħob mingħajr interferenza sinifikanti fil-ħajja ta' kuljum.
- Għarfien tal-imġiba bħala problematika iżda li qed tithabat biex tistabbilixxi bilanċ.
- Esperjenza ta' tbatija emozzjonali ħafifa jew ħtija.

Moderata

- Involvement frekwenti fil-logħob, li jwassal għal tfixkil notevoli fil-ħajja personali u professjonali.
- Tbatija biex tillimita jew tikkontrolla l-imġiba u l-esperjenza ta' xewqat dejjem jiżdiedu.
- Esperjenza f'diffikultà moderata, ta' kunflitt, jew konsegwenzi negattivi.

Severa

- Involvement kompulsiv u eċċessiv fil-logħob, li jwassal għal effett negattiv sever fil-ħajja.
- Inabbiltà li tiegħaf mil-logħob minkejja l-konsegwenzi negattivi.
- Tbatija emozzjonali profonda, falliment akkademiku jew okkupazzjonali, u deterjorament tar-relazzjonijiet tal-ħajja reali.



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 2.1

Oħ loq Skeda Strutturata

Ħsieb:

Li jkollok skeda strutturata tgħin biex timminimizza l-ħin idle mqatta' fuq l-internet.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Fassal rutina ta' kuljum li tinkludi blokki ta' ħin speċifiċi għal diversi attivitajiet, inklużi iżda mhux limitati għal xogħol, eżerċizzju fiżiku, passatemp, soċjalizzazzjoni wiċċ imb' wiċċ, u rilassament.

Istruzzjonijiet:

- Oħloq skeda ta' kuljum li tiddedika perjodi ta' ħin speċifiċi għal attivitajiet mhux relatati mal-użu tal-internet.
- Alloka ħin iddedikat għal passatemp, eżerċizzju, soċjalizzazzjoni, u rilassament.
- Ibbukkja sessjoni fil-gym.
- Ibda aqra ktieb.

Riżorsi Meħtieġa:

- Ħin
- Ghodda għall-lppjanar



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 2.2

Konnessjoni man-Natura Kuljum

Ħsieb:

Terġa' tikkonnettja man-natura tgħin biex tipprovdi rilassament.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Impenja ruħek li tqatta' ħin qrib in-natura kuljum, anki jekk ikun għal mument qasir. Itfi l-apparat diġitali jew aghmlu fil-modalità siekta.

Istruzzjonijiet:

- Ippjana ftit ħin ta' kuljum biex tqattgħu barra.
- Skonnettja jew itfi tagħmir diġitali.
- Waqt li tkun barra, osserva l-ambjent naturali apposta. Uża s-sens tiegħek biex titwaxxhad mat-trankwillità.

Riżorsi Meħtieġa:

- Aċċess għal spazju barra.

Dipendenza fuq il-Midja Soċjali

Id-Dipendenza fuq il-Midja Soċjali tirreferi għall-użu eċċessiv u kompulsiv ta' pjattaformi tal-midja soċjali li jinkludu firxa wiesgħa ta' imġiba, inkluż iżda mhux limitat għal ħin eċċessiv mqatta' fuq pjattaformi tal-midja soċjali, li jiċċekkjaw kontinwament aġġornamenti u jfittxu validazzjoni permezz ta' likes u kummenti.

Eżempji

Eżempji Komuni ta' Dipendenza fuq il-Midja Soċjali jinkludu iżda mhumiex limitati għal:

- **Parteċipazzjoni:** Dipendenza fuq *likes* u kummenti - Li jkollok hteġġa kompulsiva li taqsam u tfittex validazzjoni, issir dipendenti fuq it-tishih pożittiv ta' *likes* u kummenti, li twassal għal imġiba vizzju biex jinżamm impenn għoli.
- **Iċċekkjar kostanti u biża' li tiflew xi haġa:** Thossok imġiegħel li tiċċekkja b'mod ossessiv il-midja soċjali biex tiżgura li ma tlfex avvenimenti, aħbarijiet jew esperjenzi, anke meta ma jkunx meħtieġ.
- **Ossessjoni fuq statistiċi tal-Midja Soċjali:** Tfittex validazzjoni u valur personali permezz ta' likes, kummenti u ishma fil-midja soċjali, li twassal għal imġiba ta' vizzju biex tissaħħaħ il-preżenza tal-internet.

Sintomi

Sintomi komuni relatati mad-Dipendenza fuq il-Midja Soċjali jinkludu:

- **Bdil fil-burdata:** L-użu tal-midja soċjali biex jirregola l-emozzjonijiet jew jaħrab minn problemi tal-ħajja reali u jfittex validazzjoni, appoġġ, jew sens ta' konnessjoni permezz ta' interazzjonijiet online (Kuss & Griffiths, 2011).
- **Biża' li tiflew xi haġa:** Tesperjenza ansjetà jew dwejjaq meta ma tużax il-midja soċjali filwaqt li thossok kostrett li tibqa' aġġornat kontinwament u tkun parti minn konversazzjonijiet online (Przybylski et al., 2013).
- **Distress Mentali minħabba Użu Eċċessiv:** Tqatta' ammont sinifikanti ta' ħin fuq pjattaformi tal-midja soċjali filwaqt li tikkontrolla kontinwament aħbarijiet, notifiċi u aġġornamenti, li jirriżulta f'għeja mentali (Hammad & Awed, 2023).

- **Negliġenza ta' Aktivitajiet offline:** Titraskura responsabbiltajiet, passatempi, jew relazzjonijiet tal-ħajja reali u tqatta' inqas ħin f'interazzjonijiet wiċċ imb' wiċċ (Panova & Carbonell, 2022).
- **Ossessjoni ta' Awto-Immaġni:** Iffukar eċċessiv fuq l-awto-preżentazzjoni u l-kultivazzjoni ta' l-immaġini fuq il-midja soċjali filwaqt li jfittex validazzjoni u jqabbel lilu nnifsu ma' oħrajn ibbażat fuq likes, kummenti, u segwaċi (Ramani & Diwanji, 2023).



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 2.3

Issettja Għanijiet li jistgħu u jintlaħqu

Ħsieb:

Il-ħidma lejn l-għanijiet tipprovdi sens ta' skop u tlestija, u tnaqqas il-hegġa li tistrieħ fuq użu eċċessiv tal-internet.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Fassal miri għal żmien qasir u fit-tul. Huwa importanti li dawn l-għanijiet ma jkunux stressanti wisq, li jistgħu jintlaħqu u barra mill-isfera diġitali. Eżempji ta' għanijiet bħal dawn jinkludu iżda mhumiex limitati għal miri ta' tkabbir personali u għanijiet ta' żvilupp tal-ħiliet

Istruzzjonijiet:

- Aghmel lista tax-xewqat tal-affarijiet li tixtieq tagħmel għall-iżvilupp personali
- Irranġa l-lista f'ordni ta' kemm hu faċli tikseb l-għan imniżżel
- Fassal miri biex tikseb il-lista
- Ibda kull jum biex tipprowa tikseb l-għanijiet stabbiliti

Riżorsi Meħtieġa:

- Mhux Applikabbli



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 2.4

Stabbilixxi Żoni Ħielsa mit-Teknoloġija

Ħsieb:

Żoni ħielsa mit-teknoloġija jippermettu qtugħ mid-dinja tal-internet u jgħinu biex tiffoka fuq aspetti oħra tal-ħajja.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Aghżel ċerti żoni jew perjodi ta' żmien bħala żoni hielsa mit-teknoloġija. Eżempji jinkludu iżda mhumiex limitati għall-evitar tal-użu ta' apparat diġitali waqt l-ikel jew qabel tmur torqod.

Istruzzjonijiet:

- Aghmel lista ta' attivitajiet li matulhom normalment tagħmel użu mill-midja diġitali.
- Elenka numru ta' attivitajiet jew oqsma fejn taħseb li l-użu tal-midja diġitali jista' jiġi evitat.
- Aghżel attività jew qasam wiehied li fih tiddeċiedi li ma tagħmilx użu mill-midja diġitali.
- Ipprova skonnettja mid-dinja online għall-inqas fiż-żona jew l-attività magħżula.

Riżorsi Meħtieġa:

- Mhux Applikabbli

*Il-Grad ta' Kemm Hi Gravi l-Kundizzjoni***Ħafifa**

- Użu moderat tal-midja soċjali mingħajr interferenza sinifikanti fil-ħajja ta' kuljum.
- Għarfen tal-imġiba bħala problematika iżda li qed titthabat biex tistabbilixxi bilanċ.
- Esperjenza ta' tbatija emozzjonali ħafifa jew ħtija.

Moderata

- Użu frekwenti u fit-tul tal-midja soċjali, li jwassal għal tfixkil notevoli fil-ħajja personali u professjonali.
- Tbatija biex tillimita jew tikkontrolla l-imġiba u l-esperjenza ta' xewqat dejjem jiżdiedu.
- Esperjenza f'diffikultà moderata, ta' kunflitt, jew konsegwenzi negattivi.

Severa

- Użu kompulsiv u eċċessiv tal-midja soċjali, li jirriżulta f'effetti negattivi severi fil-ħajja reali.
- Inabbiltà li tieqaf mill-użu tal-midja soċjali minkejja l-konsegwenzi negattivi.
- Tbatija emozzjonali profonda, iżolament soċjali, u deterjorament tar-relazzjonijiet tal-ħajja reali.



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 2.5

Involvi ruħek f'Espressjonijiet Kreattivi

Ħsieb:

Minbarra li jipprovdi mezz ta' espressjoni personali, rilassament, li jitfa' lilu nnifsu f'espressjonijiet kreattivi jippermetti lilu nnifsu jiehfu pawża mid-dinja online.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Involvi ruħu f'attivitajiet kreattivi bħall-arti viżiva, il-kitba u l-letteratura. Jistgħu jitqiesu wkoll l-arti tal-ispettaklu, l-artiġġjanat u d-DIY, u l-arti diġitali.

Istruzzjonijiet:

- Aqbad ktejjeb u niżżel fuq l-ħsbijiet tiegħek.
- Ibda ġurnal personali biex tirrifletti fuq ħsbijiet, esperjenzi u emozzjonijiet.
- Tgħallem doqq strument tal-mużika jew kanta biex tesprimi s-sentimenti u l-emozzjonijiet tiegħek.
- Ohloq xogħlijiet ta' arti bl-użu ta' materjal ta' skultura bħat-tafal.
- Agħti l-ħajja lil ideat tiegħek permezz tal-użu ta' softwer ta' animazzjoni.

Riżorsi Meħtieġa:

- Mhux Applikabbli

Tagħbija Eċċessiva ta' Informazzjoni

Tagħbija żejda ta' infomrazzjoni tiġi minn użu eċċessiv u kompulsiv tal-internet, li jipprova jindirizza l-ammont kbir ta' informazzjoni disponibbli fuq l-internet li jirriżulta f'it-tfittix eċċessiv fuq l-internet. It-tagħbija żejda ta' informazzjoni tinħoloq meta l-individwi jqattgħu ammont sproporzjonat ta' ħin fuq l-internet biex ifittxu, jiġbru u jorganizzaw l-informazzjoni.

Eżempji

Tagħbija Eċċessiva ta' Informazzjoni tista' tiġi **kategorizzata** kif ġej:

- **Użu Żejjed tal-Midja Soċjali:** Tiċċekkja kontinwament pjattaformi multipli tal-midja soċjali għal aġġornamenti, notifiki u kontenut ġdid jew wara numru kbir ta' kontijiet, li tikkawża għargħar ta' informazzjoni minn ħbieb, influencers, u sorsi tal-aħbarijiet. Dan jirriżulta f'sensazzjoni megħluba mill-volum kbir ta' postijiet, stejjer u kummenti fuq il-midja soċjali biex tlaħhaq magħhom.

- **Tagħbija Eċċessiva tal-Aħbarijiet:**

Abbonament għal bosta websajts tal-aħbarijiet, newsletters, u apps tal-aħbarijiet, li jwassal għal fluss kostanti ta' artikli tal-aħbarijiet u aħbarijiet li jirriżultaw fl-infiq ta' kontenut tal-aħbarijiet eċċessiv li jieħu ħafna ħin. Dan iwassal biex wieħed iħossu mgħiegħel jibqa' agġornat dwar l-aħħar aħbarijiet u jkollu problemi biex jipprijorizza u jiffiltra aħbarijiet rilevanti minn informazzjoni inqas importanti jew ripetittiva.



Immagni: Pexels

- **Tagħbija Eċċessiva ta' Riċerka:** Involvement friċerka online għal diversi suġġetti, proġetti, jew interessi personali. Dan ħafna drabi jinkludi l-ftuh ta' tabs multipli u l-akkumulazzjoni ta' numru kbir ta' artikoli, blog posts, dokumenti ta' riċerka, u riżorsi, li jirriżultaw fi ġlidiet kontinwi biex tiġi diġerita u sintetizzata l-informazzjoni b'mod effettiv, li jwassal għal tagħbija żejda konjittiva u diffikultà biex jinżammu l-għarfien ewlieni.

Sintomi

Sintomi Komuni assoċjati ma' Tagħbija Eċċessiva ta' Informazzjoni huma:

- **Tagħbija Eċċessiva Konjittiva:** Thossok meġħlub u mentalment għajjen minħabba l-influss kostanti ta' informazzjoni li jirriżulta f'diffikultà fl-ipproċessar u l-organizzazzjoni ta' l-informazzjoni b'mod effettiv (Eppler & Mengis, 2004).
- **Diffikultà fl-iffiltrar tal-Infommazzjoni:** Thossok meġħlub u diffikultà biex tagħraf informazzjoni rilevanti u utli u b'hekk ma tkunx tista' tagħti prijorità jew tiffoka fuq suġġetti jew kompiti speċifiċi (Eppler & Mengis, 2004).
- **Tnaqqis fil-Produttività u fit-Tehid tad-Deciżjonijiet:** Tqatta' ħin eċċessiv, tikkonsma l-informazzjoni mingħajr ma twettaq il-kompiti b'mod effiċjenti li tirriżulta f'diffikultajiet biex jittieħdu deciżjonijiet minħabba l-għażliet u l-informazzjoni kbira disponibbli (Maqsood & Arshad, 2019).
- **Żieda fl-istress u l-għeja konjittiva:** Thossok stressat, anzjuż, jew eżawrit mentalment minħabba l-influss kostanti ta' informazzjoni u għalhekk qed titħabat biex tikkoncentra u tipproċessa l-informazzjoni b'mod effettiv (Hwang & Jeong, 2009).
- **Attenzjoni frammentata u Multitasking:** L-involvement f'imgieba multitasking biex tlaħħaq mal-informazzjoni kbira ħafna drabi taqleb bejn diversi sorsi ta' informazzjoni mingħajr ma tinvolvi ruħha bis-shiħ ma' xi hadd minnhom (Junco, 2012).

Il-Grad ta' Kemm Hi Gravi l-Kundizzjoni

Hafifa

- Diffikultà okkażjonali fil-ġestjoni ta' tagħbija żejda ta' informazzjoni.
- Impatt hafif fuq il-produttività, it-teħid tad-deċiżjonijiet, u l-benessri generali.
- Sensazzjoni okkażjonali li tħossok megħlub mill-ammont ta' informazzjoni, iżda xorta waħda effettivament maniġġabbli u prijoritizzabbli.

Moderata

- Episodji frekwenti ta' tagħbija żejda ta' informazzjoni b'indeboliment notevoli fil-funzjonament ta' kuljum.
- Diffikultà okkażjonali biex tlaħħaq mal-influss tal-informazzjoni.
- Żieda fil-livelli ta' stress, tnaqqis fil-produttività, u diffikultà fit-teħid tad-deċiżjonijiet.

Severa

- Diffikultajiet persistenti u severi fil-ġestjoni ta' tagħbija żejda ta' informazzjoni.
- Tnaqqis sinifikanti fdiversi oqsma tal-ħajja, inkluż ix-xogħol, ir-relazzjonijiet u l-benessri.
- Livelli ogħla ta' stress, gheja konjittiva, u kwalità tal-ħajja mnaqqsa.



Immaġni: [Pexels](#)

Dipendenza fuq il-Kompjuter

Id-Dipendenza fuq il-Kompjuter tirreferi għal użu eċċessiv u kompulsiv ta' kompjuters u teknoloġiji relatati fejn l-individwi jqattghu ammont ta' ħin ibbilanċjat iżżejjed bl-użu ta' teknoloġiji tal-kompjuter għall-ispiza tal-prestazzjoni tax-xogħol jew l-obbligi tal-familja. Id-Dipendenza fuq il-Kompjuter tinkludi firxa wiesgħa ta' imġiba, inkluż il-logħob tal-azzard online, jew xiri.

Eżempji

Eżempji Komuni ta' Dipendenza fuq il-Kompjuter, jinkludu, imma mhux limitati għal:

- **Ibbrawżjar estrem fuq l-Internet:** Tinvolti ruhek f'attivitajiet online, bħal tisserfja fuq websajts, taqra artikli, jew tara vidjows u tqatta' ammont sinifikanti ta' ħin tesplora l-informazzjoni vasta disponibbli fuq l-internet.
- **Logħob Eċċessiv online:** tilgħab logħob tal-kompjuter, kemm jekk b'player wiehed jew b'ħafna plejers, għal perjodi estiżi filwaqt li tgħaddas f'dinjiet virtwali u tesperjenza l-eċċitament tal-kompetizzjoni.
- **Komunikazzjoni online sproporzjonata:** Tuża pjattaformi ta' messaġġi istantanji, email, jew midja soċjali għall-komunikazzjoni u l-interazzjoni ta' spiss billi tinvolti ruhek f'fora online, chat rooms, jew komunitajiet virtwali.

Sintomi

Id-Dipendenza fuq il-Kompjuter hija evidenti **fis-sintomi li ġejjin:**

- **Relazzjonijiet Interpersonali Mxekkla:** Esperjenza ta' diffikultajiet fil-formazzjoni jew il-manteniment ta' relazzjonijiet fil-ħajja reali, li jirriżultaw f'relazzjonijiet imqallba mal-familja, ħbieb, jew sieħeb romantiku minħabba l-użu eċċessiv tal-kompjuter (Caplan, 2002).
- **Użu Eċċessiv u Preokkupazzjoni:** Tqatta' ammont sinifikanti ta' ħin tuża l-kompjuter u tħalli responsabbiltajiet oħra barra, waqt li tħoss urġenza jew kompolsjoni qawwija biex tuża l-kompjuter spiss (Young, 1998).
- **Negliġenza tal-Ħajja Personali:** Tinjora l-iġjene personali, interazzjonijiet soċjali, jew responsabbiltajiet akkademiċi/xogħol minħabba l-użu eċċessiv tal-kompjuter, ħafna drabi jirriżulta finqas ħin mgħoddi f'interazzjonijiet wiċċ imb' wiċċ mal-familja u ħbieb (Lam & Peng, 2010).
- **Sintomi ta' Irtirar / Nuqqas:** Esperjenza ta' nervożiżmu, irritabilità, jew ansjetà meta ma tkunx tista' tuża l-kompjuter, u sintomi fiżiċi bħal uġiġħ ta' ras jew nuqqas ta' rqaq wara waqfien fl-użu tal-kompjuter (Beard & Wolf, 2001).
- **Harba mir-Realità:** L-użu tal-kompjuter biex taħrab minn problemi tal-ħajja reali, stress, jew emozzjonijiet negattivi u tftitx ta' kumdità u distrazzjoni minn attivitajiet relatati mal-kompjuter (Davis, 2001).

Il-Grad ta' Kemm Hi Gravi l-Kundizzjoni

Ħafifa

- Użu moderat ta' kuljum tal-kompjuter jew teknoloġiji relatati li jikkawża tfixkil fil-ħajja ta' kuljum.
- Rikonoxximent tal-imġiba bħala problematika iżda diffikultà biex tiġi stabbilita bilanċ tajjeb.
- Esperjenza ta' stress ħafif jew interferenza fil-funzjonijiet soċjali u akkademiċi/xogħol.

Moderata

- Użu frekwenti u estiż tal-kompjuters li jwassal għal tnaqqis notevoli f'diversi oqsma tal-ħajja.
- Diffikultajiet fil-kontroll tal-użu tal-kompjuter u żieda fix-xewqa għal attivitajiet online.
- Esperjenza ta' stress moderat, iżolament soċjali, jew konsegwenzi negattivi.

Severa

- Użu kompulsiv u eċċessiv tal-kompjuters, li jirriżulta f'tfixkil serju tal-funzjonijiet personali, soċjali, u professjonali.
- Inkapaċità li tiegħaf minn attivitajiet fuq il-kompjuter minkejja l-konsegwenzi negattivi.
- Stress emozzjonali profond, iżolament, u deterjorament fir-relazzjonijiet fil-ħajja reali.



Immaġni: [Pexels](#)



Immaġni: Pexels



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 2.6

Ippjana Jum ta' Disintossikazzjoni Diġitali

Ħsieb:

Ġurnata ta' disintossikazzjoni diġitali tghin biex tkisser iċ-ċiklu ta' impenn kostanti fuq l-internet u tippermetti lilu nnifsu jerġa' jwaqqaf id-drawwiet tal-internet tagħhom.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Aghżel u pppjana ġurnata speċifika meta skonnnettja kompletament mill-internet u mill-apparat diġitali. Eventwalment dan l-eżerċizzju jista' jiġi estiż għal aktar jiem.

Istruzzjonijiet:

- Aghżel ġurnata u pppjana d-disintossikazzjoni diġitali tiegħek bil-quddiem.
- Informa lill-ħbieb, lill-familja u lill-kollegi dwar il-ġurnata tad-disintossikazzjoni tiegħek.
- Ippjana attivitajiet offline alternattivi biex twettaq matul il-ġurnata tad-disintossikazzjoni diġitali tiegħek. Dawn jistgħu jinkludu iżda mhumiex limitati għall-qari ta' kotba fiżiċi, li jmorru għal tluġh, jew involviment fi passatemp jew sport.
- Itfi l-apparat diġitali kollu, inklużi smartphones, tablets, kompjuters, u smart TVs għal 24 siegħa shaħ (jew aktar kif ippjanat)

Riżorsi Meħtieġa:

- Kalendarju jew ghodda ohra biex tippjana.



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 2.7

Issettja Ħinijiet tal-Ikliet mingħajr mowbajl

Ħsieb:

Li wiehed ma jużax l-smartphone waqt l-ikliet jippromwovi interazzjonijiet personali, u b'hekk isaħħaħ il-konnessjonijiet personali.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Itfi l-smartphone waqt il-ħinijiet tal-ikel jew aghżel żona mingħajr mowbajl waqt l-ikliet. Wiehed jista' wkoll jitfi kwalunkwe konnessjoni tal-internet matul dan iż-żmien.

Istruzzjonijiet:

- Aghżel post speċifiku fid-dar, bħall-mejda tal-ikel, fejn il-mowbajls mhumiex permessi waqt il-ħinijiet tal-ikel.
- Itfi jew neħhi kompletament l-smartphone waqt il-ħinijiet tal-ikel.
- Informa lill-familja, ħbieb u kollegi dwar din ir-regola u heġġiġhom jipparteċipaw.
- Uża l-ħinijiet tal-ikel għall-konversazzjoni, tgawdi l-ikel tiegħek, u tkun preżenti bis-sħiħ fil-mument.

Riżorsi Meħtieġa:

- Xejn



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 2.8

Issettja Għabex Diġitali

Ħsieb:

It-tifi tal-iskrins jew kwalunkwe konnessjoni diġitali tal-inqas siegħa qabel l-irqad inaqqas l-espożizzjoni għad-dawl blu, u jtejjeb il-kwalità tal-irqad.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Issettja ħin ta' kuljum fejn titfi r-riżorsi diġitali kollha (għabex diġitali) u tibda tirrilassa.

Istruzzjonijiet:

- Issettja h'in ta' "għabex diġitali" ta' kuljum, idealment mill-inqas siegħa qabel l-irqad ippjanat tiegħek.
- Uża arloġġ ta' l-allarm jew tajmer biex ifakkrek meta jkun wasal iż-żmien li tibda tirrilassa.
- Ibdel il-hin fuq il-mowbajl b'attivitajiet rilassanti bħal qari ta' kotba fiżiċi, tieħu banju shun, jew tipprattika tekniki ta' rilassament.

Riżorsi Meħtieġa:

- Arloġġ ta' l-allarm jew tajmer



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 2.9

Waqqaf l-Abbonament u Irtira minn Aħbarijiet mhux Importanti

Ħsieb:

It-tnaqqis tal-imbarazz diġitali jimminimizza d-distrazzjonijiet u t-tneġġiġ biex tiċċekkja kontinwament in-notifiki, u fl-aħħar mill-aħħar tnaqqas il-hin tal-iskrin.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Irrevedi kwalunkwe abbonament tal-email irrilevanti jew mhux importanti u kontijiet tal-midja soċjali u neħhi l-abbonament jew waqqaf is-segwitu kif xieraq.

Istruzzjonijiet:

- Hu f'tit h'in biex tirrevedi l-abbonamenti tal-email u l-kontijiet tal-midja soċjali tiegħek.
- Waqqaf l-abbonament ta' newsletters jew emails promozzjonali li m'għadhomx rilevanti jew utli.
- Waqqaf kontijiet fuq pjattaformi tal-midja soċjali li jikkawżaw użu eċċessiv tal-internet jew emozzjonijiet negattivi.

Riżorsi Meħtieġa:

- Komputer / Smartphone / Tablet



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 2.10

Ikkontrolla l-Ħin li Tagħ mel online

Ħsieb:

It-traċċar tal-ħin tal-iskrin iżid l-għarfien personali, jgħin fl-istabbiliment ta' limiti realiści u jnaqqas l-użu eċċessiv tal-internet.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Uża apps tal-ismartphone jew żomm ġurnal biex tirreġistra l-ammont ta' ħin mqatta' fuq apparat diġitali.

Istruzzjonijiet:

- Niżżel app għall-ittraċċar tal-ħin tal-iskrin fuq l-ismartphone tiegħek jew żomm ġurnal biex tirreġistra l-ammont ta' ħin mqatta' fuq apparat diġitali kuljum.
- Issettja limitu ta' ħin għall-iskrin ta' kuljum ibbażat fuq il-miri u l-bżonnijiet tiegħek.
- Irrevedi regolarment l-informazzjoni tal-ħin tal-iskrin tiegħek u rranġa l-limiti tiegħek kif meħtieġ biex tallinja mal-miri tiegħek.

Riżorsi Meħtieġa:

- App ta' Traċċar jew ktejjeb biex tieħu n-noti.

KONKLUŻŻJONI

Permezz ta' l-adozzjoni akbar tat-teknoloġija, il-kwistjoni tad-Disturb tad-Dipendenza fuq l-Internet saret dejjem aktar prevalenti. Dan wassal għal mġiba kompulsiva relatata mal-użu eċċessiv tal-internet. Shaw u Black (2008), flimkien ma' Salicetia (2015), iddelinejaw tipi distintivi ta' IAD; dawn jinkludu Dipendenza Ċiber-Sesswali, Dipendenza Ċiber-Relazzjonali, Dipendenza fuq l-użu tal-Internet jew Dipendenza mill-Logħob, Dipendenza fuq il-Midja Soċjali, Tagħbija Eċċessiva ta' Informazzjoni, u Dipendenza fuq Kompjuter. Is-severità ta' dawn il-vizzji tista' tiġi kkategorizzata aktar bħala ħafifa, moderata jew severa. Barra minn hekk, IAD huwa esebit permezz ta' firxa ta' sintomi; bħal preokkupazzjoni, telf ta' kontroll, negligenza tar-responsabbiltajiet, eskalazzjoni, sintomi ta' rtirar, funzjonament soċjali indebolit, u disturbi emozzjonali. Li wieħed jagħraf dawn is-sinjali filwaqt li jifhem ukoll il-gravità tal-IAD huwa essenzjali biex jiġi indirizzat l-impatt fuq is-saħħa mentali, ir-relazzjonijiet u l-kwalità tal-ħajja tal-individwu. L-iżvilupp tal-kuxjenza tiegħu u l-implimentazzjoni ta' metodi ta' intervent huma kruċjali biex jittaffew l-effetti ħżiena ta' tali vizzji.

REFERENZI

Amendola, S., Cerutti, R., & Presaghi, F. (2023). Symptoms of prolonged social withdrawal, problematic internet use, and psychotic-like experiences in emerging adulthood: A moderation model. *Journal of Clinical Neuropsychiatry*, 20(1), 29-38. .

Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *CyberPsychology & Behaviour*, 4(3), 377-383.

Cooper, A., & Sportolari, L. (1997). Romance in cyberspace: Understanding online attraction. *Journal of Sex Education & Therapy*, 22(1), 7-14.

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioural model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195

Eppler, M. J., & Mengis, J. (2004). The concept of information overload: A review of literature from organization science, accounting, marketing, MIS, and related disciplines. *The Information Society*, 20(5), 325-344

Griffiths, M. D., & Hunt, N. (1998). Dependence on computer games by adolescents. *Psychological Reports*, 82(2), 475-480

Griffiths, M. (2000). Internet addiction—Time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8(5), 413-418.

Hammad, A., & Awed, H. (2023). Investigating the relationship between social media addiction and mental health. *Nurture*. 17(1), 149-156.

Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2009). The attitudes, feelings, and experiences of online gamers: A qualitative analysis. *Cyber Psychology & Behavior*, 12(6), 747-753.

Junco, R. (2012). In-class multitasking and academic performance. *Computers in Human Behaviour*, 28(6), 2236-2243

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). online social networking and addiction: A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552.

Lam, L. T., & Peng, Z. W. (2010). Effect of pathological use of the Internet on adolescent mental health: A prospective study. *Archives of Paediatrics & Adolescent Medicine*, 164(10), 901-906.

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behaviour*, 27(1), 144-152.)

Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the internet. *Computers in Human Behaviour*, 19(6), 659-671

Panova, T., & Carbonell, X. (2022). Social Media Addiction. 10.1007/978-3-031-04772-5_3.

Przybylski, A. K., et al. (2013). Motivational, emotional, and behavioural correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behaviour*, 29(4), 1841-1848.

Ramani, Z., & Diwanji, H. (2023). Social Media Addiction: Analysis on Impact of Self-esteem and Recommending Methods to Reduce Addiction. 10.1007/978-3-031-23092-9_3.

Rehbein, F., Kleimann, M., & Mößle, T. (2010). Prevalence and risk factors of video game dependency in adolescence: Results of a German nationwide survey. *CyberPsychology, Behaviour, and Social Networking*, 13(3), 269-277.

Salicetia, F. (2015). Internet Addiction Disorder (IAD). *Procedia - Social and Behavioural Sciences*, 191(1), 1372-1376.

Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet Addiction: Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management. *CNS Drugs*, 22(1), 353-365.

Whang, L. S. M., Lee, S., & Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: A behavior sampling analysis on internet addiction. *CyberPsychology & Behaviour*, 6(2), 143-150

Widyanto, L., & McMurran, M. (2004). The psychometric properties of the internet addiction test. *CyberPsychology & Behaviour*, 7(4), 443-450.

Young, K. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behaviour*, 1(3), 237-244.

Taqsimat 3

Modi u Prinċipji ta' kif tkellem lil xi ħadd affetwat minn IAD

INTRODUZZJONI

Il-vizzju huwa disturb mentali kkumplikat li għandu impatt kemm fuq il-moħħ kif ukoll fuq l-imġiba tal-vizzju. Meta ma tifhimx it-talbiet jew iċ-ċirkostanzi ta' vizzju, jista' jkun ta' sfida li jinteraġixxu magħhom. Tista' tħossok bla saħha, irritat, imweġġa', jew irrabjat meta tipprova tkellimhom. Madankollu, il-komunikazzjoni hija kruċjali biex jinholq sens ta' fiduċja, jintwera appoġġ, u jgħin fl-irkupru tagħhom.

Il-metodi u l-linji gwida għall-konnessjoni effettiva ma' adulti li jużaw l-internet b'mod eċċessiv se jkunu koperti f'din it-taqsimat. Huwa kruċjali li nifhmu d-diffikultajiet li jħabbtu wiċċhom magħhom in-nies li jissieltu mal-użu eċċessiv tal-internet biex jinteraġixxu magħhom b'mod utli u kostruttiv fis-soċjetà dejjem aktar diġitali tagħna.

"Il-ġestjoni tal-ħin online b'mod diġitalment b'saħħtu u bilanċjat teħtieġ ħiliet konjittivi sofistikati ħafna li ma jiżviluppawx bis-sħiħ sakemm nilhqu l-età ta' 25 sena." (What is Internet Addiction Disorder? n.d.)

Ser tiskopri xi tekniki u linji gwida utli għall-komunikazzjoni ma' Adult bil-vizzju. L-applikazzjoni ta' dawn it-tekniki tista' ssahħaħ ir-rabta tiegħek mal-persuna li għandha l-vizzju u tgħin fl-irkupru tagħha.



Immagini: [Canva](#)



DEFINIZZJONI: Komunikazzjoni

Definizzjoni ta' Komunikazzjoni Skont 5 Awturi, n.d.)

"Il-komunikazzjoni tista' tiġi definita bħala proċess li bih persuna tkun f'kontatt ma' oħra permezz ta' messaggġ u tistenna li dan tal-aħħar ikun rispons, opinjoni, attività jew imġiba."

Uri empatija u fehim



Immaġni: Canva

Il-fehim u l-empatija huma abbiltajiet konjittivi kif ukoll dawk emozzjonali. Huma jinvolu kemm tħossok kif ukoll tikkunsidra l-opinjonijiet u l-esperjenzi ta' persuna oħra. Diversi oqfsa teoretiċi jippruvaw jispjegaw kif jiffunzjonaw il-fehim u l-empatija fil-moħħ u fl-imġiba, kif ukoll kif jistgħu jiġu affettwati mill-vizzju. Id-divrenzjar bejn il-gradji affettivi u konjittivi ta' empatija hija waħda mill-istrateġiji.

L-empatija konjittiva hija l-kapaċità li tissottometti jew tqajjem il-ħsibijiet u t-twemmin ta' persuna oħra. (Yalçın & DiPaola, 2019)

L-empatija affettiva hija l-kapaċità li tirrelata ma' jew taqsam l-emozzjonijiet ta' persuna oħra. (Yalçın & DiPaola, 2019)

L-insula, l-amigdala, il-kortiċi prefrontali u s-sistema tan-newroni mera huma whud mill-oqfsa varji tal-moħħ u l-mekkaniżmi li fuqhom jiddependu ż-żewġ tipi ta' empatija. Meta mqabbla mal-empatija konjittiva, l-empatija affettiva hija aktar awtomatika u intuittiva (ScienceDirect, 2022).

L-iżvilupp ta' mudell dimensjonali ta' empatija, bħall-mudell ta' perċezzjoni-azzjoni (PAM), hija strateġija addizzjonali. Skont din il-paradigma, hemm kontinwu ta' proċessi li jiffurmaw l-empatija, li jvarjaw minn dawk ta' livell baxx bħall-kontaġġu emozzjonali u l-mimitiżmu għal dawk ta' livell għoli bħat-tehid ta' perspettiva u t-teorija tal-moħħ.

Skont il-PAM, netwerk tal-moħħ kondiviż jimmerja l-kapaċità tagħna li nħossu l-azzjonijiet u s-sentimenti ta' nies oħrajn u nimmappjawhom fuq ir-rappreżentazzjonijiet tagħna. Dan in-netwerk jinkludi l-insula, il-kortiċi cingulate anterjuri, il-kortiċi somatosensorji, u s-sistema tan-newroni mera. Il-PAM jenfasizza wkoll is-sinifikat tal-modulazzjoni minn fuq għal isfel minn proċessi konjittivi aktar avvanzati bħal kontroll eżekuttiv, memorja u attenzjoni.

Iż-żewġ teoriji jaqblu li l-empatija u l-fehim huma fenomeni kkomplikati u diversi li jistgħu jiġu influwenzati minn firxa ta' elementi, inklużi motivazzjoni, personalità, kultura u sitwazzjoni. Skont it-tip, il-firxa, u t-tul tal-użu tas-sustanza kif ukoll il-karatteristiċi uniċi tal-vizzju, il-vizzju jista' jkollu wkoll effetti varji fuq l-empatija u l-fehim.

Skont ċerta riċerka, il-vizzju jista' jfixxkel l-empatija affettiva kif ukoll konjittiva, li jirriżulta fi tnaqqis fl-għarfien emozzjonali, rikonossiment

u regolamentazzjoni kif ukoll tnaqqis fit-teħid tal-perspettiva, mentalizing, u raġunament morali. Xi karatteristiċi ta' empatija, bħal reżonanza emozzjonali jew tħassib empatiku, intwerew fi studji oħra li huma msaħħa jew ippreservati mill-vizzju, partikolarment għal daww b'esperjenzi jew storja komparabbli.

Bħala riżultat, li turi l-empatija u l-fehim meta titkellem ma' adult bil-vizzju jehtieg li jitqiesu l-bżonnijiet u s-sitwazzjoni tagħhom, kif ukoll il-kapaċitajiet possibbli tagħhom għall-empatija. Barra minn hekk, jehtieg li wieħed ikun konxju tal-preġudizzji u l-emozzjonijiet tiegħu biex jimmodifika l-approċċ tal-komunikazzjoni tiegħu. Billi jagħmel dan, wieħed jista' jiżviluppa relazzjoni ta' hbiberija u ta' għajnuna mal-persuna li għandha l-vizzju, jassistiha biex jegħlbu l-ostakli tagħha, u tinkoraġġixxi l-insewiment tagħha għall-irkupru.



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 3.1

Eżerċizzji ta' Empatija

Ħsieb:

Żvilupp tal-empatija jtejjeb ir-relazzjonijiet interpersonali u jnaqqas id-dipendenza fuq in-netwerks soċjali online.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Fittex modi biex tippromwovi l-empatija, bħal billi tagħmel volontarjat, tipparteċipa f'organizzazzjonijiet ta' appoġġ, jew tmur għal avvenimenti fil-qrib.

Istruzzjonijiet:

- Aghmel xi volontarjat lokali, grupp ta' appoġġ, u riċerka dwar avvenimenti fil-komunità.
- Fassal skeda b'hin konsistenti kuljum biex tidhol f'dawn l-attivitajiet wahdek.

Riżorsi Mehtëġa:

- Informazzjoni dwar avvenimenti komunitarji, gruppi ta' appoġġ, u opportunitajiet ta' volontarjat fiż-żona.

Aghżel il-hin u l-post it-tajeb

Il-prinċipju tal-awtonomija, idea fundamentali fil-filosofija morali u politika, jista' jitqies li qed jiġi applikat fil-proċess tad-deċiżjoni meta u fejn titkellem ma' adult li ghandu l-vizzju. Li tkun awtonomu jfisser li jkollok l-abbiltà li tikkontrolla lillu nnifsu skont l-għanijiet u l-għanijiet tiegħu stess, hieles minn influwenza jew sfurzar minn haddiehor. Ir-rispett tal-awtonomija tal-oħrajn jinvolvi li jagħrfu d-dritt tagħhom li jagħmlu kif iridu u li jirrispettaw l-awtonomija tagħhom ukoll.

Meta u fejn titkellem ma' adult bil-vizzju jista' jkollu impatt sinifikanti fuq kif jisimgħu u jirreaġixxu għall-messaġġ tiegħek. Biex ikollok taħdita onesta u korteżija hielsa minn interruzzjonijiet, trid tohloq ambjent sikur u komdu.

Tista' turi li tapprezza r-relazzjoni u l-fiduċja tiegħek u li trid iżżomm il-linji ta' komunikazzjoni miftuħa u pożittivi billi tagħżel hin u post li jikkunsidra ż-żewġ partijiet.

**DEFINIZZJONI: Spazju Sikur**

Staff (2020) jiddeskrivi t-terminu spazju sigur ġeneralment b'ha:

"post jew ambjent li fih persuna jew kategorija ta' nies jistgħu jhossuhom kunfidenti li mhumiex se jkunu esposti għal diskriminazzjoni, kritika, fastidju jew kwalunkwe ħsara emozzjonali jew fiżika oħra."

Tista' tuża l-pariri li ġejjin biex tghinek tagħzel il-ħin u l-post ideali:

- L-aħjar li tevita li titkellem meta tkun imdejjaq, furjuż, jew stressat. Dan jista' jġieghlek tinstema' antagonist jew takkuża billi tibdel it-ton tal-voċi, il-lingwaġġ tal-ġisem, u l-għażla tal-kelma tiegħek. Stenna sakemm tkun kompost u kessaħ u ipprepara d-diskors tiegħek minn qabel.
- Mhuwiex rakkomandat li titkellem quddiem haddieħor jew f'żoni pubbliċi. Jistgħu jkunu difensivi, vulnerabbli, jew misthija bħala riżultat, li jistgħu jfixxklhom milli jiddiskutu jew jistqarru l-kwistjoni tagħhom. Aghzel post kwiet u imwarrab fejn tista' żżomm il-privatezza u s-segretezza tiegħek.
- Fi żminijiet ta' diffikultà jew kontroversja, żomm lura milli titkellem.

Dan jista' jwassal lill-adulti jhossuhom bla sahha, fil-periklu, jew imqabbda f'kantunieri u jqanqlu r-reazzjoni tagħhom ta' ġlieda jew titjira. Aghzel żmien meta l-affarijiet huma ġeneralment stabbli u trankwill, u meta ma jkunx hemm kwistjonijiet urġenti jew talbiet. Konsegwentement, talba għad-disponibbiltà u l-kunsens tagħhom. Dan jista' jurihom li tirrispetta l-privatezza u l-ispazju personali tagħhom u li m'intix qed tipprova ġġieghel jew teżercita influwenza żejda. Staqsijhom jekk ikunux miftuħa biex jitkellmu miegħek, imbagħad offri ħin u post li jkun konvenjenti għat-tnejn li huma.



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 3.2

Żoni Ħielsa mill-mowbajl

Ħsieb:

Il-ħolqien ta' żoni mingħajr mowbajl fid-dar tiegħek jinkoraġġixxi konverżazzjoni personali u jnaqqas id-distrazzjonijiet diġitali.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Isettja konfini għal meta u fejn tista' tuża t-mowbajl tiegħek id-dar.

Istruzzjonijiet:

- Iddeċiedi dwar ħinijiet jew postijiet (bħal dining room) fejn il-mowbajls mhux se jintużaw.
- F'dawn il-ħinijiet jew f'dawn il-postijiet, inkoraġġixxi komunikazzjoni u konnessjoni ħielsa mal-familja jew shabhom.

Riżorsi Meħtieġa:

- Xejn

Uża Komunikazzjoni Mhux Vjolenti (NVC)

Meta titkellem ma' adult li għandu l-vizzju, l-użu tal-Komunikazzjoni Mhux Vjolenti jista' jittqies bħala strateġija biex jinkoraġġixxi komunikazzjoni ta' suċċess, rispett reċiproku, u trasformazzjoni kostruttiva. Il-Komunikazzjoni mhux vjolenti tittrażmetti empatija, kompassjoni, appoġġ u fehim aktar milli aggressività, kritika, tort jew ġudizzju. Lingwa tal-persuna l-ewwel, li tenfasizza l-persuna aktar milli ċ-ċirkustanza jew l-imġiba tagħha, tista' tintuża wkoll fil-Komunikazzjoni Mhux Vjolenti.

Hemm diversi vantaġġi għall-użu tal-Komunikazzjoni Mhux Vjolenti għaż-żewġ partijiet li jipparteċipaw fid-djalogu. Dawn li ġejjin huma xi benefiċċji tal-użu tal-NVC għall-persuna bil-vizzju:

- Jehtieg li jkunu inqas protettivi u reżistenti filwaqt li jkunu aktar kooperattivi u miftuħa.
- Titnaqqas il-misthija u l-htija tagħhom filwaqt li jgħollu s-sens ta' valur tagħhom infushom u awto-effikaġja.
- Heġġiġhom jammettu l-kwistjoni tagħhom u jitolbu għajna.
- Iżżid is-sens ta' kumdità u r-relazzjoni tal-udjenza mal-kelliem.

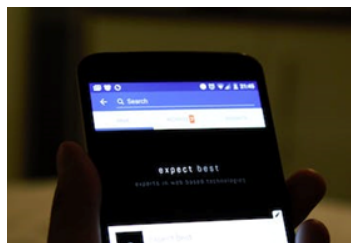


DEFINIZZJONI: Komunikazzjoni Mhux Vjolenti

Importanza tal-Filiet ta' Komunikazzjoni fl-Irkupru mill-Vizzju, n.d.

Il-Komunikazzjoni Mhux Vjolenti (NVC) hija qafas ta' komunikazzjoni li jgħin lin-nies jgħaqqdu lilhom infushom u l-oħrajn permezz ta' empatija u komunikazzjoni billi juża proċess ta' osservazzjoni f'erba' stadji, jidentifika sentimenti, jidentifika bżonnijiet u jagħmel talbiet.

"Wieħed mill-ħafna modi kif il-Komunikazzjoni Mhux Vjolenti (NVC) beriket ħajti huwa li għenitni nitgħallem nirrelata ma' utent ta' sustanza li tiddependi b'mod ċar b'mod ċar bla misthija u mingħajr sforz" (Importance of Communication Skills in Recovery From Addiction, n.d.)



Immagini: [Canva](#)

"Il-frustrazzjoni u l-ira tal-keljem jistgħu jitnaqqsu, filwaqt li t-trankwillità u l-paċenzja tagħhom jistgħu jiżdiedu bl-użu tal-Komunikazzjoni mhux Vjolenti.

- Kun żgur li huma aktar preċiżi u preċiżi, u inqas ambigwi.
- Jżommu l-integrità tagħhom u jżommu l-konfini u l-prinċipji tagħhom.
- Żomm kuntatt u żomm relazzjoni mal-individwi affettwat mill-vizzju.

Dawn li ġejjin huma xi illustrazzjonijiet tal-Komunikazzjoni Mhux Vjolenti:

- "Qiegħed hawn biex ninkoraġġik u nismaghkom. Kif nista' nkun ta' għajjuna? aktar milli "Dejjem qed issib raġunijiet biex ma tagħmilx. Aġixxi tiegħek flimkien, għandek bżonn."
- "Jiena konxju li l-vizzju huwa disturb mentali kkumplikat li jinfluwenza kemm l-imġiba kif ukoll il-moħħ. M'għandekx tort." minflok "Int ivvizzjat. Int nieqesx irrieda."



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 3.3

Konversazzjonijiet offline

Hsieb:

Li titkellem man-nies personalment jippromwovi rabtiet personali aktar sinifikanti u jnaqqas id-dipendenza fuq il-komunikazzjoni elettronika.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Involvi ruhek fkomunikazzjoni sinifikanti mingħajr l-użu tat-teknoloġija.

Istruzzjonijiet:

- Ippjana laqgħat frekwenti wiċċ imb' wiċċ mal-familja, ħbieb, jew post tax-xogħol.
- Iffoka fuq suġġetti sinifikanti u smiġh attiv matul dawn id-diskussjonijiet.

Riżorsi Meħtieġa:

- Jekk meħtieġ, uża għodda ta' ppjanar bħal kalendarju.

Isma' b'Mod Attiv u b'Attenzjoni

Huwa possibbli li turi kif it-titjib tal-komunikazzjoni, il-komprensjoni, u r-rapport jistgħu jinkisbu meta titkellem ma' adult li għandu l-vizzju. Biex jikkomunika b'mod effettiv, wieħed irid ikun kapaċi jagħmel aktar milli sempliċement jisma' dak li tgħid persuna oħra.

Wieħed irid ukoll jisma' b'mod attiv biex jifhem it-tifsira u l-iskop wara dak li qed jgħid. Li jkollna kompletament preżenti u kkonċentrat waqt il-konversazzjoni, mingħajr ma titwarrab jew devjat minn affarijiet oħra, hija ħila ta' komunikazzjoni magħrufa bħala smiġh b'attenzjoni.

Iż-żewġ partijiet involuti fid-djalogu jistgħu jiksibu minn smiġh attiv u attent. Li tisma' b'mod attiv u attent lil xi hadd li għandu vizzju jista':

- Naqqas is-solitudni u l-iżolament tagħhom billi tagħmilhom iħossuhom mismugħa u rispettati.
- Għinuhom biex jirfinaw l-ideat u l-emozzjonijiet tagħhom sabiex ikunu jistgħu jikkomunikaw b'mod aktar ċar u b'mod qawwi.
- Żviluppa relazzjoni ta' għajnuna u irbaħ il-fiduċja u l-kunfidenza tas-semmiegħ.
- Heġġiġhom jeżaminaw il-bżonnijiet u ċ-ċirkostanzi tagħhom, kif ukoll l-għanijiet u l-possibbiltajiet tagħhom.



DEFINIZZJONI: Smiġh Attiv

X'inhu Smiġh Attiv? n.d

Is-smiġh attiv huwa mod kif tisma' u tirrispondi lil persuna oħra li jtejjeb il-fehim reċiproku. Huwa l-ewwel pass importanti biex titnaqqas is-sitwazzjoni u nfittxu soluzzjonijiet għall-problemi.

Smiġh attiv u bir-reqqa mis-semmiegħ jista':

- Jgħinuhom jifhmu aħjar lill-ivvizzjat sabiex ikunu jistgħu jevitaw li jieħdu deċiżjonijiet snap jew suppożizzjonijiet dwarhom.
- Jevita li toffri pariri jew kritika mhux mixtieqa u minflok tgħinuhom jirrispondu b'mod aktar xieraq u kostruttiv.
- Jgħinuhom jikkontrollaw l-emozzjonijiet u r-reazzjonijiet tagħhom stess sabiex ma jtilfux it-tempera jew jiddejq.
- Iheġġiġhom iżommu l-prinċipji u l-limiti tagħhom filwaqt li jevitaw imġiba kodipendenti jew abilitanti.



Eżempji fittizji tal-ħ ajja reali

Komunikazzjoni ħ ażina u l-Vizzju tar-Riċerka fuq l-Internet ta' Sarah

Sarah kellha l-vizzju li kontinwament tfitteż informazzjoni online. Għalkemm huwa ammirevoli li hija tant kurjuża u ħ erqana biex titgħallem, il-fissazzjoni tagħha tikkawża nuqqas ta' ftehim fir-relazzjonijiet personali tagħha. Peress li hija aktar interessata li tiġbor informazzjoni biex tappoġġja jew tirribatti t-talbiet ta' ħ addieħor, Sarah spiss tinterrompi jew tlesti sentenzi ta' ħ addieħor waqt konversazzjonijiet mingħajr ma tifhem kompletament l-ideat tagħhom. Sarah tieħu parir mingħand kowċ tal-komunikazzjoni li jgħinha ttejjeb kemm il-ħ iliet tas-smiġħ attiv kif ukoll id-drawwiet tar-riċerka għax tagħraf il-ħ tieġa li tikseb bilanċ.

Dawn li ġejjin huma xi każijiet ta' abbiltajiet ta' smiġħ attivi u ffukati:

- Osservazzjoni ta' ħ jiel verbali u mhux verbali, bħal inflessjoni tal-vuċi, qagħda, espressjonijiet tal-wiċċ, eċċ.
- Tkun żgur li żżomm kuntatt mal-għajnejn, turi l-attenzjoni u l-involvement billi nodd, daħka, inkлина' l quddiem, eċċ.
- Billi tagħmel mistoqsijiet miftuħa bħal, "Kif tħossok dwar dan?" jew "X'taħseb li għandek bżonn?" biex iqajjem aktar kummenti.
- Biex tiżgura l-fehim u turi empatija, parafrasi, u tirrifletti fuq dak li ġie ddikjarat. Pereżempju, "Mela qed tghid li tħossok bla tama u tibża?" jew "Jidher li l-vizzju tiegħek qed jieħu l-aħjar minnek."
- Billi tuża frażijiet bħal "Halli nara jekk sibtx dan id-dritt. ", tista' tiġbor fil-qosor l-aspetti ewlenin tad-diskussjoni biex tirrevedi dak li ġie diskuss u deċiż. Trid tieqaf tuża d-droga, imma m'intix ċert kif. Inti tinkwieta dwar il-possibbiltà ta' rikaduta u sintomi ta' rtirar. Int lest li tipprowa xi tipi oħra ta' trattamenti, imma għandek bżonn l-appoġġ tiegħi.



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 3.4

Smigh Konxju

Ħsieb:

L-iżvilupp tal-hila ta' smigh konxju jtejjeb il-komunikazzjoni ma' haddiehor u jippromwovi djalogu miftuh.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Impenja ruhek biex tisma' b'kuxjenza kull meta tikkonnettja ma' haddiehor.

Istruzzjonijiet:

- Agħti lill-persuna l-oħra fil-konversazzjoni l-attenzjoni kollha tiegħek meta tkun qed titkellem.
- Meta xi hadd iehor ikun qed jitkellem, żomm lura milli twieġeb jew tinterrompi.

Riżorsi Meħtieġa:

- Xejn



Immaġni: [Canva](#)

Heġġeġ l-awto-riflessjoni

Biex jiġi ffaċilitat il-fehim, l-għarfien, u t-trasformazzjoni meta titkellem ma' adult li għandu l-vizzju, jista' jiġi argumentat li r-riflessjoni personali għandha tiġi mheġġa. L-awto-riflessjoni hija l-prattika li wieħed iħares 'il ġewwa u tanalizza l-ideat, is-sentimenti, l-imġiba u l-esperjenzi tiegħu biex jiddetermina kif ġew affettwati u għal xiex wasslu. Biex tagħraf il-problema tagħhom, tifhem il-motivi u t-tqanqil tagħhom, taqbad is-saħħiet u l-limitazzjonijiet tagħhom, u teżamina l-għażliet u l-aspirazzjonijiet tagħha, persuna bid-dipendenza tista' tibbenefika minn awto-riflessjoni.



DEFINIZZJONI: Awto-riflessjoni

Awto-Riflessjoni: Definizzjoni u Kif Tagħmilha, n.d.

L-awto-riflessjoni hija definita bħala proċess mentali li tista' tuża biex tkabbar il-fehim tiegħek ta' min int, x'inhuma l-valuri tiegħek, u għaliex taħseb, tħoss, u taġixxi kif tagħmel. Meta tirrifletti lilek innifsek u ssir aktar konxju ta' dak li jmxexxik, tista' tagħmel bidliet li jgħinuk tiżviluppa aktar faċilment lilek innifsek jew ittejjeb ħajtek.

L-inkoraġġiment ta' l-awto-riflessjoni jista' jkun ta' vantaġġ għaž-żewġ naħat tal-komunikazzjoni f'diversi modi. L-awto-riflessjoni għal xi hadd bi dipendenza tista':

- Tgħin hom fit-tmiem tač-ċiklu tač-ċaħda u l-gustifikazzjoni sabiex ikunu jistgħu jiehdu s-sjeda tal-azzjonijiet tagħhom u jačċettaw ir-responsabbiltà.
- Iżid l-istima tagħhom infushom u l-effikaċja tagħhom infushom filwaqt li tgħin hom jiksbu sens ta' aġenzija u setgħa.
- Ittejjeb l-abbiltajiet tagħhom biex ikampaw u jsolvu l-problemi billi jgħinuhom jitgħallmu mill-fallimenti u t-trijonfi tagħhom.
- Theġġiġhom jagħmlu l-atti tagħhom aktar sinifikanti u bi skop billi tgħin hom iqabbluhom mal-valuri u l-għanijiet tagħhom.

Li tispira awto-riflessjoni fis-semmiegħ tista':

Biex tippromwovi awto-riflessjoni, pereżempju: trid

- Tgħin hom jačċettaw l-awtonomija u d-deċiżjonijiet tal-vizzju aktar milli jimbuttaw l-opinjonijiet jew is-soluzzjonijiet tagħhom fuqhom.
- Tgħin hom billi toffri pariri u kritika kostruttiva imma żżomm lura milli tikkritika jew tiġġudika.
- Tgħin hom joqogħdu lura milli abilitanti jew imgieba kodipendenti u minflok iheġġu lill-vizzju li qed jirkupra.
- Tgħin hom jiżviluppaw konnessjoni kooperattiva u affidabbli mal-persuna li għandha l-vizzju biex tevita l-kunflitt.
- Tpoġġi mistoqsijiet miftuħa bħal, "X'taħseb li qed jikkawża l-vizzju tiegħek?" iheġġeġ lill-vizzju biex jirrifletti b'mod estensiv fuq ič-čirkostanzi u l-bżonnijiet tiegħu. jew "Kif tħossok dwar il-mod ta' ħajja li tmexxi bħalissa?"
- L-użu tal-ġurnal jew attivitajiet artističi oħra li jippermettu lill-persuna li għandha l-vizzju tikkomunika u tesplora l-ideat u l-emozzjonijiet tagħha, bħal "Tista' tipprowa tagħmel ġurnal kuljum. Dan jista' jgħin biex ittejjeb l-għarfien tiegħek innifsek.



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 3.5

Komunikazzjoni bil-Miktub

Ħsieb:

Il-komunikazzjoni bil-pinna u l-karta hija mheġġa bħala sostitut għall-impenn tal-internet u tistimula l-awto-riflessjoni.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Tippromwovi komunikazzjoni testwali fuq karta u bl-użu ta' pinna.

Istruzzjonijiet:

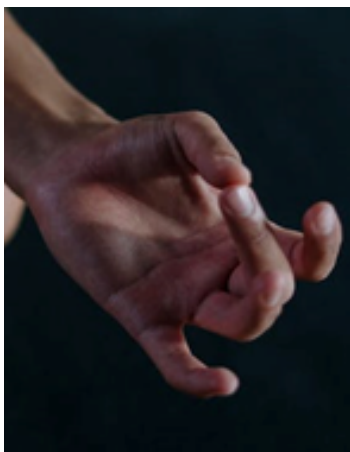
- Agħti certu żmien kuljum jew kull ġimgħa biex tiktib ittri, iżomm ġurnal, jew tpoġġi l-emozzjonijiet u l-ħsibijiet tiegħek fuq il-karta.

Riżorsi Meħtieġa:

- Strumenti tal-kitba bħal pinnen, notebooks, jew djarju.

Tieħu Ħsieb Tiegħek Innifsek

Metodu biex jipproteġi l-benesseri tiegħu, jappoġġja l-konfini tiegħu, u jtejjeb ir-relazzjoni tiegħu huwa li jieħu ħsieb lilu nnifsu meta jtkellem ma' adult li għandu l-vizzju. Li tkun taf il-bżonnijiet, is-sentimenti u l-limitazzjonijiet tiegħek stess hija parti importanti biex tieħu ħsiebek innifsek. Għandek titgħalliem ukoll mekkaniżmi tajbin biex tlaħhaq mal-istress u d-diffikultajiet li jiġu mal-komunikazzjoni ma' persuna bil-vizzju. Tista' tappoġġjah b'mod aktar kapaċi u b'kompassjoni jekk tieħu ħsiebek innifsek.



Immaġni: [Canva](#)

Mezzi Sani Biex Tindirizza l-Astinenza

Speċifikament, il-biċċa l-kbira taċ-ċentri ta' trattament jinkorporaw tekniki biex ilaħħqu biex jgħinu persuna titgħalliem Prattiki ġodda. Waħda mill-ewwel affarijiet li persuna tista' titgħalliem hija kif tiffoka fuq affarijiet pożittivi. Madankollu, il-ħsieb negattiv jista' jpoġġihom eqreb li jirkadu. Jistgħu jevitaw spirali 'l isfel billi jsibu l-kisja tal-fidda għal kwalunkwe tip ta' sitwazzjoni. Dan huwa differenti mit-trivializing affarijiet negattivi. Pjuttost, il-persuna hija mheġġa biex tirrikonoxxi n-negattiv. (Ċentru għall-Irkupru ta' Crest View, 2018)

Chan-nies kollha involuti fil-komunikazzjoni, li tiegħu hsieb lilek innifsek tista' toffri diversi vantaġġi. Il-benefiċċji li tiegħu hsieb lilu nnifsu għal xi hadd bi dipendenza jinkludu:

- Tgħinhom jirrispettaw l-indipendenza u l-libertà tal-għażla tiegħek, u joqogħdu lura milli jabbużaw jew jikkontrollaw.
- Thegħgħom ifittxu trattament jew jagħmlu bidla billi jgħinuhom jifhmu l-impatt u r-riperkussjonijiet tal-vizzju tagħhom.
- Tgħinhom jafdaw aktar se jgħinhom japprezzaw l-imħabba u l-appoġġ tiegħek.
- Tgħinhom jiżviluppaw mekkaniżmi aħjar biex ilaħħqu billi timmudellahom fuqek innifsek.

Il-kura personali għandha l-benefiċċji li ġejjin għalik:

- Tgħinek biex tissalvagwardja s-saħħa emozzjonali, mentali u fiżika tiegħek u tevita burnout jew għeja.
- Tgħinek tistabbilixxi limiti definiti u konsistenti u tasserixxi d-drittijiet u l-valuri tiegħek.
- Tgħinek biex issegwi l-interessi u l-ambizzjonijiet tiegħek filwaqt li tgawdi wkoll ħajtek u r-relazzjonijiet tiegħek.
- Tgħinek tiżviluppa mentalità ta' tama u pożittiva, kif ukoll sens ta' tifsira u skop.



Eżempji fittizji tal-ħajja reali

Id-Dipendenza ta' Emma fuq il-midja soċjali u s-Saħħa Emottiva Batuta

Emma tiskennja regolarment il-midja soċjali, tevalwa lilha nnifisha kontra oħrajn, u tfittex approvazzjoni minn konnessjonijiet tal-internet. Is-saħħa emozzjonali tagħha u s-sens tal-valur tagħha stess ġarrbu ħsara kbira mill-vizzju tagħha. Emma tiddeċiedi li tillimita l-użu tal-midja soċjali tagħha u minflok tikkonċentra fuq affarijiet li jrawmu s-saħħa mentali tagħha, bħall-prattika tal-attenzjoni, il-ġurnal, u tqatta' ħin ta' kwalità mal-maħbubin. Hija tagħmel dan għax tirrikonoxxi l-ħtieġa li tingħata prijorità lill-kura personali. Permezz ta' din il-bidla, hi tibda tpoġġi s-saħħa mentali tagħha qabel l-approvazzjoni virtwali.

Li tieħu ħsieb lilek innifsek jinkludi affarijiet bħal:

- Tffittix ta' għajnuna professjonali jew tingħaqad f'grupp ta' appoġġ fejn tista' taqsa l-esperjenzi tiegħek, titgħallem minn oħrajn, u tirċievi direzzjoni u ispirazzjoni.
- Tieħu ħsieb lilek innifsek billi tipparteċipa f'attivitajiet li jnisslu ġismek, moħħok, u ruħek, bħal tiekol b'saħħitha, tagħmel eżerċizzju regolari, torqod biżżejjed, timmedita, u tirrilassa.
- Taqra, tikteb, l-arti, il-ġardinaġġ, u attivitajiet oħra li ssib li jagħtuk pjaċir u sodisfazzjon.
- Tevita lil dawk li jniżżluk jew iweġġġhuk u tqatta' ħin ma' dawk li jħobbuk u jappoġġgawk, bħal familja, ħbieb, menturi, eċċ.



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 3.6 Avenimenti Soċjali

Ħsieb:

L-attenzenza ta' avvenimenti soċjali u laqgħat personalment ittejjeb ir-relazzjonijiet offline.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Ipparteċipa b'mod attiv f'laqgħat soċjali, avvenimenti komunitarji, u kuntatti oħra wiċċ imb' wiċċ.

Istruzzjonijiet:

- Sib klabbs tal-viċinat, gruppi ta' karità, jew gruppi ta' dilettanti li jaqsmu l-interessi tiegħek u ingħaqad magħhom.
- Ipparteċipa regolarment f'attivitajiet u avvenimenti soċjali.

Riżorsi Meħtieġa:

- Informazzjoni dwar attivitajiet tal-viċinat, laqgħat soċjali, u gruppi tal-passatempo.

Offri Appoġġ u Riżorsi

L-appoġġ soċjali huwa definit bħala:

"Il-perċezzjoni u l-attwalità li wieħed jiġi kkurat għandhom għajjnuna disponibbli minn nies oħra, u li wieħed huwa parti minn network soċjali ta' appoġġ" (Dellve & Eriksson, 2017).

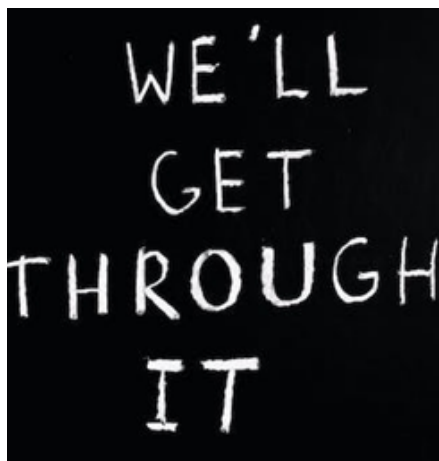
Dan jista' jiġi pprovdut billi jingħataw riżorsi u appoġġ meta titkellem ma' adult b'dipendenza. L-assistenza soċjali tista' ttejjeb is-saħħa fiżika u mentali ta' persuna, kif ukoll il-kwalità u s-sodisfazzjon fir-relazzjoni tagħhom mal-persuna li qed tirċievi l-għajnuna.

L-appoġġ soċjali jiġi f'diversi forom u jservi diversi skopijiet, inkluż għajnuna emozzjonali, strumentali, informattiva, ta' evalwazzjoni, u ta' sens ta' appartenenza. Għall-individwu bid-dipendenza, kull tip ta' għajnuna jista' jissodisfa bżonnijiet varji u jservi funzjonijiet differenti.

Ikkunsidra dan:

- Biex tipprovdi appoġġ emozzjonali, wiehed għandu juri interess, empatija, kura, u rispett lejn il-persuna bid-dipendenza. Dan jista' jtejjeb l-istima personali, inaqas emozzjonijiet negattivi, u jgħin lill-individwu jlaħħaq ma' stress.
- Meta tagħti għajnuna informattiva lill-persuna bid-dipendenza, dan jinkludi li tagħti suġġerimenti, pariri, kritika, jew referenzi. Dan jista' jgħin biex jikseb l-informazzjoni, il-ħiliet, jew ir-riżorsi meħtieġa biex isolvi l-problema, jiehu deċiżjoni, jew jikkuntattja professjonist.
- Meta tipprovdi għajnuna konkreta jew utli lill-persuna bid-dipendenza, dan jissejjaħ appoġġ strumentali. Dan jista' jgħin lill-individwu jegħlbu ostakli jew diffikultajiet, jilħqu l-miri tagħhom, jew ikollhom aċċess għas-servizzi jew it-terapija.
- Li tagħti lill-persuna bid-dipendenza kumpanija, inklużjoni, jew involviment jissejjaħ appoġġ ta' appartenenza. Huma jistgħu jirċievu sens ta' konnessjoni, aċċettazzjoni, jew appoġġ minn individwi li jifhemu l-isfidi jew l-esperjenzi tagħhom.

Skont il-preferenzi, il-bżonnijiet, il-faži ta' żvilupp, jew il-preparazzjoni tal-persuna għat-terapija, jistgħu jinbidlu l-istil u l-ammont ta' għajnuna meħtieġa. Għalhekk, huwa kruċjali li l-appoġġ u r-riżorsi jkunu adattati għall-kundizzjoni unika tal-persuna u l-oġġettivi tagħha. Barra minn hekk, huwa importanti li wiehed iqis il-kuntest, il-kwalità, u l-vantaġġi u l-inconvenjenzi potenzjali tar-riżorsi qabel ma jingħataw jew jiġu riċevuti.



Immagini: [Canva](#)

L-għoti ta' riżorsi u assistenza lil adult bi dipendenza waqt konverżazzjoni jista' jitleqqi bħala tip ta' appoġġ soċjali li jista' jkun ta' benefiċċju għaż-żewġ partijiet. Madankollu, huwa kruċjali li jiġu kkunsidrati t-tip u l-kwantità ta' riżorsi u appoġġ li huma adattati u effiċjenti għaċ-ċirkostanzi u l-għanijiet ta' kull persuna. Barra minn hekk, huwa kruċjali li tikkunsidra l-istandard u s-sitwazzjoni tar-riżorsi u l-għajnuna li jiġu offruti jew riċevuti. Kompletament, huwa kruċjali li wieħed jaħseb dwar il-vantaġġi u l-iżvantaġġi li tipprovdi jew tirċievi assistenza u riżorsi.



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 3.7

Tnaqqis tal-Ħin Imqatta' Quediem l-Iskrin

Ħsieb:

Il-limitazzjoni tal-ħin tal-iskrin tippromwovi s-sostituzzjoni tal-attivitajiet diġitali b'interazzjonijiet personali u tgħin fit-tnaqqis gradwali tal-użu tal-internet.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Uża software jew apparat li jsegwu l-ħin tal-iskrin tiegħek u jhalluk tillimitah regolarment.

Istruzzjonijiet:

- Biex issegwi l-użu tiegħek, aghżel apps ta' traċċar tal-ħin tal-iskrin jew immodifika s-settings tal-apparat.
- Naqqas il-ħin tal-iskrin tiegħek gradwalment u bidlu b'attivitajiet li jinkoraġġixxu l-interazzjoni soċjali.

Riżorsi Meħtieġa:

- Apps jew settings tat-tagħmir għall-intraċċar tal-ħin imqatta' quddiem l-iskrin.

Appoġġ għall-Irkupru

L-appoġġ għall-irkupru mill-vizzju jista' jitleqqi bħala proċess li jgħin lin-nies bl-użu ta' sustanzi jew disturbi oħra biex jegħlbu l-ostakli fiżiċi, psikoloġiċi u soċjali tagħhom u jiksbu l-għanijiet personali u l-benessri tagħhom.

In-natura u l-intensità tal-vizzju, l-aċċessibilità u l-kalibru tal-kura, ir-rieda tal-pazjent għall-bidla, u x-xena soċjali u ambjentali huma kollha varjabbli li jista' jkollhom impatt fuq l-irkupru.

Barra minn hekk, l-irkupru jista' jinftehem minn varjetà ta' angoli, inkluži l-mudelli mediċi, psikoloġiċi, soċjali jew personali. Il-mudell ta' appoġġ bejn il-pari huwa qafas teoretiku wiehed li jista' jgħin fil-fehim u l-prattika tal-għajnuna għall-irkupru tal-vizzju. L-appoġġ bejn il-pari huwa deskritt bħala:

"Il-proċess li tagħti u tirċievi għajnuna mhux professjonali u mhux klinika minn individwi b'kundizzjonijiet jew ċirkostanzi simili biex jinkiseb irkupru fit-tul minn problemi psikjatriċi, alkoħol, u/jew problemi oħra relatati mad-droga" (Hameed Shalaby & O Agyapong, 2020)

L-appoġġ jista' jingħata minn nies li personalment ittrattaw il-vizzju u l-irkupru u li jistgħu jgħinu lil oħrajn li jkun għaddejjin minn problemi simili b'empatija, tama, direzzjoni, u appoġġ utli. L-appoġġ bejn il-pari jista' jiġi f'hafna modi, inkluži gruppi ta' għajnuna reċiproka, taħriġ, promozzjoni, u edukazzjoni.

Kemm il-benesseri ta' min qiegħed jgħin kif ukoll ir-riżultati tal-irkupru għal dawk b'disturbi fl-użu ta' sustanzi jistgħu jibbenefikaw minn dan it-tip ta' appoġġ. L-assistenza bejn terzi persuni, pereżempju, tista':

- Ittejjeb l-awtoeffikaċja, l-istima personali, u l-għoti tas-setgħa billi toffri opportunitajiet għat-tagħlim u l-iżvilupp tal-hiliet, feedback, u mudelli.
- Billi trawwem sens ta' komunità, aċċettazzjoni, u rispett reċiproku, tista' tnaqqas l-istigma, l-eskluzjoni u l-preġudizzju.
- L-iffaċilitar tal-aċċess għall-għarfien, ir-rakkomandazzjonijiet u s-servizzi tal-viċinat se jagħti spinta lill-appoġġ soċjali, il-konnessjoni, u r-riżorsi tan-network.

- Thegġeg l-awto-riflessjoni, t-tfassil tal-għanijiet u tagħti sens lil u tippromwovi t-trasformazzjoni personali.

Biex jiġi żviluppat metodu li jinkludi kollox u olistiku għar-riabilitazzjoni, l-appoġġ bejn il-pari jista' wkoll jiġi kkombinat ma' tipi oħra ta' għajnuna istituzzjonali jew professjonali. Eżempji jinkludu:

- Biex tittejjeb il-kwalità u l-effettività tal-kura, l-appoġġ bejn il-pari jista' jaħdem mal-professjonisti tal-kura tas-saħħa billi jiskambja informazzjoni, opinjonijiet u feedback.
- Billi jgħaqqad id-differenzi kulturali, jippromwovi l-komunikazzjoni, u jsolvi kwistjonijiet, l-appoġġ bejn il-pari jista' jaġixxi bħala medjatur bejn il-professjonisti kliniċi u l-utenti tas-servizz.

L-irkupru tal-vizzju tal-Internet huwa proċess li jehtieg assistenża u motivazzjoni kontinwa. Kontinwament iċċekkja mal-persuna u esprimi l-apprezzament tiegħek għall-kisbiet tagħha.

Żomm f'moħħok li tkun pazjent u empatiku, u li tipprovdi għajnuna u appoġġ meta meħtieġ. Tul il-vjaġġ ta' riabilitazzjoni tagħhom, awguralhom għall-kisbiet tagħhom u jibqgħu hdejnhom b'imħabba u appoġġ.



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 3.8

It-Tnaqqis tal-Impatt tat-Teknoloġija fl-Ambjent Tiegħek

Isieb:

Li tagħmel żona nieqsa mit-teknoloġija toffri serhan għal attivitajiet offline bħall-kitba, il-qari u l-meditazzjoni.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Id-dar tiegħek għandu jkollha spazju magħżul "hieles mit-teknoloġija".

Istruzzjonijiet:

- Aghmilha ċara hafna li l-ebda apparat elettroniku mhu permess f'din iż-żona partikolari.
- Uża dan l-ispace għal attivitajiet offline bħall-qari, il-kitba, u l-meditazzjoni.

Riżorsi Meħtieġa:

- Regoli għat-twaqqif u ż-żamma ta' ambjent hieles mit-teknoloġija.

Stabilixxi limiti u fassal miri

L-istabiliment ta' limiti u t-tfassil ta' miri hija teknika waħda biex tassisti lil xi hadd li huwa dipendenti fuq l-Internet. Il-konfini huma r-restrizzjonijiet li tpoġġi fuq dak li inti lest u mhux lest li tagħmel, taċċetta jew tittollera għalik innifsek u għal haddiehor. L-ghanijiet huma r-riżultati preċiżi u kwantifikabbli li tittama li tikseb jew tassisti persuna oħra biex tikseb.



Immagni: [Canva](#)

"Il-konfini huma limiti li nidentifikaw għalina nfusna u napplikaw permezz ta' azzjoni jew komunikazzjoni. Meta niddefinixxu dak li għandna bżonn biex inħossuna siguri u b'saħħithom, meta jkollna bżonnu, u noħolqu għodda biex nipproteġu daww il-partijiet minna nfusna, nistgħu naghmlu meraviġġi għall-benessri tagħna fuq ix-xogħol u d-dar — li, imbagħad, jippermettilna li ingibu l-almu tagħna fiż-żewġ postijiet." (A Guide to Setting Better Boundaries, 2022)

Tista' tassisti lill-individwu fl-iffissar tal-limiti billi, pereżempju, tgħinu jstabbilixxi pjan jew baġit għall-użu tal-internet, tiskopri alternattivi offline sodisfaċenti għal attivitajiet tal-internet, tiegħu parir espert, jew tissieheb ma' grupp ta' appoġġ, u ssegwi u tippremja s-suċċess. Persuna bid-dipendenza fuq l-internet tista' tirrestawra l-kontroll fuq haġġitha, tnaqqas id-dipendenza fuq it-teknoloġija, ittejjeb il-benessri tagħha, u ttejjeb ir-relazzjonijiet tagħha billi tistabbilixxi limiti u tiżviluppa miri.



DEFINIZZJONI: Tfassil ta' Għanijiet

X'inhu t-Tfassil tal-Għanijiet? Definizzjoni, Proċess u Eżempji (Mindmesh, n.d.)

"It-tfassil tal-għanijiet huwa l-proċess tad-definizzjoni ta' għanijiet speċifiċi, li jistgħu jitkejlu, li jistgħu jintlaħqu, rilevanti u marbuta biż-żmien li individwu jew organizzazzjoni jimmira li jilhaq. Tinvolti l-identifikazzjoni tar-riżultati mixtieqa u l-iżvilupp ta' pjan biex jinkisbu".

Jista' jkun diffiċli li jinholqu konfini u jiġu stabbiliti miri, partikolarment jekk il-persuna li għandha l-vizzju tal-internet hija reżistenti, difensiva, jew fiċ-ċaħda. Huwa kritiku li tisma' l-opinjoni u s-sentimenti tal-persuna l-oħra kif ukoll li tesprimi t-thassib u l-aspettattivi tiegħek b'mod ċar, b'ġentilezza u b'rispett.

In-negozjar u l-kompromess jistgħu jkunu involuti wkoll fl-iffissar tal-konfini u d-definizzjoni tal-għanijiet. Jista' jkun li jkollok bżonn issib bilanċ bejn li tkun inkoraġġanti u sod, li tonora l-awtonomija tal-persuna u żżommha responsabbli, u li tippromwovi l-bidla u tirrikonoxxi l-fatti.

L-issettjar tal-konfini u l-istabbiliment tal-miri jistgħu jehtieġu paċenzja u persistenza. Tista' ma tarax riżultati immedjati jew konsistenti, u tista' tiltaqa' ma' intoppi jew rikaduta. Huwa importanti li wieħed jirrikonoxxi kull progress, ikun żgħir kemm hu żgħir, u li niċċelebraw il-kisbiet. Huwa importanti wkoll li tkun flessibbli u adattabbli u li tirranġa l-konfini u l-miri tiegħek kif meħtieġ.

Immaġni: [Canva](#)

Eżempji fittizji tal-ħajja reali

L-Avvanz fil-Karriera u Distrazzjonijiet fuq l-Internet ta' Laura

Laura spiss tintilef tfittex fuq-internet biex tiċċekkja l-emails tagħha, taqra l-aħbarijiet, u tipparteċipa fil-fora. Hija ssibha diffiċli biex iżżomm il-konċentrazzjoni fuq ix-xogħol tagħha u twettaq l-għanijiet tal-karriera tagħha bħala riżultat. Biex tieħu ħsieb dan, Laura tistabbilixxi limiti ċari billi tistabbilixxi sigħat stabbiliti għall-iċċekkjar tal-emails u tipparteċipa fi chats online. Hija tistabbilixxi għanijiet relatati mal-karriera, bħal tlesti ta' dmirijiet kruċjali qabel ma tidhol f'attivitajiet tal-internet u tagħti prijorità ewlenija lill-iżvilupp tal-ħiliet permezz ta' korsijiet tal-internet jew networking professjonali.

Kun Role Model

Li tagħti eżempju b'saħħtu u bilanċjat ta' użu tat-teknoloġija, ġestjoni tar-relazzjonijiet, u regolamentazzjoni emozzjonali huwa parti milli tkun mudell għal xi ħadd li jissielet mal-vizzju tal-internet.

Role Model: Xi ħadd dwar min u wara individwu jfassal l-imġiba tiegħu. (Bell, 2014)



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 3.9

Attivitajiet fil-Beraħ

Ħsieb:

Attivitajiet fil-beraħ li mhumieħ diġitali jinkoraġġixxu konnessjoni soċjali u jnaqqsu d-dipendenza fuq l-internet.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

lpparteċipa fattivitajiet ta' barra li ma jinvolvux l-użu ta' l-internet ta' spiss.

Istruzzjonijiet:

- Aghżel attivitajiet fil-beraħ bħall-mixi, irkib, mixi, jew tingħaqad ma' tim għal sport.
- Matul dawn l-attivitajiet, ikkonċentra fuq l-interazzjoni ma' oħrajn f'ambjent mhux diġitali.

Riżorsi Meħtieġa:

- Dettalji dwar it-timijiet sportivi u attivitajiet fil-beraħ fil-komunità tiegħek.

Li tkun *role model* jinvolvi wkoll li żżomm il-konfini u l-miri tiegħek u li taġixxi b'mod li ma jkunx f'kunflitt magħhom jew jimminahom. Li tkun ta' eżempju għal xi hadd li għandu d-dipendenza fuq l-internet jista' jgħin hom jiżviluppaw drawwiet, abbiltajiet, u mekkaniżmi ta' soluzzjoni ġodda, itejbu l-awtoeffikaċja u l-istima taġħhom infushom, u jnaqqas l-iżolament u d-dipendenza taġħhom fuq it-teknoloġija.



Eżempji fittizji tal-ħajja reali

Li tkun ġenituri u d-Dipendenza ta' John fuq il-Midja Soċjali

John, ġenitur, huwa konxju li l-użu eċċessiv tiegħu tal-midja soċjali qed ikollu effett hażin fuq il-konnessjoni tiegħu mat-tfal tiegħu. Josserva li wliedu qed jimitaw l-imġiba tiegħu billi jużaw l-iskrins b'mod eċċessiv. John jagħżel li jqatta' inqas ħin fuq il-midja soċjali u għandu kuntatt aktar sinifikanti mat-tfal tiegħu biex jagħtihom eżempju tajjeb. John jagħti eżempju tajjeb billi jqatta' ħin magħhom, jieħu sehem fattivitajiet, u jżomm bilanċ tajjeb bejn l-involviment tal-internet u dak offline. Dan iheġġeġ lit-tfal tiegħu biex jiffurmaw drawwiet aħjar tal-internet.



Immagini: Pexels

Li tkun *role model* ma tinkludix li tkun bla difetti jew li tisforza t-twemmin jew il-preferenzi tiegħek fuq xi ħadd li għandu l-vizzju tal-internet. Dan jinvolvi li tkun sincier, inkoraġġanti, u kompassjoni; filwaqt li jkollok ukoll il-virtujiet u d-difetti tiegħek. Dan huwa wkoll ta' benefiċċju għalik innifsek, peress li jhegġiġek tiegħu ħsieb il-bżonnijiet tiegħek stess, tfittex assistenza meta jkun meħtieġ, u tiegħu pjaċir fattivitajiet u relazzjonijiet offline.



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 3.10

Ħinijiet tal-Ikel mingħajr Mowbajl

Ħsieb:

Konversazzjonijiet u konnessjonijiet sinifikanti ma' oħrajn jitravmu meta mill-inqas ikla waħda kuljum hija mingħajr mowbajl.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Ħudha drawwa li tpoġġi t-mowbajl tiegħek 'il bogħod waqt l-iklet.

Istruzzjonijiet:

- Kuljum, aghzel ħin ta' nofsinhar meta ma tuża l-ebda elektronika.
- Qatta' dan iż-żmien qabbad mal-familja, ħbieb, u shabi tax-xogħol u jkollok taħditiet intelliġenti.

Riżorsi Meħtieġa:

- Xejn

KONKLUŻŻJONI

Jekk TIMXI ma' xi linji gwida u kunċetti fundamentali, li titkellem ma' adult li huwa hooked fuq l-internet tista' tkun esperjenza diffiċli iżda ta' sodisfazzjon. Dawn jikkonsistu fli juru empatija u fehim, jagħżlu l-ħin xieraq, u jistabbilixxu, jużaw komunikazzjoni mhux vjolenti, jisimgħu b'mod attiv u attent, jippromwovu awtoriflessjoni, jinkoraġġixxu l-kura

personali, jieħdu ħsieb tiegħek innifsek, jipprovdu appoġġ u riżorsi, jgħinu l-irkupru, jistabbilixxu limiti. Jistabbilixxu miri, u jservu bħala eżempju.

Tista' tgħin lil xi ħadd li jbat minn dipendenza fuq l-internet biex isolvi l-kwistjoni tiegħu u jtejjeb ir-relazzjonijiet tiegħu billi tuża dawn il-metodi u ħiliet.



Immaġni: [Canva](#)

Billi ttejjeb ir-relazzjoni tiegħek mal-persuna, li jimpurtak minnha, il-ħila tiegħek li tikkomunika u tlaħħaq, u l-kura tiegħek innifsek, tista' tibbenefika wkoll. Nistgħu ngħinu lin-nies li qed jiġġieldu mal-vizzju tal-internet fit-triq tagħhom għall-irkupru billi nuru empatija, nisimgħu b'mod attiv, u nipprovdu appoġġ. Żomm f'moħħok li t-triq tagħhom lejn eżistenza aktar ferħana u bilanċjata tista' tiġi affettwata ħafna minn komunikazzjoni u appoġġ kontinwu.

REFERENZI

6 Effective Ways to Communicate Through Addiction. (2016, December 29). Retrieved from <https://drugabuse.com/blog/talk-communicate-addiction/>

9 Tips for Communicating with Someone Who Has an Addiction. (2021, October 3). Retrieved from <https://www.verywellmind.com/how-to-talk-to-an-addict-22012>

A Guide to Setting Better Boundaries. (2022, April 14). Retrieved from <https://hbr.org/2022/04/a-guide-to-setting-better-boundaries>

Coping Mechanisms for Withdrawal. (2018, December 23). Retrieved from <https://www.crestviewrecoverycenter.com/addiction-blog/coping-mechanisms-for-withdrawal/>

Bell, K. (2014, November 29). Role model definition. Retrieved from <https://sociologydictionary.org/role-model/>

Definição de Comunicação de acordo com 5 Autores. (n.d.). Retrieved from <https://pt.thpanorama.com/blog/cultura-general/definicin-de-comunicacin-segn-5-autores.html>

Dellve, L., & Eriksson, A. (2017). Health-Promoting Managerial Work: A Theoretical Framework for a Leadership Program that Supports Knowledge and Capability to Craft Sustainable Work Practices in Daily Practice and During Organizational Change. *Societies, MDPI*, 7(2), 1-18.

Guide to Self-Care for People Who Love Addicts. (n.d.). Retrieved from <https://rehab.com/self-care-for-people-who-love-addicts/>

Health, V. (2015, December 28). 7 Boundaries to Set When A Loved One Is Addicted. Retrieved from <https://vertavahealth.com/blog/7-boundaries-to-set-when-a-loved-one-is-addicted/>

How to ask if they're getting addicted (2022, April 6). Retrieved from. <https://psyche.co/guides/how-to-talk-to-someone-about-their-drug-or-alcohol-use>

Importance of Communication Skills in Recovery from Addiction. (n.d.). Retrieved from <https://www.nonviolentcommunication.com/learn-nonviolent-communication/nvc-addiction/>

Intervention: Help a loved one overcome addiction. (2017, July 20). Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/in-depth/intervention/art-20047451>

ADHD Adults Communicate Better Using These 7 Listening Tips. (2022, November 14). Retrieved from <https://marlacummins.com/adhd-adults-and-challenges-listening/>

Mancini, A. (2008). Self-determination theory: A framework for the recovery paradigm. *Advances in Psychiatric Treatment*, 14(5), 358-365.

McCrary, B. S., & Flanagan, J. C. (2021). The Role of the Family in Alcohol Use Disorder Recovery for Adults. *Alcohol Research: Current Reviews*, 47(1), 06.

13 Self Reflection Worksheets & Templates to Use in Therapy. (2021, May 1). Retrieved from <https://positivepsychology.com/reflection-journal-worksheets/>

Nonviolent Communication. (n.d.). Retrieved from <https://modelthinkers.com/mental-model/nonviolent-communication?type=share>

Self-Reflection: Definition and How to Do It. (n.d.). Retrieved from <https://www.berkeleywellbeing.com/what-is-self-reflection.html>

Shalaby, R. A. H., & Agyapong, V. I. O. (2020). Peer Support in Mental Health: Literature Review. *JMIR Mental Health*, 7(6), e15572.

Staff, O. (2020, February 7). What is a Safe Space?. Retrieved from <https://diversity.ncsu.edu/news/2020/02/07/what-is-a-safe-space/>

Cox, S. S., & Reichel, C. M. (2023). The intersection of empathy and addiction. *Pharmacology, Biochemistry, and Behavior*, 222(1), 173509.

The Most Important Things You Can Do to Help an Alcoholic. (n.d.). Retrieved from <https://www.healthline.com/health/most-important-things-you-can-do-help-alcoholic>

What is Active Listening? (n.d.). Retrieved from <https://www.usip.org/public-education-new/what-active-listening>

What is Goal Setting – Definition, Process & Examples (n.d.). Retrieved from <https://www.mindmesh.com/glossary/what-is-goal-setting>

What Is Internet Addiction Disorder? (n.d.). Retrieved from <https://psychcentral.com/addictions/net-addiction>

What It Really Means to Take Care of Yourself. (2023, May 1). Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/your-emotional-meter/202104/what-it-really-means-take-care-yourself>

Words Matter: Preferred Language for Talking About Addiction (2021, June 23). Retrieved from <https://nida.nih.gov/research-topics/addiction-science/words-matter-preferred-language-talking-about-addiction>

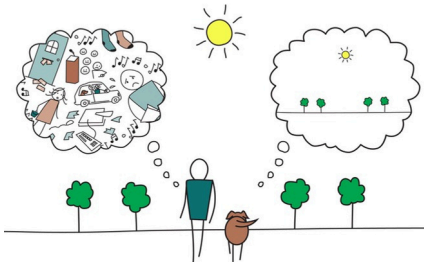
Yalçın, Ö., & DiPaola, S. (2019). Modeling empathy: building a link between affective and cognitive processes. *Artificial Intelligence Review*, 53(1), 2983-3006.

Taqsim 4

Mindfulness (Tkun Konxju)

INTRODUZZJONI

Mindfulness tfisser tkun konxju mument b'mument tal-ħsibijiet tagħna, is-sentimenti, is-sensazzjonijiet tal-ġisem, u l-ambjent tal-madwar, permezz ta' lenti ġentili u ta' kura.



Mind Full, or Mindful?

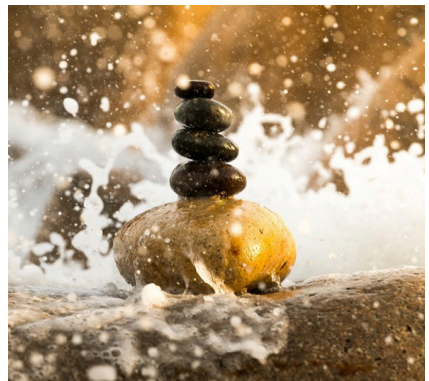
Immagni: [Waterford Counseling](#).

Meta naħsbu dwar il-*Mindfulness*, naħsbu dwar l-aċċettazzjoni u dan ifisser li nagħtu attenzjoni għas-sentimenti, ħsibijiet u sensazzjonijiet tal-ġisem tagħna mingħajr ma niġġudikawhom. U dan huwa li ma nqisux bħala tajjeb jew ħażin il-mod kif naħsbu jew inħossu f'ċertu mument.

"Hafna nies huma ħajjin iżda ma jmissux il-miraklu li jkunu ħajjin."

Thích Nhất Hạnh - patri Buddhist, awtur, u għalliem tal-mindfulness, innominat għall-premj Nobel għall-paċi fl-1967 minn Dr. Martin Luther King, Jr.

Li nipprattikaw il-*mindfulness* tfisser li nwasslu l-ħsibijiet tagħna fuq dak li qed nesperjenzaw fil-mument preżenti aktar milli naħsbu dwar il-passat jew nagħmlu xenarji dwar il-futur.



Immagni: [Pexels](#)

"Il-mindfulness hija l-għarfien li tqum billi tagħti attenzjoni, apposta, fil-mument preżenti, mingħajr ġudizzju"

Jon Kabat-Zinn, Professur tal-Mediċina Emeritus u kreatur tal-Klinika għat-Tnaqqis tal-Istress u ċ-Ċentru għall-Mindfulness fil-Mediċina, Kura tas-Saħħa u s-Socjetà fl-Iskola Medika tal-Università ta' Massachusetts



Immaġni: [Pexels](#)

WHAT IS NOT MINDFULNESS?



Immaġni: [Canva](#)

Mindfulness mhix:

- reliġjon
- maġġja
- paranormal
- Zen
- Nirvana
- faċli
- iebes

Ma nkunux konxji (mindful) meta:

- inkissru l-affarijiet jew inxerrduhom, nolqtu lilna nfusna minħabba nuqqas ta' attenzjoni jew attenzjoni ffukata fuq xi haġa oħra (li ngħmlu ħafna affarijiet f'daqqa huwa l-għadu tagħna)
- ngħaġġlu u ngħaddu minn attivitajiet mingħajr ma nagħtu kashom
- ngħajru lill-uliedna jew is-sieħeb tagħna, ngħidu kliem li wara jiddispjaċina
- insibu ruġna inkwetati dwar il-futur jew maqbuda fil-passat, kultant depressi
- nieklu, mingħajr ma nkunu konxji tal-ikel u kemm nieklu
- ma ninnutawx is-sensazzjonijiet sottili ta' tensjoni fiżika jew skumdità akkumulati fil-ġisem, f'ċerti muskoli jew żoni tal-muskoli.

IL-BENEFIĊĊJI TA' *MINDFULNESS*

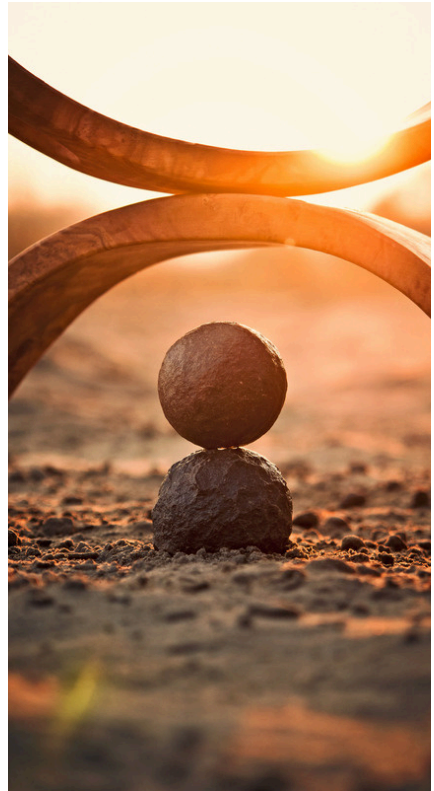
Skont għadd dejjem jikber ta' studji xjentifiċi, il-kuxjenza tista' ttejjeb kemm is-saħħa mentali kif ukoll dik fiżika, billi tgħin biex tikkura, timmaniġġja jew tnaqqas għadd kbir ta' sintomi:

- **Tnaqqas l-Istress:** Studji reċenti jindikaw li t-tekniki tal-attenzjoni jnaqqsu l-istress u jtejbu r-riżultati tas-saħħa relatati mal-istress. Taren et al. (2015) wettqu studju fuq 133 adult stressat, bla xogħol. u wera li biss intervent intensiv ta' tlett ijiem meditazzjoni mindfulness naqqas l-attività fir-reġjun tal-moħħ li jqanqal ir-rilaxx ta' ormoni stress.
- **Ittejjeb il-Konjizzjoni:** Fi studju li sar minn Zeidan et. al (2010), ir-riċerkaturi kkonkludew li l-prattika tal-attenzjoni għal 20 minuta kuljum biss għal erbat ijiem naqqset b'mod sinifikanti l-gheja, l-ansjetà, u ttejjeb l-ipproċessar viżu-spazjali, il-memorja tax-xogħol u l-funzjonament eżekuttiv, u fl-aħħar, iżda mhux l-inqas, tejbet il-ħila. biex isostnu l-attenzjoni.
- **Isaħħaħ l-Immunità:** Skond Davidson et al. studju mill-2003, wara tmien ġimgħat ta' kejl ta' attività elettrika tal-moħħ qabel u wara l-meditazzjoni tal-attenzjoni, ir-riċerkaturi skoprew li dan it-tip ta' taħriġ jagħti rwol fit-tiżiħ tal-moħħ u l-funzjoni immuni.
- **Ittejjeb il-Kwalità tal-Irqad:** Disturbi fl-irqad huma l-aktar prevalenti fost adulti anzjani u ġeneralment ma jiġux ittrattati kif suppost. Fl-istudju mill-2015 ta' Black et al., ir-riċerkaturi ttestjaw 49 adult ta' 60 sena li jesperjenzaw problemi ta' rqad u kkonkludew li, wara li għaddew minn programm ta' meditazzjoni ta' mindfulness strutturat, tejbu l-kwalità tal-irqad tagħhom fi żmien qasir b'impatt dirett fuq il-kwalità tal-ħajja.

Immagni: [Pexels](#)

- **Jgħin fl-Immaniġġjar tal-Uġiġh Kroniku:** Pijunier fil-qasam tal-attenzjoni, John Kabat-Zinn, PhD, wettaq riċerka fis-snin tmenin u kkonkluda li dan it-tip ta' taħriġ jista' jhaffef biex ilaħhaq mal-uġiġh kroniku. L-istess riżultati nkisbu mir-riċerkaturi Hilton et al. fmeta-analiżi mill-2017: interventi ta' meditazzjoni ta' mindfulness huma effiċjenti u sikuri għat-trattament ta' uġiġh kroniku fl-adulti.

- **Iżżid l-Empatija:** Fl-istudju tagħhom mill-2015, Bibeau et al., Urew li l-idea ta' taħriġ ta' meditazzjoni ta' mindfulness li jżid il-livelli generali ta' empatija hija appoġġata xjentifikament u hija importanti għall-psikoterapisti fil-ħtieġa tagħhom li jiżviluppaw aktar empatija lejn il-klijenti u jnaqqsu l-effetti negattivi tal-empatija għal uġiġh.

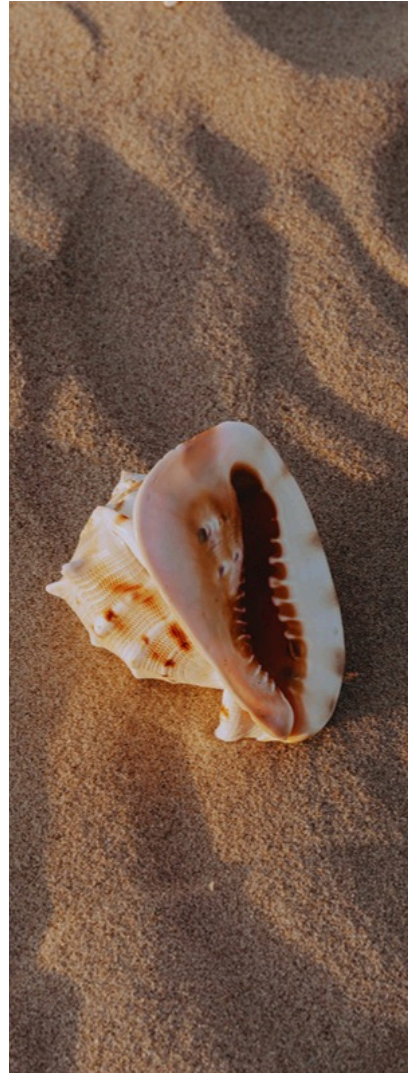


Immagni: [Canva](#)

- **Inaqqas il-ħsieb kontinwu:** Fl-istudju li Chambers et al. immexxja fl-2008, il-partecipanti firtir intensiv ta' 10 ijiem ta' mindfulness esperjenzaw inqas sintomi depressivi u inqas ħsieb kontinwu fuq l-istess haġa, titjib sinifikanti wkoll fil-mindfulness, u miżuri ta' prestazzjoni ta' memorja ta' ħidma u attenzjoni sostnuta.
- **Tnaqqas ir-Reattività Emozzjonali:** Studju tal-2007 minn Ortnet et al. wrew li l-individwi li qed jagħmlu meditazzjoni tal-attenzjoni harġu aktar faċli minn sitwazzjonijiet emozzjonalment taqlib u ffukaw aħjar fuq ħidmiet konjittivi, irrapurtaw žieda fil-benessri.
- **Titjib fis-Sodisfazzjon tar-Relazzjonijiet:** Studju iehor mill-2007, immexxi minn Barnes et al., wera li t-taħriġ tal-attenzjoni jgħin lin-nies jirrispondu aħjar għall-istress tar-relazzjoni u jtejjeb il-ħiliet tiegħu biex jikkomunika aħjar l-emozzjonijiet lis-sieħeb tagħhom, jipproteġi kontra l-effetti stressanti tal-kunflitt tar-relazzjoni.

- **Jista' Jgħin biex Titbaxxa l-Pressjoni tad-Demm:** Studju tal-2019 ta' Loucks et al. imwettqa fuq kampjun ta' 48 parteċipant, li 80% minnhom kellhom pressjoni tad-demm għolja, ipprovdew evidenza li programm ibbażat fuq il-kuxjenza adattat għal parteċipanti bi pressjoni tad-demm elevata huwa aċċettabbli u fattibbli. Ir-rabta bejn il-programmi bbażati fuq l-attenzjoni u l-pressjoni tad-demm saret billi tiffoka fuq il-kontroll tal-attenzjoni, l-għarfien personali u r-regolazzjoni tal-emozzjonijiet. Ir-riżultati kienu fit-tul: il-pressjoni tad-demm tal-parteċipanti baqgħet aktar baxxa mil-linja bażi meħuda fil-bidu tal-istudju, sena qabel.

- **Tissahħaħ il-Flessibilità Konjittiva:** Moore & Malinowski wettqu studju fl-2009 li jinvestigaw ir-rabta bejn il-meditazzjoni, il-konxju rrapportat lilu nnifsu u l-flessibilità konjittiva. B'mod ġenerali r-riżultati jissuggerixxu li l-prestazzjoni tal-attenzjoni u l-flessibilità konjittiva huma relatati b'mod pożittiv mal-prattika tal-meditazzjoni u l-livelli ta' attenzjoni. Il-meditaturi wettqu b'mod sinifikanti aħjar minn dawk li mhumiex meditataturi fuq il-miżuri kollha ta' attenzjoni.



Immagni: [Pexels](#)

- **Jirrestawra Wonder bħal tfal:** Aħna ma nagħtux attenzjoni għal dettalji żgħar madwarna bħal ħaxix jew bugs jew għasafar kif konna nagħmlu bħala tfal, Dan huwa studju tal-2015 immexxi minn Antonova et al. investigati. Il-konklużjoni tar-riċerka kienet li l-prattika tal-meditazzjoni ta' mindfulness moderata tista' ddgħajef l-abitazzjoni sensorja u tghinna nibdew ninnutaw affarijiet madwarna u naraw id-dinja b'lenti differenti.

IL-MINDFULNESS HIJA TRATTAMENT GĦAD-DIPENDENZA FUQ L-INTERNET?

Il-vizzju tal-Internet għe rikonoxxut formalment mill-Assoċjazzjoni Psikoloġika Amerikana, u pajjiżi bħač-Ċina u l-Korea t'Isfel minbarra l-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa, bħala theddida sinifikanti għas-saħħa pubblika.

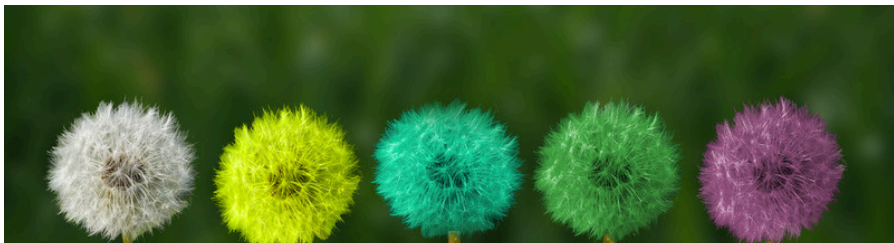
Ix-xjentisti madwar id-dinja qed jirriċerkaw kif id-drawwiet dejjem jikbru tagħna u l-involvement perpetwu ma' smartphones u aġġegġi oħra jikkawżaw telf konjittiv u jdghajjef il-kapaċità tagħna li naħsbu b'mod kritiku, nirrispondu, niffukaw u nirregolaw l-emozzjonijiet.

Pjattaformi tal-midja soċjali bħal TikTok, Instagram, Twitter, Facebook, Snapchat u oħrajn huma kkunsidrati li għandhom dipendenza ħafna. Kull darba li individwu jirċievi "like", "follow" jew "kumment", il-moħħ tal-individwu jirrilaxxa newtrożmetturi li jħossuhom tajjeb, u dan jispicċa jixtieq aktar involviment.

Speċjalment **il-midja soċjali** toffri sens falz ta' involviment soċjali u meta ma tkunx involuta fiha, l-individwu jħossuhom iżolati u wahedhom. L-iskrolljar bla tarf tal-midja Soċjali b'mod mhux realistiku jagħti l-impressjoni li huwa mod effettiv biex tiġġielel is-solitudni, id-dwejjajq u timla l-vojt psikoloġiku.

Ir-riċerka skopriet li nies li għandhom drawwa regolari li jiġu pplaggjati fil-midja soċjali, l-iskrins u l-internet jistgħu jiżviluppaw tipi ġodda ta' sindromi psikoloġiċi li eventwalment jispiċċaw fansjetà b'impatt negattiv fuq il-kwalità tal-ħajja, l-istabbiltà emozzjonali u l-benessri ġenerali. - *Fear Of Missing Out (FOMO)* "biża' li tiflew xi ħaġa" u *Fear Of being Left Out (FOLO)* "biża' li tithalla barra".

Fl-istudju #Being13, imwettaq fl-2015 mill-psikologa klinika, Marion Underwood, ir-riċerkatur wissiet dwar il-karatteristika ta' dipendenza kbira tal-Midja Soċjali bi żaġġhaġġ jicċekkjaw il-kontijiet aktar minn 100 darba kuljum minħabba l-biża' li jitilfu l-konferma tal-pari tagħhom.



Immaġni: Canva

Żviluppi reċenti u riċerka dwar il-vizzju tat-teknoloġija jipprovaw li l-prattiki kontemporanji tal-*mindfulness* huma kura potenzjali għall-imġiba tat-teknoloġija li tiddependi.

Il-kultivazzjoni ta' karatteristiċi oġhla ta' *mindfulness* tippermetti lil persuna żżomm sens ta' kalma u bilanċ f'nofs ambjenti diffiċli.

KIF JISTA' L-MINDFULNESS TGĦIN LIN-NIES BID-DIPENDENZA FUQ L-INTERNET?

Il-mindfulness tippermetti li persuna żżid l-għarfien tagħha stess u ttejjeb il-kapaċità li tiffoka fuq mumententi attwali.

Il-mindfulness jippromwovi l-awtokompassjoni u l-kunfidenza li jippermetti li persuna taċċetta lilha nnifisha kif inhi u ma jkollha għalfejn tinheba wara l-iskrins jew tfittex il-gratifikazzjonijiet tal-internet u l-validazzjonijiet soċjali.

Il-mindfulness twaqqaf l-affidabbiltà tat-teknoloġija u tippermetti lil persuna teżerċita "is-saħħa konjittiva" tagħha li tappoġġja biex tifrex minn imġiba kompulsiva u ossessjonijiet ta' vizzju.

Il-mindfulness tgħin lin-nies jirregolaw l-emozzjonijiet tagħhom u jorganizzaw il-ħsibijiet tagħhom u dan iżid l-intelligenza emozzjonali. U meta n-nies ikunu evolwew mil-lat emozzjonali u konjittiv, jibdew jibnu drawwiet tajbin għas-saħħa u jkollhom stil ta' ħajja superjuri.



Immaġni: Canva

Lee et al. wettaq studju fl-2019 dwar l-effett tal-**mindfulness** u l-għerf Zen fuq il-**vizzju tal-internet** tal-istudenti tal-kulleġġ. L-istudenti li pparteċipaw fir-riċerka attendew Prattika intensiva ta' meditazzjoni ta' mindfulness ta' 9 ijiem. Is-sejba wriet li t-taħriġ ta' mindfulness deher li kien approċċ effettiv li jnaqqas b'mod sinifikanti l-vizzju tal-Internet tal-istudenti u jtejjeb l-għarfien personali, l-awtokontroll, il-konċentrazzjoni, il-kwalità tal-irquad u t-tul, u b'hekk għen lill-istudenti jiżviluppaw stil ta' ħajja aktar pożittiv.



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 4.1

Meditazzjoni bil-Mindfulness

Ħsieb:

L-għan tal-eżerċizzju huwa pjuttost sempliċi. Trid tagħti attenzjoni lill-mument preżenti, mingħajr ġudizzju. Waqt il-meditazzjoni tal-attenzjoni, int se tiffoka fuq in-nifs tiegħek bħala għodda biex tgħaqqad lilek innifsek fil-mument preżenti. Moħħek se jibda jgerrex li hu normali, imma int tkun tista' ġġib lilek innifsek lura fil-mument billi terġa' tiffoka fuq in-nifs tiegħek, għal darb'oħra u għal darb'oħra.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Immira li tipprattika kuljum għal 15-30 minuta. Il-frekwenza u t-tul tal-prattika se jinfluwenzaw il-kwalità tar-riżultati tiegħek. Sib ħin u post fejn mhux probabbli li tiġi interrott. Sikta t-mowbajl tiegħek u apparat ieħor. Issettja tajmer għat-tul tal-prattika mixtieq tiegħek.

Istruzzjonijiet:

- Poġġi fuq siġġu, jew fl-art fuq kuxxin biex tkun komdu.
- Iddritta dahrek, iżda mhux sal-punt ta' ebusija.
- Ħalli l-geddum tinżel ftit, u tħares 'l isfel f'punt quddiemek.
- Jekk tkun fuq siġġu, poġġi l-qiegħ tas-saqajn tiegħek mal-art. Jekk fuq l-art, rikkeb saqajk.
- Ħalli idejk jaqgħu b'mod naturali lejn il-ġnub tiegħek, bil-pali ta' idejk jistrieħu fuq il-koxox.
- Jekk il-pożizzjoni tiegħek issir wisq skomda, hossok liberu li tieħu pawża jew tirrangaha.

Riżorsi Meħtieġa:

- Timer jew arloġġ biex iżżomm kont tat-tul tal-eżerċizzju tiegħek
- Kamra siekta, siġġu jew art b'kuxxin komdu

Tassew nafu niehdu n-nifs?

Li tiehu n-nifs hija attività tant komuni li ma naħsbu xejn dwarha. Fil-Mindfulness, in-nifs huwa aspekt fundamentali u li nirrikonoxxu n-nifs tagħna jista' jinfluwenza l-ħsibijiet, l-emozzjonijiet, u jippromwovi l-kalma. Ukoll, tipi differenti ta' tekniki tan-nifs ġew marbuta ma' bosta benefiċċji għas-saħħa.

Iżda qabel ma nkomplu, ejja nitgħallmu kif tiehu n-nifs bħala punt ta' dħul għal fehim aktar profund tal-Mindfulness.



www.canva.com

Immaġni: Pexels

Nifs Konxju

Huwa biss dwar li tkun konxju tal-okkorrenza naturali tagħha. Ibda billi tiehu n-nifs b'mod normali u ibda tagħti attenzjoni għan-nifs tiegħek. Meta moħħok jiġġerra b'mod naturali, innotaha u sempliċement terġa' lura għall-okkorrenza ta' kull inhale u exhale.

Għadd tan-nifs

Huwa dwar l-għadd ta' kull nifs li se jkun sorprendentement diffiċli. Iżda għal nies li jaħdmu f'ambjent impenjattiv b'ħafna kompiti f'moħħom, din it-teknika tgħinhom inaqqsu l-istress u l-ansjetà, u jimmaniġġjaw aħjar l-emozzjonijiet negattivi.

Nifs fil-fond

Tissejjah ukoll nifs fiż-żaqq jew nifs mid-dijaframma, Nifs b'mod shiħ fiż-żaqq, imbagħad johroġ kompletament, jghin biex jitnaqqas l-istress u jippromwovi sens ta' calma.

Nifs 2-4

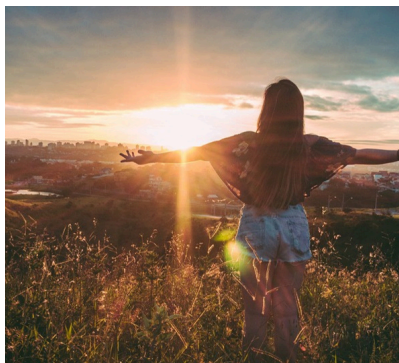
Huwa dwar l-estensjoni tal-exhale sabiex ikun itwal minn-nifs. Li tiehu n-nifs għal żewġ sekondi u tneħhi immedjatament in-nifs għal erba' sekondi, inaqqas in-nifs, ir-rata tal-qalb, il-pressjoni tad-demm, u l-metaboliżmu b'impatt dirett fuq it-tnaqqis tal-istress estrem.

Nifsijiet Enerġizzanti

Huwa dwar li tagħti spinta lill-enerġija u l-vigilanza tiegħek billi tiehu n-nifs f'erba' għadd u tneħhi fnifs twil wieħed sabiex il-pulmuni tiegħek ikunu kompletament vojta.

IL-PILASTRI TA' MINDFULNESS

Dawn **is-seba' prinċipji ta' mindfulness** ġew introdotti minn Jon Kabat-Zinn, Ph.D., il-kreatur tal-programm ta' Thaqquis ta' Stress Ibbażat fuq Mindfulness (MBSR).



Immagni: [Pexels](#)

Ma Niġġudikawx

Id-dinja hija post ikkulurit. Ma nistgħux naħsbu bħala iswed u abjad. Huwa komuni li nisimgħu li m'għandniex niġġudikaw lil haddiehor. Imma xi ngħidu għalina nfusna? Mindfulness tgħallimna biex ma nkunux daqshekk iebesin magħna nfusna jew oħrajn li forsi rkadew jew għandhom modi differenti kif isibu rimedju.



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 4.2

Waqfa għal Awto-Kompassjoni

Ħsieb:

Għal ħafna minna, huwa aktar faċli li nikkultivaw l-imħabba, naċċettaw ħsiebijiet għal haddiehor milli noffru din il-qalb tajba lilna nfusna. Din il-prattika hija stedina biex noffru lilna nfusna l-istess qalb tajba u mogħdrija li noffru lil xi hadd mahbub, li tgħinna nhaddnu lilna nfusna bl-imħabba.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Tista' tiehu Waqfa għal Auto-Kompassjoni kull darba li tkun qed tħossok inkwetat, anzuż, stressat, jew maqbud f'mudell ta' ħsieb negattiv.

Istruzzjonijiet:

- Sib spazju sigur fejn tista' tagħlaq għajnejk bil-kumdità għal ftit mument.
- Aghlaq għajnejk, iġbed idejk waħda jew iż-żewġ idejn lejn qalbek, ħallihom jistrieħu ċatti fuq sidrek.
- Hu tliet nifsijiet shaħ u profondi u ħalli kemm is-sider kif ukoll iż-żaqq jespandu.

- Hu dan iż-żmien biex tagħraf li qed tithabat, u toffri lilek innifsek kwalunkwe kliem ta' appoġġ jew mogħdrija li tista' toffri lil xi hadd maħbub. Immaġina li int ħabib tiegħek stess, tħobb u żżomm lilek innifsek tkun xi tkun l-ispiża, għal ftit nifsijiet sħaħ aktar.
- Qabel ittemm l-eżerċizzju, hu ftit mument biex irrepiti l-frażijiet li ġejjin għalik innifsek:
Jien nonora u nappoġġja lili nnifsi
Jien inħobb u naċċetta lili nnifsi
Jien nipprattika l-paċi u l-paċenzja
Jien denja tal-kompassjoni u t-tjubija tiegħi stess.
Jekk jogħġbok irrepiti dawn il-frażijiet kemm-il darba tqis meħtieġ.

- Fl-aħħar, hu l-hin tiegħek biex tgħid lilek innifsek xi affarijiet oħra li għandek bżonn tisma. Meta tkun lest, iftaħ għajnejk bil-mod. Hu l-awtokompassjoni minn dan l-eżerċizzju miegħek matul il-ġurnata.

Riżorsi Meħtieġa:

- Timer jew arloġġ biex iżżomm kont tat-tul tal-eżerċizzju tiegħek
- Kamra siekta, sigġu jew art b'kuxxin komdu.



Immaġni: [Pexels](#)

Paċenzja

M'hemmx għalfejn tgħaġġel. Għandek tgħix il-mument għal dak li hu u ma ssirx imfixkla wisq fuq il-futur għax l-uniku mument li nistgħu ngħixu fih huwa l-mument preżenti. Il-mindfulness tgħinna noqogħdu attenti għall-preżent u nkunu konxji ta' dak li hu madwarna aktar milli nixtarru fuq il-passat jew nixtiequ li l-futur jiġi aktar malajr.

Iċċedi

Inħeles minn dak li jinkwetak u ffoka fuq il-preżent. Ħalli l-iżbalji li għamilt fil-passat, ir-rabja lejn persuni f'haġtek, u t-trawmi fil-passat tiegħek.

Huwa umanament ħafna aktar faċli li naħsbu dwar affarijiet li ma nistgħux nibdlu u jikkawżawlna ħafna stress. Il-mindfulness tgħinna naċċettaw il-mument preżenti, inhallu l-istress u naċċettaw id-dinja kif inhi.



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 4.3

Toqgħ od Kwiet

Ħsieb:

Il-bnedmin huma dipendenti fuq il-moviment. Moħħna mhux imdorri jieqaf, ma jagħmel xejn, jistennaw, jistrieħu jew jisimgħu. Insiru pjuttost skomdi. Imma d-distrazzjoni hija dik li teħodna mill-mument preżenti. I-uniku post fejn nistgħu nkunu tassew kuntenti u kuntenti b'ruħna u b'ħajjitna. Huwa fil-kwiet li aħna kapaċi naraw in-natura vera ta' moħħna, u nagħrfu n-natura vera bħala waħda ta' kuntentizza u ferħ.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Ħu sigġu komdu fl-aktar post kwiet li tista' ssib
Issettja tajmer għal 3, 5 jew 7 minuti

Istruzzjonijiet:

- Aghlaq għajnejk u iffoka fuq in-nifs tiegħek
- Ħalli lilek innifsek tistrieħ, biex ma tagħmel xejn, biex sempliċement tkun kwiet
- Strieħ fil-preżenza tan-nifs u l-għarfien tal-ġisem
- Kull darba li tinnota ħsibijiet dwar il-futur, jew ħsibijiet fuq il-passat, fakkar lilek innifsek li għandek permess thallih għaddej, biex tibqa' preżenti, biex tistrieħ
- Ħoss moħħok jirrilassawlura fil-libertà ta' spazju liberu
- Ħalli moħħok jieħu pawża u jistrieħ fsens ta' paċi

Riżorsi Meħtieġa:

- Timer jew arloġġ biex iżżomm kont tat-tul tal-eżerċizzju tiegħek
- Kamra siekta, sigġu jew art b'kuxxin komdu



Immagni: [Pexels](#)

Aċċettazzjoni

Mill-aspett tal-attenzjoni, l-aċċettazzjoni ma tfissirx approvazzjoni jew konformità, iżda li tara l-mument preżenti kif inhu tassew, li ma tkunx imċajpra mill-preġudizzji tiegħek. Tista' taċċettaha jew tbiddilha, jekk ikun xieraq għalik, għax dan il-prinċipju huwa li thallih iċ-ċaħda jew l-injoranza u taċċetta l-fatti kif inhuma.



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 4.4

RAIN - Eżerċizzju ta' Mindfulness

Ħsieb:

RAIN (**R**ecognise, **A**llow, **I**nvestigate, **N**urture) hija prattika ta' mindfulness li tgħinek tiffoka fuq il-preżent u tlahhaq ma' ħsiebijiet u emozzjonijiet skomdi.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Oqghod bilqiegħda jew timtedd f'pożizzjoni komda.

Aghlaq għajnejk jew halli l-harsa tiegħek tiġfief.

Hu tliet nifsijiet bil-mod u fil-fond fil-bidu u fl-aħħar tal-eżerċizzju.

Kompli kun konxju u ġentili miegħek innifsek matul il-ġurnata.

Istruzzjonijiet:

Segwi l-passi hawn taht, u qatgħet ftit minuti fuq kull pass:

- **(R)ecognise - AGĦRAF:** Hossok komdu fil-mument preżenti. Bil-mod irrikonoxxi l-madwar tiegħek. Kun konxju tal-ħsiebijiet, is-sentimenti u s-sensazzjonijiet fiżiċi tiegħek. Ipprova semmi s-sentimenti tiegħek b'lehen għoli jew fis-skiet, kif tippreferi.
- **(A)llow - ĦALLI** u ara s-sensazzjonijiet preżenti tiegħek bħallikieku qed tara film. Il-ħsiebijiet u s-sentimenti tiegħek se jiġu u jmorru. Ħallihom ikunu, tippruvax tikkontrollahom. Tagħmel ġudizzji. Dak kollu li qed thoss jew taħseb huwa ok. Tista' anki tgħid lilek innifsek li "Dan huwa kif inhi bhalissa."
- **(I)nvestigate - INVESTIGA** u oqghod attent għall-kliem li għaddej minn moħħok bhalissa. Oqghod attent għall-emozzjonijiet u tipprova ssib is-sors tagħhom. Oqghod attent għall-mod kif dawn is-sentimenti jinħassu minn ġismek. Identifika l-aktar parti vulnerabbli tiegħek u sib x'għandha bżonn: imħabba, aċċettazzjoni, appartenenza jew, forsi, malfra.
- **(N)urture - INDOKKRA** u Kun ġentili miegħek innifsek u ma' dak li tkun għaddej minnu bhalissa. Għid lilek innifsek affarijiet sbieħ bħal "Inħobbok" jew "inti okay", pereżempju. Issa aħseb fxi hadd ieħor - ħabib, xi hadd mill-familja tiegħek, pet favorit tiegħek, jew forsi l-idolu tiegħek - u immaġina li l-imħabba tagħhom qed titfa' fuqek. Ħalli lilek innifsek mgħarrqa bl-imħabba u l-kompassjoni sakemm thossok kalm u paċifika

Riżorsi Meħtieġa:

- Kamra siekta, sigġu jew art b'kuxxin komdu



Immagini: Pexels

Tistinkax

Hija l-prattika li tagħraf li min int hija biżżejjed u li tistinka biex tkun "differenti" jew "aħjar" tista' tfixxkel. Iħaddnu min int u ssib faraġ f'dan. Dan jippermettilek tikkoncentra fuq l-affarijiet li huma importanti fil-mument preżenti.



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 4.5 Gratitudni

Isieb:

L-eżerċizzju ta' gratitudni jiftaħ l-għarfien tagħna għall-affarijiet tajbin kollha li jiġru f'haġġitna. Hija teknika użata biex tikkonnettja mar-realtà tas-sitwazzjoni attwali tagħna. Il-gratitudni tiftaħ għajnejna għal dak kollu li sejjer tajjeb fil-mument preżenti.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Hu siggu komdu fl-aktar post kwiet li tista' ssib
Issettja tajmer għal 5, 7 jew 10 minuti

Istruzzjonijiet:

- Aghlaq għajnejk u sir konxju tan-nifs tiegħek
- Stharreġ fejn qiegħed
- Ibda billi tagħraf ix-xorti tajba tiegħek li twelidt f'pajjiżek, post aktar sigur minn oħrajn
- Iffoka iktar fuq il-post fejn tgħix
- Kemm int xortik tajba li tgħix hemm, innota l-kwalitajiet pożittivi kollha taż-żona ta' madwarek
- Idhol iktar fil-fond fuq il-lokal tiegħek u nnota s-sbuħija kollu tiegħu
- Iffoka fuq id-dar li qiegħed fiha. Kun konxju li mhux kulhadd ixxurtjat b'haġek li għandu saqaf fuq rasu.
- Innota l-hwejjeg li qed tilbes, il-ġisem uman tiegħek. In-nifs, il-funzjonament tiegħek.
- Kun grat għal kull wiehed mis-sensi tiegħek. is-smigh, il-ħars, it-toghma, ix-xamm, il-mess.
- Aghraf li int qiegħed hawn b'halissa tirrilassa, titgħallem, tikber, u tapprofondixxi l-għarfien tiegħek.
- Oqgħod b'dan is-sens ta' gratitudni sakemm it-tajmer tiegħek jintefa

Riżorsi Meħtieġa:

- Timer biex iżżomm rekord tat-tul tal-eżerċizzju tiegħek.
- Kamra siekta.



Immagini: Pexels

Mohħ tat-Tfal

Il-ħajja qed tinbidel kontinwament. Ebda mument mhu l-istess bħal iehor. Kull wiehed huwa uniku fin-natura u fih possibbiltajiet uniċi. Fil-kuntest tal-attenzjoni, dan il-kunċett huwa dwar is-sempliċità. Meta tiffaċċja sitwazzjoni ġdida, aġixxi taf li ma tafx kollox, mhux taħt il-piż ta' ideat u esperjenzi tal-passat.



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 4.6

Kollox Ġdid u mill-Bidu

Ħsieb:

Il-mohħ fil-bidu, jew il-mohħ tat-tfal huwa stat tal-mohħ li fih nersqu lejn kollox b'kurżità, bħallikieku frisk u ġdid fjamant. F'dan l-istat tal-mohħ, ahna ħielsa mill-ġudizzji abitwali tagħna, u ahna aktar kapaċi naraw il-potenzjal infinit fl-affarijiet kollha. Dan l-eżerċizzju juża l-ġisem, mhux biss il-mohħ, biex iġib għarfien dwar id-drawwiet tagħna u attenzjoni akbar għall-attività tagħna ta' kuljum.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Uża d-dar jew l-uffiċċju tiegħek biex tipprattika dan l-eżerċizzju l-issetta tajmer għal 15, 30 jew 60 minuta

Istruzzjonijiet:

- Imxi fuq il-ġurnata tas-soltu tiegħek, imma aghmel kull attività b'idejk mhux dominanti (*jekk int xellugi, aghmel l-attivitajiet kollha b'idejk il-leminija, u viċi versa*).
- Per eżempju, aħsel snienek, aqbad it-tazza tal-kafè tiegħek, lift it-mowbajl tiegħek, jew iftaħ il-bibien b'idejk mhux dominanti. Hekk kif timxi 'l quddiem, 'l isfel jew 'il fuq, mexxi b'sieq mhux dominanti tiegħek.
- Oqgħod attent u konxju hekk kif tagħmel kull waħda mill-attivitajiet normali ta' kuljum tiegħek, iżda b'mod ġdid
- Ħalli l-iskumdità ta' kull azzjoni tgħinek tara kull azzjoni bħala friska u ġdida

Riżorsi Meħtieġa:

- Timer jew arloġġ biex iżzomm kont tat-tul tal-eżerċizzju tiegħek
- Kwalunkwe post li tqis tajjeb, dar jew uffiċċju



Immagini: Pexels

Fiduċja

Li jkollok fiduċja fik innifsek, it-twemmin tiegħek u l-intuwizzjoni tiegħek huwa meħtieġ biex issib il-paċi. Int trid tagħmel l-għażliet tiegħek ibbażati fuq il-ħsieb profund tiegħek dwar l-għażliet possibbli, mhux fuq dak li jgħidulek l-oħrajn huwa l-mod korrett biex tagħmel.



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 4.7

Qawmien Konxju: Bidu b'Għan

Ħsieb:

L-intenzjoni tirreferi għall-motivazzjoni għal dak kollu li nahsbu, ngħidu, jew nagħmlu. Din il-prattika tista' tgħinek tallinja l-ħsieb konxju tiegħek mal-impulsi inkonxji sabiex il-proċessi tat-teħid tad-deċiżjonijiet u l-imġiba tiegħek waqt mument ta' diffikultà, l-aktar, ikunu aktar konxji u kompassjoni.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Din il-prattika l-aħjar issir l-ewwel haġa filgħodu, qabel ma tiċċekkja t-telefowns jew l-email. Hu ħin kemm għandek bżonn.

Istruzzjonijiet:

- Wara li tqum, oqgħod fis-sodda tiegħek jew mur fuq sigġu komdu u jirrilassaw. Aghlaq għajnejk u sir konxju tas-sensazzjonijiet fil-ġisem tiegħek. Kun żgur li dahrek huwa dritt, iżda mhux iebes.
- Hu tliet nifsijiet twal u profondi — hu nifs minn mniewrek u nifs minn ħalqek. Imbagħad halli lilek innifsek tiehu n-nifs b'mod normali, sempliċement tesperjenza l-proċess tan-nifs, tkun konxju tal-movimenti 'l ġewwa u 'l barra ta' sieder u żaqqek.
- Issa staqsi lilek innifsek dwar l-intenzjoni li trid tiffissa għal-lum
- Din l-intenzjoni tista' tkun sempliċement li tkun ġentili miegħek innifsek, li tkun ġeneruż ma' haddiehor, li tkun preżenti f'haġtek, tagħmel xi haġa għal ruhek, tmur il-ġinnasju, tiekol tajjeb, tgawdi shabek jew kull haġa oħra li tqis importanti.
- Iċċekkja malajr matul il-ġurnata. Sempliċement aghmel pawsa, hu nifs, u ftakar l-intenzjoni stabbilita tiegħek.

Riżorsi Meħtieġa:

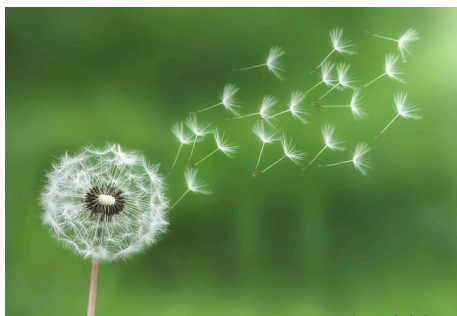
- Kwalunkwe kamra siekta, preferibbilment il-kamra tas-sodda tiegħek.

KIF TIPPRATTIKA L-MINDFULNESS (T-3 K)

It-tliet K ta' kif tipprattika l-Mindfulness huma **kurżità**, **kuraġġ** u **kura**. Dawn it-tliet kwalitajiet jikkontribwixxu għall-kwalità tat-tekniki ta' mindfulness li nużaw, u jagħmluhom aktar dinamiċi u proattivi.

Kurżità

Mindfulness tgħinna nissostitwixxu l-indifferenza u d-dwejjaq bil-kurżità. Hemm mument meta ma nieqfu nħossuna hajjin. L-indifferenza u s-sens ta' gheja mentali jcaħħdu l-kapaċità tagħna li naraw l-opportunità għal ferħ żgħir u konnessjoni mal-hajja fil-mument.



Immagini: Canva



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 4.8

Trawwem l-Istupur ta' Meta Konna Tfal

Ħsieb:

Dan l-eżerċizzju jgħinek tmur lura għall-kapaċità tat-tfal tiegħek għall-preżenza u l-kurżità, u jsaħħaħ l-attenzjoni tiegħek għall-ambjent ta' madwarek.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Tista' tipprattika dan l-eżerċizzju tkun fejn tkun u sakemm ikollok bżonn.

Istruzzjonijiet:

- Hu mument biex tieqaf fejn tkun - kemm jekk bilqiegħda, bilwieqfa jew mimdud.
- Aghlaq għajnejk u stieden lit-tifel ġewwa fik kurjuż tiegħek biex johroġ.
- Meta terġa' tiftaħ għajnejk, immaġina bħallikieku qed tesperjenza kolloxx madwarek għall-ewwel darba. Għal ftit minuti, sħarreg l-ambjent tiegħek għal kuluri, nisġa, aromi, kwalunkwe moviment, tħossok l-art, siġġu, sodda, jew materjal iehor ta' tek.
- Żomm l-attenzjoni tiegħek fuq oġġett partikolari tal-gharfien tiegħek li jogħġob lis-sensi tiegħek għal minuta u nnota kif iħossu l-moħħ u l-ġisem f'dan il-mument.
- Tista' tirrepeti dan l-eżerċizzju f'diversi postijiet u f'punti differenti tal-gurnata.

Riżorsi Meħtieġa:

- Xejn

Kuraġġ

Li ngħibu kuraġġ konxju f'hajjitna jfisser li nkunu konxji tal-biżżeġġat u in-nuqqas ta' sigurtajiet tagħna li huma preżenza kostanti f'hajjitna u jistgħu faċilment jiddefinixxu l-imġiba u l-esperjenzi tagħna, jekk inhalluhom.

Il-kuraġġ, min-naħa l-oħra, jgħinna naħsbu, naġixxu u nitkellmu skont il-valuri tagħna u l-espressjoni kreattiva tagħna nfusna.



Immagini: [Pexels](#)



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 4.9

Mixi Konxju

Hejbieb:

Il-mixi konxju huwa prattika li żżid l-attenzjoni u l-preżenza tagħna, u tgħinna nilqgħu s-sempliċità ta' wiehed mill-aktar movimenti bażiċi tagħna ta' kuljum.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Sib spazju fejn tkun tista' tiegħu madwar għaxar passi shah f'wiehed. Setting barra sigur u komdu jaħdem għal dan l-eżerċizzju.

Istruzzjonijiet:

- Biex tesperjenza l-mixi bil-preżenza shiħa, ibda billi toqgħod wieqaf f'post wiehed. Innota s-sensazzjonijiet tad-dinja jew l-art kontra ż-żraben jew is-saqajn tiegħek. Hu tliet nifsijiet shah biex toqgħod il-moħħ u biex tgħaqqad lilek innifsek f'din il-prattika.
- Ibda billi tiegħu pass wiehed bil-mod li timxi s-soltu.
- B'dan il-pass (u ma' kull wiehed li ġej), agħti l-milja tal-kuxjenza tiegħek għas-sensazzjoni tal-moviment.
- Hekk kif tiegħu madwar għaxar passi shah fdirezzjoni waħda, kompli bbaża l-attenzjoni tiegħek fl-esperjenza tal-mixi.
- Meta tkun spiċċajt miexi fdirezzjoni waħda, dawwar bir-reqqa biex tmur lura minn fejn bdejt.
- Bil-mod erġa' lura lejn fejn bdejt.
- Meta terġa' lura minn fejn bdejt erġa' twaħhad mal-art tahtek. Hu tliet nifsijiet shah u konxji u mbagħad irrifletti fuq l-esperjenza tiegħek ta' din il-prattika.

Riżorsi Meħtieġa:

- Ambjent komdu fuq barra

Kura

Mindfulness jgħinek tagħžel il-kura minflok l-intolleranza u l-ħruxija.

Jista' jkun faċli li ssir intolleranti għall-imperfazzjonijiet tagħna stess jew ta' oħrajn. Jista' jhossu aktar sigur li ma jimpurtax, ukoll. Li nipprattikaw il-kura konxja jfisser li nkunu konnessi ma' qalbna stess, li nibqgħu ġentili, konsistenti u affettwati anki jekk aktar faċli li ma nagħmlux dan.



Immaġni: Pexels



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 4.10

Tinnota lil Min Jista' Jgħinek

Fisieb:

Qatt ma konna wahedna, u m'ahniex wahedna bħalissa. Il-mindfulness tghinna nagħrfu kemm ahna tassew appoġġjati u kkurati mill-ħlejjaq kollha fid-dinja ta' madwarna.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Oqgħod komdu f'post kwiet. L-ebda limitu ta' żmien mhu meħtieġ.

Istruzzjonijiet:

- Aghlaq għajnejk, u hu n-nifs minn go mniehrek
- Gib f'moħħok lil kull min qatt ghenek f'ħajtek
- Hekk kif tiftakar lil kull wiehed, immaġina li huma bilqiegħda fis-sema quddiemek, iħarsu 'l isfel u jitbissmu fuq fejn int qiegħed hawn, u bħalissa
- Ahseb it-triq kollha lura lejn ommok, il-familja tiegħek, jew dawk li gheni jrabruk, iżda wkoll għalliema, kowċis u helpers f'ħajtek
- Hu l-ħin li għandek bżonn biex tistieden lill-helpers kollha tiegħek fl-ispazju fis-sema quddiemek
- Ladarba jkunu hemm fuq, hoss il-preżenza tagħhom
- Hoss l-appoġġ tagħhom u l-imħabba tagħhom u l-kura tagħhom għalik
- Immaġina li l-imħabba u l-appoġġ u l-kura tidli fuqek bħal raġġi tad-dawl
- Hossha f'gismek bħallikieku qed tinżamm minn dik is-shana u l-qalb tajba kollha
- Iġġenera sens profond ta' gratitudni għal kull wiehed mill-helpers tiegħek, mistrieħ fis-shana tagħhom sakemm tixtieq
- Meta tkun lest biex tagħlaq il-meditazzjoni, niringrazzja lill-helpers tiegħek fi kliemk stess.

Riżorsi Meħtieġa:

- Ambjent komdu

KONKLUŻŻJONI

Fil-psikoterapija, it-taħriġ ta' **mindfulness** jintuża regolarment bħala għodda biex jitratta d-dipressjoni, ansjetà, stress u disturb tal-burdata b'effetti fit-tul skont diversi studji li saru fl-aħħar deċennji (Grossman et al., 2004, Hoffmann et al., 2010)

Xi studji sabu wkoll li n-nies li regolarment jipprattikaw l-**mindfulness** u jiżviluppaw approċċ konxju tal-ħajja jiżviluppaw bidliet fil-mod kif jiffunzjona l-moħħ tagħhom li jikkontribwixxu għar-regolazzjoni emozzjonali, il-konċentrazzjoni u l-veloċità tal-ipproċessar konjittiv b'effetti pożittivi fit-tul (Davis & Hayes, 2011).

Iżda wkoll individwi li jipprattikaw l-attenzjoni u li ma jsofru minn ebda mard mentali jistgħu jaraw il-benefiċċji psikoloġiċi: sens generali ta' benessri, konċentrazzjoni mtejba, u moralità miżjuda. Hemm benefiċċji għas-saħħa fiżika wkoll waqt li tipprattika l-attenzjoni li jinkludu funzjonament immuni mtejjeb, saħħa kardjovaskulari mtejba, sodisfazzjon tar-relazzjoni ġenerali, inqas stress emozzjonali u komunikazzjoni aħjar.



Immaġni: Canva

REFERENZI

5 Benefits of Mindfulness. (2023, September 1). Retrieved from <https://psychprofessionals.com.au/5-benefits-of-mindfulness/>

5 Mindfulness Breathing Exercises You Can Do Anywhere, Anytime. (2023, March 29). Retrieved from <https://www.realsimple.com/health/mind-mood/mindfulness-health-benefits>

5 Simple Mindfulness Practices for Daily Life. (2018, August 27). Retrieved from <https://www.mindful.org/take-a-mindful-moment-5-simple-practices-for-daily-life/>

12 Fascinating Ways Mindfulness Can Improve Your Mental (and Physical) Health, According to Science. (2022, September 10). Retrieved from <https://www.realsimple.com/health/mind-mood/mindfulness-health-benefits>

Antonova, E., Chadwick, P., & Kumari, V. (2015). More meditation, less habituation? The effect of mindfulness practice on the acoustic startle reflex. *PloS one*, 10(5), e0123512.

Applying the Three C's of Engaged Mindfulness. (2017, September 26). Retrieved from <http://tobyouvry.com/2017/09/applying-the-three-cs-of-engaged-mindfulness/>

Barnes, S.W., Brown, K.W., Krusemark, E.A., Campbell, W.K., & Rogge, R.D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of marital and family therapy*, 33(4), 482-500.

Bibeau, M., Dionne, F. & Leblanc, J. (2016). Can Compassion Meditation Contribute to the Development of Psychotherapists' Empathy? A Review. *Mindfulness*, 7(1), 255-263.

Black, D. S., O'Reilly, G. A., Olmstead, R., Breen, E. C., & Irwin, M. R. (2015). Mindfulness meditation and improvement in sleep quality and daytime impairment among older adults with sleep disturbances: a randomized clinical trial. *JAMA internal medicine*, 175(4), 494-501.

Ce este Mindfulness? (2023, September 1). Retrieved from <https://adrianvintu.net/2016/06/27/ce-este-mindfulness/>

Chambers, R., Lo, B. C. Y., & Allen, N. B. (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive Therapy and Research*, 32(3), 303-322.

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic medicine*, 65(4), 564-570.

Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198-208.

FOMO & FOLO: The Social Addiction of Gen Z. (2023, September 1). Retrieved from <https://millennialmarketing.com/2018/03/fomo-folo-the-social-addiction-of-gen-z/>

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43.

Hilton, L., Hempel, S., Ewing, B. A., Apaydin, E., Xenakis, L., Newberry, S., Colaiaco, B., Maher, A. R., Shanman, R. M., Sorbero, M. E., & Maglione, M. A. (2017). Mindfulness Meditation for Chronic Pain: Systematic Review and Meta-analysis. *Annals of behavioural medicine: a publication of the Society of Behavioral Medicine*, 51(2), 199-213.

Hoffmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169-183.

How To Guide Mindfulness Meditations For Well-Being and Resilience. (2023, April 8). Retrieved from <https://mindfulnessexercises.com/mindfulness-worksheets-2/>

Lee, P., Sujun, C., Yuanjun, Y., Yilin, C., Ruohan, F., & Xingyan, F. (2019). The Effect of Mindfulness and Wisdom as Intervention to Deal with College Students' Internet Addiction. *International Journal of Psychology & Behavior Analysis*, 5(10), 161.

Loucks, E. B., Nardi, W. R., Gutman, R., Kronish, I. M., Saadeh, F. B., Li, Y., Wentz, A. E., Webb, J., Vago, D. R., Harrison, A., & Britton, W. B. (2019). Mindfulness-Based Blood Pressure Reduction (MB-BP): Stage 1 single-arm clinical trial. *PloS one*, 14(11).

Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 176-186.

Ortner, C. N. M., Kilner, S. J., & Zelazo, P. D. (2007). Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task. *Motivation and Emotion*, 31(4), 271-283.

RAIN: Mindfulness Technique. (2023, September 1). Retrieved from <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/rain-mindfulness-technique>

Taren, A. A., Gianaros, P. J., Greco, C. M., Lindsay, E. K., Fairgrieve, A., Brown, K. W., Rosen, R. K., Ferris, J. L., Julson, E., Marsland, A. L., Bursley, J. K., Ramsburg, J., & Creswell, J. D. (2015). Mindfulness meditation training alters stress-related amygdala resting state functional connectivity: a randomized controlled trial. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 10(12), 1758-1768.

The 6 Most Common Types of Technology Addiction. (2023, September 1). Retrieved from <https://www.familyaddictionspecialist.com/blog/the-6-most-common-types-of-technology-addiction>

The Benefits of Mindfulness. (2023, September 1). Retrieved from <https://www.therapistaid.com/therapy-article/benefits-of-mindfulness>

Tot ce trebuie să știi despre mindfulness. (2020, June 8). Retrieved from <https://stories.thriveglobal.ro/tot-ce-trebuie-sa-stii-despre-mindfulness/>

Wellesley Alumna Lends Expertise on Teens' Use of Social Media to CNN Special Report. (2015, November 18). Retrieved from <https://www.wellesley.edu/news/2015/november/node/77866>

What are the 7 Principles of Mindfulness? (2023, September 1). Retrieved from <https://www.mindfullleader.org/7-principles-mindfulness>

Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, 19(2), 597-605.

Taqsimas 5

Metodi Oħra ta' Koncentrazzjoni / Iffukar

INTRODUZZJONI

Merħba għal din it-taqsimas dwar il-Metodi ta' kif Tiffoka fil-kuntest tat-Terapija Konjittiva tal-imġiba (Cognitive Behavioral Therapy - CBT) għal Disturb ta' Dipendenza fuq l-Internet (IAD). Din it-taqsimas tipprovdi fehim komprensiv ta' diversi metodi ewlenin użati fis-CBT biex jimmaniġġjaw u jegħlbu l-IAD.

L-għan ta' din it-taqsimas huwa li jtik għarfien prattiku u strategiji li jistgħu jiġu applikati biex itaffu l-effetti tal-IAD. Il-metodi li se nkopru jinkludu l-Prattika tal-Oppost, Waqqafa Esterni, Holqien ta' Għanijiet, Kards ta' Tfakkir, u Inventarju Personali. Kull wieħed minn dawn il-metodi

se jiġi mistharreg fid-dettall, fejni jipprovdi fehim teoretiku kif ukoll applikazzjonijiet prattiċi.

Fl-era diġitali li qed ngħixu fiha, ssib dejjem aktar, il-prevalenza tal-IAD kienet qed tiżdied, u għamilha aktar importanti minn qatt qabel li wieħed jifhem approċċi terapewtiċi effettivi. Din it-taqsimas għandha l-għan li tikkontribwixxi għal dan il-fehim billi tipprovdi sħarriġ komprensiv tal-metodi ewlenin tas-CBT għall-IAD, li jirrifletti l-htieġa għal tali riżorsi kif enfasizzat minn riċerka reċenti (Stawinoga & Marks, 2019).

Fil-paġni li ġejjin, se nidhlu f'kull metodu, niddiskutu l-iskop tiegħu, kif nimplimentah, u sfidi u soluzzjonijiet potenzjali.

ser nipprovd u wkoll studji ta' każijiet reali, riżorsi addizzjonali, u eżerċizzji ta' rtirar ta' kuljum biex nappoġġjaw il-vjaġġ ta' tagħlim tiegħek.

KONĊENTRAZZJONI U TERAPIJA KONJITTIVA TAL-IMĠIBA (COGNITIVE BEHAVIOURAL THERAPY (CBT))

Is-CBT hija approċċ terapewtiku użat ħafna li jgħin lill-individwi jifhemu kif il-ħsibijiet u s-sentimenti tagħhom jinfluwenzaw l-imġiba tagħhom. Huwa partikolarment effettiv biex jindirizza firxa ta' disturbi, inkluż l-IAD.

Id-Disturb tad-Dipendenza fuq l-Internet (IAD) huwa kkaratterizzat minn preokkupazzjonijiet, theġġeġ, jew imġiba eċċessivi jew ikkontrollati ħażin dwar l-użu tal-kompjuter u l-aċċess għall-internet li jwasslu għal indeboliment jew tbatija.



Immagni: [Pexels](#)

L-attenzjoni prinċipali tas-CBT fit-trattament tal-IAD huwa li jgħin lill-individwi jirrikonossu mudelli ta' ħsara tal-użu tal-internet, jisfida proċessi ta' ħsieb negattiv assoċjati, u jiżviluppaw drawwiet tal-użu tal-internet aktar b'saħħithom.

Fil-kuntest tas-CBT għall-IAD, il-kunċett tal-konċentrazzjoni u iffukar għandu rwol kruċjali:

- **Iffukar fuq il-Preżent:** Is-CBT theġġeġ lill-individwi biex jikkonċentraw fuq il-ħsibijiet, is-sentimenti u l-imġiba attwali tagħhom relatati mal-użu tal-internet. Billi jiffokaw fuq il-preżent, l-individwi jistgħu jidentifikaw u jisfidaw ħsibijiet u imġiba mhux utli li jikkontribwixxu għall-użu eċċessiv tal-internet.
- **Iffukar fuq il-Pożittiv:** Is-CBT tgħin lill-individwi jbiddu l-konċentrazzjoni tagħhom lejn esperjenzi u attivitajiet offline pożittivi. Dan jista' jibbilanċja l-attrazzjoni tal-attivitajiet tal-internet u jgħin biex jitnaqqas il-ħin imqatta' fuq l-internet.

- **Iffukar fuq l-iSpeċifiku:** is-CBT tneġġeġ lill-individwi biex jikkoncentraw fuq problemi jew sfidi speċifiċi relatati mal-użu tal-internet tagħhom. Dan jista' jkun ċerti triggers li jwasslu għal użu eċċessiv, jew ħinijiet speċifiċi tal-ġurnata meta l-kontroll jidher li jintilef. Billi tiffoka fuq dawn l-ispeċifiċitajiet, isir aktar faċli li jiġu żviluppati strateġiji mmirati għall-bidla.
- **Iffukar fuq ir-Razzjonali:** Is-CBT tgħin lill-individwi jiffokaw fuq ħsibijiet razzjonali u bbażati fuq l-evidenza dwar l-użu tagħhom tal-internet, aktar milli twemmin irrazzjonali jew infondat. Dan jista' jgħin biex jisfida u jbidel mudelli ta' ħsieb li ma jgħinix li jikkontribwixxu għall-IAD.

Fit-taqsimiet sussegwenti, se nidhlu fdiversi metodi bbażati fuq il-fokus użati fis-CBT għall-IAD, inkluż il-prattika tal-oppost, waqqafa esterni, holqien ta' għanijiet, kards ta' tfakkir, u inventarju personali. Kull wiehed minn dawn il-metodi se jiġi spjegat fid-dettall, b'eżempji prattiċi u eżerċizzji biex jgħinuk tifhem u tapplikahom f'haġtek stess jew fix-xogħol tiegħek ma' haddieħor.



Metodu #1: Il-Prattika tal-Oppost

Dan il-metodu huwa bbażat fuq il-prinċipju tal-attivazzjoni tal-imġiba, li huwa proċess terapewtiku li jneġġeġ lill-pazjenti biex jidhlu fimgieba alternattivi li huma opposti għall-imġieba abitwali u problematika tagħhom. Fil-kuntest tal-IAD, "Prattika tal-oppost" tista' tinvolvi l-involviment f'attivitajiet li huma dijametrikament opposti għall-użu eċċessiv tal-internet. Pereżempju, jekk individwu għandu t-tendenza li jqatta' ammont sinifikanti ta' ħin fuq pjattaformi tal-midja soċjali, l-imġiba opposta tista' tinvolvi li tissoċjalizza personalment mal-ħbieb jew mal-familja, jew li tipparteċipa f'attivitajiet tal-grupp offline.

Għan

L-iskop tal-metodu "Tipprattika l-Oppost" fil-ġestjoni tal-IAD huwa li jfixxkel ix-xejriet ta' użu eċċessiv tal-internet billi jidhol b'mod attiv fimgieba li jikkontrobattu dawk relatati mal-vizzju. Billi jieħdu sehem intenzjonalment fazzjonijiet opposti, l-individwi għandhom l-għan li jaqilbu mill-ġdid id-drawwiet tagħhom, inaqqsu l-użu tal-internet, u jżviluppaw relazzjoni aktar b'saħħitha mat-teknoloġija.

Applikazzjonijiet ta' "Prattika tal-Oppost" għall-Immaniġġjar tal-IAD

1. Tfixkil fl-imġiba

- Mur kontra l-imġiba awtomatika u abitwali tal-użu eċċessiv tal-internet billi tintroduċi azzjonijiet intenzjonati u kuntrastanti.
- Identifika l-imġieba speċifiċi relatati mal-internet li jikkontribwixxu għall-IAD u aghżel intenzjonalment imġiba opposta.

2. Attivazzjoni tal-imġiba

- Ippromwovi l-involvement f'attivitajiet alternattivi u sinifikanti li jtejbju l-benesseri u jissostitwixxu l-ħin li tqatta' fuq l-internet.
- Aghżel attivitajiet li jaqblu mal-interessi u l-valuri personali, bħall-eżerċizzju tal-passatempi, l-eżerċizzju, il-qari, jew ħin ta' kwalità mal-mahbubin.

3. Esperjenzi Ġodda

- Haddan novità u varjetà fir-rutini ta' kuljum, u tnaqqas id-dipendenza fuq attivitajiet familjari bbażati fuq l-internet.
- Esperimenta b'attivitajiet ġodda li qabel kienu traskurati jew mhux esplorati, u trawwem sens ta' kisba u skoperta.

4. Parteċipazzjoni Konxja

- Żid l-għarfien tal-mument preżenti billi tagħżel azzjonijiet intenzjonalment, trawwem il-konsapevolezza u tnaqqas l-użu impulsiv tal-internet.
- Involvi ruhek bis-siġħ f'attivitajiet magħżula, billi tagħti attenzjoni lill-esperjenzi sensorji, ħsibijiet, u emozzjonijiet assoċjati mal-attività.

5. Tishih tal-imġiba

- Assoċja emozzjonijiet pożittivi u premjijiet ma' attivitajiet mhux tal-internet, u ssahħaħ il-valur tagħhom.
- Aghraf is-sens ta' kisba u tgawdija miksuba mill-parteċipazzjoni f'imġiba opposta.

6. Kisser l-Iżolament

- Iggieled l-effetti iżolanti tal-użu eċċessiv tal-internet billi tidħol f'attivitajiet soċjali jew orjentati lejn il-komunità.
- Ikkonnettja ma' oħrajn permezz ta' interazzjonijiet personali, attivitajiet ta' grupp, jew volontarjat.



Immagini: [Pexels](#)

II-Proċess tal-Applikazzjoni tal-"Prattika tal-Oppost"

- **Identifika Imgieba Problematiċi:** Aghraf imgieba speċifiċi relatati mal-internet li jikkontribwixxu għall-IAD.
- **Aghżel imġiba Opposta:** Aghżel attivitajiet li jikkuntrastaw direttament mal-użu problematiku tal-internet.
- **Ippjana u aghmel Skeda:** Inkorpora imgieba opposti fir-rutini ta' kuljum u skedahom intenzjonalment.
- **Aġixxi b'Intenzjoni:** Involvi ruħek f'attivitajiet magħżula b'attenzjoni, iffukati fuq l-esperjenza u l-iskop.
- **Immonitorja l-Progress:** Żomm rekord tal-involvement f'imgieba opposti u evalwa l-impatt tagħhom fuq it-tnaqqis tal-użu tal-internet.
- **Adatta u Irfina:** Irranġa l-għażla ta' mgieba opposti kif mehtieg abbażi tal-preferenzi u r-riżultati personali.



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 5.1 It-Teknika tat-Tajmer

Ħsieb:

It-Teknika tat-Tajmer hija interruzzjoni esterna li tuża tajmer biex jillimita t-tul tal-użu tal-internet. Dan jista' jkun ta' għajjuna partikolarment għal individwi b'IAD li jgħidul-perċezzjoni tal-hin waqt l-użu tal-internet.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

1. Identifika l-imġiba problematika relatata mal-użu tal-internet.
2. Issettja tajmer għal tul raġonevoli qabel tibda l-attività fuq l-internet.
3. Waqqaf l-attività tal-internet meta jintefa t-tajmer.

Istruzzjonijiet:

1. Aghżel attività tal-internet li għandek tendenza li tqatta' wisq hin fuqha.
2. Qabel ma tibda l-attività, issettja tajmer għal tul raġonevoli (eż., 30 minuta).
3. Ibda l-attività tal-internet. Meta t-tajmer jintefa, waqqaf l-attività u tidhol f'attività differenti, mhux tal-internet.

Riżorsi Mehtieġa:

Timer (jista' jkun timer fiżiku jew app tat-tajmer fuq it-mowbajl tiegħek)



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 5.2

Il-Pjan ta' Azzjoni Opposta

Isieb:

Il-prattika tal-oppoſt hija teknika użata fis-CBT li tinvolvi l-identifikazzjoni ta' imġiba problematika u mbagħad il-prattika konxja tal-imġiba oppoſta. Fil-kuntest tal-IAD jekk individwu għandu t-tendenza li jiżola ruħu u jgħatta' sigħat fuq l-internet, l-imġiba oppoſta tiſta' tkun li tfittex interazzjoni soċjali jew li tidħol fattivitajiet offline.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

1. Identifika l-imġiba problematika relatata mal-użu tal-internet.
2. Iddetermina x'inhu l-oppoſt ta' din l-imġiba.
3. Aghmel pjan biex tipprattika din l-imġiba oppoſta.

Istruzzjonijiet:

1. Identifika imġiba speċifika relatata mal-użu tal-internet tiegħek li tixtieq tibdel.
2. Aħseb dwar x'inhu l-oppoſt ta' din l-imġiba. Pereżempju, jekk għandek it-tendenza li tibbrawżja l-midja soċjali meta tkun qed tħossok waħdu, l-imġiba oppoſta tiſta' tkun li ċċempel haċib jew membru tal-familja.
3. Stabbilixxi mira li tipprattika din l-imġiba oppoſta la darba li jmiss tħoss il-ħeġġa li tidħol fl-imġiba problematika. Ikteb il-pjan tiegħek u żommu x'imkien tiſta' taraha faċilment.

Riżorsi Meħtieġa:

- Ktejjeb jew biċċa karta biex tikteb il-pjan tiegħek
- Kwalunkwe riżorsi meħtieġa għall-imġiba oppoſta (eż., mowbajl biex iċċempel haċib, tagħmir sportiv għal attivitā fiżika, eċċ.)



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 5.3

L-Isfida offline

Hsieb:

L-isfida offline huwa eżerċizzju li jinvolvi s-sostituzzjoni tal-attivitajiet tal-internet ma' dawk offline. Dan jista' jkun ta' għajjnuna partikolarment għal individwi b'IAD li jqattgħu hafna mill-hin liberu tagħhom fuq l-internet.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

1. Identifika attività online li tqatta' hafna hin fiha.
2. Iddetermina attività offline li tista' tagħmel minflok.
3. Kull meta thoss il-kilba li tidhol fl-attività online, aghmel l-attività offline minflok.

Istruzzjonijiet:

1. Aghzel attività online li għandek tendenza li tqatta' wisq hin fiha. Dan jista' jkun li żżur il-midja soċjali, tilgħab logħob online, jew tara vidjows.
2. Aħseb f'attività offline li tiegħu pjaċir jew li tixtieq tqatta' aktar hin fiha. Dan jista' jkun taqra ktieb, tilgħab sport, tisjir, jew kwalunkwe passatemp ieħor offline.
3. Id-darba li jmiss thoss il-kilba li tidhol fl-attività online, tirreżisti t-thegġiġ u minflok tagħmel l-attività offline. Ipprova aghmel dan b'mod konsistenti għal ġimgħa.

Riżorsi Meħtieġa:

- Lista ta' attivitajiet online li inti tqatta' wisq hin fuqhom
- Lista ta' attivitajiet offline li inti tgawdi jew tixtieq tipproma
- Impenn li nirreżistu il-kilba li tidhol fl-attivitajiet tal-internet u minflok tagħmel l-attivitajiet offline



Immaġni: [Pexels](#)



Metodu #2: Waqqafa Esterni

Waqqafa Esterni huma għodda jew strateġiji li jgħinu lill-individwi jimmaniġġjaw l-użu tal-internet tagħhom billi jipprovdu sinjal estern jew tfakkira biex iwaqqfu, jew jillimitaw l-attivitajiet tagħhom online.

Għan

L-iskop tal-metodu "Waqqafa Esterni" fil-ġestjoni tal-IAD huwa li jintroduci indikazzjonijiet jew prompts esterni li jwaqqfu l-użu eċċessiv tal-internet, jippromwovi aktar mindfulness u awtoregolazzjoni. Dawn it-waqqafa jaġixxu bħala tfakkiriet tanġibbli biex jgħinu lill-individwi jibqgħu konxji tal-imġiba tagħhom tal-internet u jhegħu hom iwaqqfu jew jillimitaw l-użu tal-internet meta jkun mehtieg.

Applikazzjoni tal-Metodu ta' "Waqqafa Esterni" għall-Immaniġġjar tal-IAD

1) Interruzzjoni Konxja

- o Kisser l-abitudni tal-użu tal-internet bla ħsieb billi tinduna u tagħraf l-imġiba tal-użu tal-internet.
- o Issettja allarmi jew tfakkiriet perjodiċi biex ihegħegħ lill-individwi jieqaf u jivvalutaw l-attività attwali tagħhom fuq l-internet.

2) Fjziel u Sinjali Fiziċi

- o Uża oġġetti fiżiċi jew simboli li jservu ta' sinjal biex twaqqaf jew tnaqqas l-użu tal-internet.
- o Poġġi oġġett żgħir fuq l-iskrivanija tal-kompjuter jew smartphone bħala sinjal viżwali biex tfakkar lill-individwi biex jieħdu pawżi.

3) Tibdil tal-Ambjent

- o Ibdel l-ambjent fiżiku biex tohloq pawża għar-riflessjoni qabel ma tidhol l-attivitajiet tal-internet.
- o Irranga mill-ġdid l-ispazju tax-xogħol jew innomina żoni speċifiċi għall-użu tal-internet biex tistabbilixxi konfini mentali.

4) Pawżi Ippjanati

- o Introduci intervalli predeterminati għal waqfiet mill-internet, u tevita użu fit-tul u kontinwu.
- o Issettja tajmers għal pawżi regolari biex tidhol l-attivitajiet offline jew rilassament.

5) **Restrizzjonijiet tal-Użu tal-Apparat**

- o Implimenta softwer jew apps li jirrestringu l-aċċess għall-internet wara ċertu żmien jew limitu ta' użu.
- o Uża s-settings tal-apparat jew apps ta' partijiet terzi biex tinforza konfini b'saħħithom fuq l-użu tal-internet.

6) **Tfakkiriet Viżwali**

- o Uri indikazzjonijiet viżwali fl-interface diġitali biex thegħgeġ lill-individwi jiehdu pawżi jew jivvalutaw l-użu tagħhom.
- o Ikkonfigura screensavers jew wallpapers li jhegħgu l-attenzjoni dwar id-drawwiet tal-internet.

7) **Noti, Tikketti jew Post-it Notes**

- o Waħhal noti jew tikketti hdejn l-apparati biex tfakkar lill-individwi dwar l-għanijiet u l-intenzjonijiet tagħhom rigward l-użu tal-internet.
- o Ikteb messaġġi qosra li jippromwovu mgħiba responsabbli tal-internet u waħhalhom f'postijiet viżibbli.



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 5.4 **Għarfien dwar l-Imgħiba u Triggers**

Ħsieb:

L-Eżerċizzju ta' Għarfien ta' Imgħiba u Triggers jiggwida lill-individwi biex isiru konxji tal-imgħiba tagħhom u l-kawżi li jwasslu għal użu eċċessiv tal-internet. Dan l-għarfien akbar, jgħin biex jittkissru ix-xejriet abitwali.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Hekk kif tkun qed tuża l-internet, oqgħod attent għall-ażżjonijiet tiegħek qabel, waqt, u wara l-attivitàjiet tal-internet. Innota kwalunkwe sinjal, emozzjonijiet jew sitwazzjonijiet esterni li jqanqlek biex tidhol fużu eċċessiv tal-internet.

Istruzzjonijiet:

1. Zomm ġurnal jew dokument diġitali biex tirreġistra x-xejriet ta' mgħiba tiegħek u tiskatta l-osservazzjonijiet.
2. Fl-aħħar tal-ġimgħa, irrevedi l-imgħieba dokumentati tiegħek u l-iskattar biex tidentifika l-komunitajiet.
3. Ibbażat fuq l-għarfien tiegħek, fassal strateġiji kif timmaniġġja jew tevita t-triggers.
4. Uża dan l-eżerċizzju biex tagħmel għażliet intenzjonati dwar meta u kif tuża l-internet.

Riżorsi Meħtieġa:

- Ġurnal u għodda biex tikteb.

II-Proċess biex tapplika Waqqafa Esterni

- **Aghżel Waqqafa Approprijati:** Aghżel indikazzjonijiet jew strateġiji esterni li jallinjaw mal-preferenzi personali u l-istil tal-ħajja.
- **Fassal Sinjali:** Introduċi l-waqqafa magħżula fl-ambjent jew apparat diġitali biex tiżgura viżibilità konsistenti.
- **Użu Konsistenti:** Uża regolarment waqqafa esterni biex tistabbilixxi rutina ta' waqfien konxju.
- **Irrifletti u Rranġa:** Evalwa perijodikament l-effettività tal-waqqafa magħżula li jppromwov u l-għarfien personali u l-bidla fl-imġiba pożittiva.
- **Għaqqad l-Istrateġiji:** Esperimenta b'waqqafa esterni differenti għal approċċ komprensiv għall-ġestjoni tal-użu tal-internet.



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 5.5 Imblukkar tas-Softwer

Ħsieb:

L-imblukkar tas-softwer isir billi jirrestringi l-aċċess għal ċerti websajts jew pjattaformi tal-internet. Dan jista' jkun utli għal individwi b'IAD li jithabtu biex jirreżistu t-tentazzjoni ta' ċerti siti.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Identifika l-websajts jew il-pjattaformi tal-internet li jikkontribwixxu għall-użu eċċessiv tal-internet tiegħek. Installa softwer tal-imblukkar u ssettja biex jimblokka dawn is-siti matul ċerti sigħat. Irrispetta r-restrizzjonijiet stabbiliti mis-softwer tal-imblukkar.

Istruzzjonijiet:

1. Aghmel lista ta' websajts jew pjattaformi online li tqatta' wisq ħin fihom.
2. Installa softwer tal-imblukkar fuq it-tagħmir tiegħek. Issettja biex timblokka l-aċċess għas-siti fuq il-lista tiegħek matul is-sigħat meta għandek it-tendenza li tużahom b'mod eċċessiv.
3. Matul is-sigħat imblukkati, idhok l-attivitajiet oħra minflok ma tipprova taċċessa s-siti imblukkati.

Riżorsi Meħtieġa:

- Softwer tal-imblukkar (bosta għażliet huma disponibbli b'xejn jew għax-xiri online), lista ta' websajts jew pjattaformi tal-internet biex timblokka, u attivitajiet alternattivi biex tidhok fihom.



Metodu #3: Holqien ta' Ghanijiet

Il-Holqien ta' Ghanijiet huwa metodu li jinvolti l-bini ta' objettivi ċari, li jistgħu jitkejlu u speċifiċi għall-ħin relatati mal-bidla fl-imġiba. Fil-kuntest tal-IAD, il-holqien tal-ghanijiet jista' jgħin lill-individwi jimmaniġġjaw l-użu tal-internet tagħhom, jiżviluppaw drawwiet aktar tajbin għas-saħħa, u jagħmlu progress lejn l-irkupru. Il-proċess tal-iffissar tal-ghanijiet jinvolti l-identifikazzjoni ta' riżultat mixtieq, il-holqien ta' pjan biex jintlaħaq, u r-reviżjoni u l-aġġustament regolari tal-pjan kif meħtieġ. Dan il-metodu jipprovi approċċ strutturat għall-bidla fl-imġiba u jista' jżid il-motivazzjoni, il-konċentrazzjoni u l-awtoeffikaċja.

Għan

L-iskop tal-metodu "Holqien ta' Ghanijiet" fil-ġestjoni tal-IAD huwa li jipprovi lill-individwi b'approċċ strutturat u effettiv għall-bidla fl-imġiba. Billi jistabbilixxi objettivi ċari, li jistgħu jitkejlu, u marbuta mal-ħin relatati mal-ġestjoni tal-użu tal-internet, dan il-metodu jgħin lill-individwi jistabbilixxu direzzjoni, motivazzjoni, u sens ta' kisba. Il-holqien ta' ghanijiet għandu l-mira li jkisser l-isfida akbar tal-ġestjoni tal-IAD f'passi maniġġabbli, li jrawwem aktar awto-effikaċja, konċentrazzjoni, u bidla pożittiva fl-imġiba.

Applikazzjoni tal-Metodu "Holqien ta' Ghanijiet" għall-Immaniġġjar tal-IAD

1. Identifikazzjoni tar-riżultati mixtieqa

- Iċċara dak li jridu jiksbu l-individwi fir-rigward tal-ġestjoni tal-użu tal-internet u l-istabbiliment ta' drawwiet aktar tajbin għas-saħħa.
- Iddefinixxi riżultati speċifiċi, bħat-tnaqqis tal-ħin tal-iskrin ta' kuljum jew l-involvement f'attivitajiet offline.

2. Holqien ta' Pjanijiet Azzjonibbli

- Żviluppa strateġiji u passi konkreti biex taħdem lejn ir-riżultati identifikati.
- Iddeskriwi fil-qosor il-passi, ir-riżorsi, u l-iskedi ta' żmien meħtieġa biex jintlaħqu l-ghanijiet, filwaqt li tiżgura li jkun fattibbli u realistiku.

3. Issettjar ta' Milestones li Jistgħu Jitkejlu

- Aqsm miri kbar fi tragwardi iżgħar u li jistgħu jitkejlu biex issegwi l-progress.
- Iddefinixxi punti ta' kontroll u metriċi speċifiċi biex tevalwa l-avanz u tibqa' motivat.

4. Reviżjoni u Adattament Regolari

- Evalwa kontinwament il-progress, identifika l-isfidi, u rranġa l-pjan kif meħtieġ.
- Irrevedi regolarment l-għanijiet stabbiliti, iċċelebra s-suċċessi, u ibdel l-pjan skont kif jinbidlu ċ-ċirkostanzi.

5. Żvilupp ta' awto-effikaċja

- Ibni sens ta' kompetenza u twemmin fl-abbiltà li tegħleb l-IAD.
- Il-kisba ta' għanijiet iżgħar tipprovdi evidenza ta' progress, li tagħti spinta lill-kunfidenza u t-twemmin li jsiru bidliet dejjiema.



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 5.6

Għanijiet Għal Attivitàjiet offline

Ħsieb:

Dan l-eżerċizzju huwa mfassal biex jgħin lill-individwi bl-IAD japplikaw l-iffissar tal-għanijiet biex jissostitwixxu xi wħud mill-użu tal-internet tagħhom b'attivitàjiet offline. Dan jista' jgħin biex jitkisser il-vizzju ta' użu eċċessiv tal-internet u jiġu żviluppati drawwiet godda u aktar tajbin għas-saħħa.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Identifika attività offline li tgawdi jew tixtieq tqatta' aktar h'in fiha. Stabbilixxi mira li tqatta' ċertu ammont ta' h'in fuq din l-attività kuljum. Kull jum, aħdem lejn il-mira tiegħek billi tqatta' h'in fuq l-attività offline minflok fuq l-internet.

Istruzzjonijiet:

1. Aghżel attività offline li tgawdi jew tixtieq tipprova (eż., qari, eżerċizzju, tisjir).
2. Issettja mira li tqatta' ċertu ammont ta' h'in fuq din l-attività kuljum (eż. 30 minuta).
3. Kull jum, qatta' h'in fuq l-attività magħżula minflok fuq l-internet. Ipprova aghmel dan b'mod konsistenti għal ġimgħa.

Riżorsi Meħtieġa:

- Kwalunkwe riżorsi meħtieġa għall-attività offline (eż., ktieb, tagħmir sportiv, provvisti tat-tisjir)



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 5.7

L-Eżerċizzju tal-Użu tal-Internet Orientat lejn l-Għan

Ħsieb:

L-Eżerċizzju tal-Użu tal-Internet Orientat lejn l-Għan jagħti s-setgħa lill-individwi b'Disturb tal-Vizzju tal-Internet (IAD) biex jergħu jiehdu kontroll fuq l-imġiba tagħhom fuq l-internet billi jistabbilixxu miri speċifiċi. Dan l-approċċ jiffaċilita pjan strutturat għal bidla gradwali fl-imġiba.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Issettja Għan Ċar, aghżel żona mmirata tal-użu tal-internet biex tbiddel, bħal tnaqqas il-ħin tal-midja soċjali. Iddefinixxi Għanijiet SMART. Aghmel l-għan tiegħek Speċifiku, Li Jitkejjel, Jintlaħaq, Rilevanti, u Marbut biż-Żmien. Pereżempju, "Naqqas l-użu ta' kuljum tal-midja soċjali b'20 minuta fi żmien ġimagħtejn." Identifika attivitajiet pjaċevoli offline biex tissostitwixxi l-ħin li normalment tqatta' bl-internet.

Istruzzjonijiet:

- Ohloq Skeda ta' Kull Ġimgħa: Alloka slots ta' ħin għal attivitajiet offline, b'mod progressiv tnaqqas il-ħin tal-internet.
- Implimenta Bidla Gradwali: Naqqas ftit l-użu ta' kuljum tal-internet, talloka l-ħin għall-attivitajiet offline magħżula.
- Mmoniterja l-Progress: Irreġistra kemm online kif ukoll ħin offline biex tkejjel l-aderenza u tagħmel aġġustamenti.
- Irrifletti u Adatta: Evalwa l-progress regolarmet, aġġusta l-iskeda, u ċcelebra l-kisbiet.

Riżorsi Meħtieġa:

- Materjal relatati mal-attività offline,
- Kalendarju diġitali jew fiżiku,
- Għodda ta' traċċar.



Metodu #4: Kards ta' Tfakkir

Il-kards ta' tfakkir huma għodda Prattika li jistgħu jkunu speċjalment effettivi fit-trattament ta' IAD. Huma jservu bħala sinjali konkreti li jfakkru lil individwi dwar il-miri terapewtiċi tagħhom. Strateġiji ta' soluzzjoni, jew affermazzjonijiet pożittivi.

Il-kards ta' tfakkir huma tipikament kards żgħar, portabbli li fihom dikjarazzjonijiet miktuba jew sinjali. Dawn id-dikjarazzjonijiet jistgħu jkunu tfakkir tal-miri stabbiliti fit-terapija, strateġiji biex jitrattaw il-heġġa li jintuża l-internet eċċessivament, jew affermazzjonijiet pożittivi biex itejbu l-motivazzjoni u l-effiċjenza personali.

Għan

L-iskop tal-użu ta' kards ta' tfakkir fit-trattament ta' IAD hu li jipprovdi lill-individwi għodda konkreta u faċilment aċċessibbli biex inrawmu l-miri terapewtiċi, Strateġiji ta' soluzzjoni, u affermazzjonijiet pożittivi. Dawn il-kards jaħdmu bħala sinjali viżwali li jfakkru lill-individwi biex jibqgħu konxji tal-oġġettivi tat-trattament tagħhom u jheggu Prattiki aktar b'saħħithom meta jiġu biex jużaw l-internet.

Application of Reminder Cards in the Treatment of IAD

1) Rinfurzar tal-Miri

- o L-individwi jistgħu jiktbu miri speċifiċi relatati mal-għażla ta' nuqqas ta' użu tal-internet u r-restawr tal-kontroll fuq il-kondotta tagħhom online.
- o Il-kards ta' tfakkir jistgħu jintużaw biex iżommu dawn il-miri fil-quċċata tal-ħsieb tagħhom, speċjalment meta jiffaċċjaw it-tentazzjoni li jipparteċipaw f'żewġ eċċessiv tal-internet.

2) Strateġiji ta' Hidma

- o Il-kards ta' tfakkir jistgħu jinkludu sinjali għal attivitajiet alternattivi jew Strateġiji ta' soluzzjoni biex jintużaw meta tiġi l-kilba li jintuża l-internet eċċessivament.
- o Per eżempju, kard tista' tipproponi li tiegħu mixja, tipprattika niegħu nifsijiet profondi, jew tirrikorri għal hobby bħala mod biex timmaniġġa l-kilba.

3) Affermazzjonijiet Pożittivi

- o Tikteb affermazzjonijiet pożittivi relatati mal-ġlieda kontra IAD.
- o L-individwi jistgħu iġorru dawn il-kards magħhom u jirreferu għalihom kull meta jkollhom bżonn tfakkira dwar il-ħiliet u l-kapaċitajiet tagħhom stess.

4) Tekniki ta' Distrazzjoni

- o Il-kards ta' tfakkir jistgħu joffru suġġerimenti għal tekniki ta' distrazzjoni rapida biex jindirizzaw l-attenzjoni 'l bogħod mill-kilba li jintuża l-internet.
- o Dawn it-tekniki jistgħu jinkludu puzzles, eżerċizzji ta' mindfulness, jew parteċipazzjoni fattività fiżika qasira.

5) Għarfien ta' Triggers

- o L-individwi jistgħu jilistjaw t-triggers komuni għall-użu eċċessiv tal-internet fuq il-kards.
- o Billi jirrikonoxxu dawn it-triggers, l-individwi jkunu ppreparati aħjar biex jimmaneġġjawhom.

Il-Proċess tal-Applikazzjoni:

- **Ħolqien:** Individwi jaħdmu mat-terapisti tagħhom biex joħolqu kards ta' tfakkir personalizzati li jallinjaw mal-għanijiet u l-ħtiġijiet tat-trattament tagħhom.
- **Kontenut:** Il-kontenut tal-kards jista' jinkludi dikjarazzjonijiet tal-għanijiet, Strateġiji ta' soluzzjoni, affermazzjonijiet pożittivi, u tfakkiriet rilevanti oħra.
- **Disinn:** Id-disinn tal-kards jista' jiġi personalizzat biex jirrifletti l-preferenzi tal-individwu. Jistgħu jkunu viżwalment attraenti u faċli biex jingarru.
- **Distribuzzjoni:** L-individwi jistgħu jqiegħdu dawn il-kards f'postijiet prominenti fejn x'aktarx jarawhom, bħal fuq skrivanija, f'kartiera, jew bħala screensaver fuq it-tagħmir tagħhom.
- **Reviżjoni Regolari:** Huwa importanti li l-individwi jiġu mhegħa biex jirvedu l-kards ta' tfakkir tagħhom regolarment biex iżommu l-kontenut frisk f'moħħom.
- **Adattament:** Il-kontenut tal-kards jista' jiġi aġġornat hekk kif isir progress jew kif jitgħallmu strateġiji godda.

Il-kards ta' tfakkir huma għodda ta' għajna personali li toffri lill-individwi mod tangibbli biex jaħdmu b'mod attiv fuq il-ġestjoni tal-IAD. Dawn il-karti jipprovdu tfakkiriet kontinwi tal-intenzjonijiet u l-istrateġiji, li jappoġġaw lill-individwi fil-vjaġġ tagħhom biex joħolqu bilanċ aktar b'saħħtu bejn l-internet u l-ħajja offline.



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 5.8

Kards ta' Tfakkir Affermattivi

Fsieb:

Il-Kards ta' Tfakkir Affermattivi jisfruttaw affermazzjonijiet pożittivi biex jidderieġu l-attenzjoni mill-ġdid mill-użu eċċessiv tal-internet għal attivitajiet offline aktar b'saħħithom. Dawn il-kards jaġixxu bħala inkoraġġiment tanġibbli biex isaħħu l-impenn tal-individwu għall-bidla.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Żviluppa affermazzjonijiet li jallinjaw mal-miri tiegħek, bħal "Jien naghzel attivitajiet offline" jew "Nikkontrolla l-użu tal-internet tiegħi." Ikteb kull affermazzjoni fuq kard separata. Aghmilhom attraenti viżwalment u faċli biex iġġorrhom.

Istruzzjonijiet:

1. Ibda l-ġurnata tiegħek billi tagħzel kard ta' affermazzjoni. Aqraha b'lehen għoli biex tistabbilixxi intenzjoni pożittiva għall-ġurnata.
2. Poġġi l-kard magħżula f'post viżibbli fejn normalment tuża l-internet.
3. Meta tinnota l-kard, ieqaf u rrifletti fuq it-tifsira tal-affermazzjoni. Ikkunsidra kif tirrelata mad-drawwiet tiegħek tal-użu tal-internet.
4. Matul il-ġurnata, halli l-affermazzjoni tiggwida l-ghażliet tiegħek. Ipprijoritizza attivitajiet offline allinjati mal-affermazzjoni tiegħek.
5. Qabel torqod, erga' żur l-affermazzjoni. Irrifletti fuq kemm int inkorporat tajjeb il-messaġġ tiegħu u kwalunkwe bidla pożittiva fl-imġiba.

Riżorsi Meħtieġa:

- Kards Vojta
- Markers,
- Affermazzjonijiet.



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 5.9

Kards ta' Tfakkir b'Sinjal tal-Attività

¶sieb:

Kards ta' tfakkir b'sinjal tal-attività jgħinu fil-ġestjoni tal-IAD billi jidderieġu l-imġiba lejn attivitajiet aktar b'saħħithom. Jaħdmu fuq il-prinċipju li jiksru mudelli awtomatiċi u jippromwovu l-attenzjoni.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

L-ewwel, identifika triggers. Huwa dwejjaq, stress, jew drawwa? Iddisinja cue cards b'attivitajiet alternattivi pożittivi u impenjattivi. Dawn għandhom ikunu viżwalment attraenti u faċli biex jiġu aċċessati. Meta tiġik l-kilba biex tisserfja l-internet hu kard mill-ewwel. L-għan huwa li tfixxkel l-imġiba awtomatika. Aghmel dan billi timxi mal-attività alternattiva msemmija fuq il-kard.

Istruzzjonijiet:

1. Ddisinja Kards li huma viżwalment attraenti.
2. Poġġi dawn il-kards fejn ikunu faċilment aċċessibbli.
3. Meta tiġik il-kilba biex tisserfja l-internet, aqbad il-kard u imxil-attività ssuġġerita.
4. Segwi l-progress tiegħek billi tinnota kemm-il darba taqleb b'suċċess għall-attività alternattiva u rrifletti dwar kif iġġiegħlek thossok.

Riżorsi Meħtieġa:

- Kards jew xi haġa li hija ekwivalenti f'format diġitali
- Attivitajiet alternattivi
- Ktejjeb għal awto-riflessjoni



Metodu #5: Inventarju Personali

L-Inventarju Personali huwa proċess li jirrifletti lilu nnifsu. Dan jinvolti li jittiehed kont komprensiv tal-ħsibijiet, is-sentimenti, l-imġiba, u s-sitwazzjonijiet li jseħħu fihom, partikolarment dawk relatati mal-użu tal-internet.

Inventarju personali jista' jinkludi:

1. **ħsibijiet:** Liema ħsibijiet huma assoċjati mal-ħeġġa li tuża l-internet b'mod eċċessiv? X'ħsibijiet jinqalghu waqt u wara l-użu tal-internet?
2. **Sentimenti:** Liema emozzjonijiet jiġu esperjenzati qabel, waqt, u wara l-użu tal-internet? L-użu tal-internet kif jaffettwa l-burdata?
3. **Imġiba:** X'imġiba huma assoċjati mal-użu tal-internet? X'azzjonijiet jittiehdu qabel, waqt u wara l-użu tal-internet?
4. **Sitwazzjonijiet:** F'liema sitwazzjonijiet isehħ użu eċċessiv tal-internet? X'inhuma l-kawżi li jwasslu għal użu eċċessiv tal-internet?

Għan

Il-metodu "Inventarju Personali" iservi l-iskop li jippromwovi l-għarfien personali u l-għarfien dwar il-ħsibijiet, l-emozzjonijiet, l-imġiba, u l-iskattar tiegħu relatati mal-użu eċċessiv tal-internet. Billi jeżaminaw b'mod sistematiku dawn il-fatturi interni u esterni, l-individwi jistgħu jiksbu fehim aktar profund tal-muturi psikoloġiċi u tas-sitwazzjoni wara l-IAD tagħhom. Din l-awto-kuxjenza akbar tagħti s-setgħa lill-individwi biex jiżviluppaw strateġiji mmirati għal bidla fl-imġiba u jiehdu deċiżjonijiet infurmati biex irawmu drawwiet tal-internet aktar tajbin għas-saħħa.

Proċess ta' Applikazzjoni tal-Metodu ta' "Inventarju Personali" għall-Immaniġġjar tal-IAD

1. Ĥsibijiet

- Iddokumenta ħsibijiet assoċjati mal-ħeġġa li tuża l-internet b'mod eċċessiv, kif ukoll ħsibijiet li jinqalghu waqt jew wara l-użu tal-internet.
- Uża ġurnal, app diġitali biex tiehu noti, jew dokument magħżul biex tirreġistra dawn il-ħsibijiet.

2. Sentimenti

- Irreġistra l-emozzjonijiet esperjenzati qabel, waqt u wara l-użu tal-internet.
- Ohloq sistema ta' traċċar emozzjonali sempliċi, b'hal reġistru ta' kuljum jew tabella tal-burdata.

3. Imġiba

- Iddokumenta l-imġiba marbuta mal-użu tal-internet, inklużi azzjonijiet qabel, waqt, u wara l-attivitajiet tal-internet.
- Uża lista, djarju, jew app ta' traċċar biex tissorvelja u tanalizza dawn l-imġieba.

4. Sitwazzjonijiet

- Identifika u nnota s-sitwazzjonijiet speċifiċi u l-kawżi li jwasslu għal użu eċċessiv tal-internet.
- Żomm rekord ta' indikazzjonijiet ambjentali, burdata, u avvenimenti li jikkoinċidu ma' użu akbar tal-internet.

5. Analizi u Riflessjoni

- Irrevedi regolarment l-informazzjoni miġbura biex tidentifika mudelli, konnessjonijiet u xejriet.
- Irrifletti fuq l-għarfien miksub mill-analizi biex tifhem ir-relazzjonijiet bejn il-ħsibijiet, l-emozzjonijiet, l-imġiba u l-kawżi.

6. Ippjanar Strategiku

- Ibbażat fuq ix-xejriet identifikati, tiżviluppa strateġiji biex timmaniġġja t-triggers u tnaqqas l-użu eċċessiv tal-internet.
- Ohloq pjan li jiddeskrivi azzjonijiet speċifiċi biex jikkontrobattu ħsibijiet, emozzjonijiet u mġieba problematiċi.

7. Modifika fl-Imġiba

- Implimenta l-istrateġiji u l-passi ta' azzjoni deskritti fil-pjan.
- Applika l-istrateġiji b'mod konsistenti biex tindirizza l-kawżi u tbiddel gradwalment l-imġieba.

8. Traċċar u Rrangar tal-Progress

- Evalwa regolarment l-effettività tal-istrateġiji billi ssegwi l-bidliet fil-ħsibijiet, l-emozzjonijiet u l-imġieba.
- Irranga l-istrateġiji kif meħtieġ abbażi tar-riżultati osservati.

9. Teħid ta' Deċiżjonijiet Konxji

- Applika l-għarfien miksub mill-proċess tal-inventarju personali biex tiegħu deċiżjonijiet aktar konxji dwar l-użu tal-internet.
- Uża l-informazzjoni biex tagħżel alternattivi aktar b'saħħithom meta jkun hemm bżonn.

Il-proċess ta' applikazzjoni tal-metodu "Inventarju Personali" jinvolvi awto-monitoraġġ konsistenti, analiżi, u ppjanar strateġiku biex jiġi żviluppat fehim aktar profund tar-relazzjoni tiegħu mal-internet. Dan il-fehim iservi bħala pedament għal bidla mmirata fl-imġiba, li twassal għal ġestjoni mtejbja tad-Disturb tad-Dipendenza fuq l-Internet (IAD) u l-kultivazzjoni ta' drawwiet diġitali aktar b'saħħithom.



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 5.10

Riflessjoni tal-Ħsieb u l-Emozzjonijiet

Ħsieb:

L-Eżerċizzju ta' Riflessjoni tal-Ħsieb u l-Emozzjonijiet ihegġegħ lill-individwi jsiru konxji tal-ħsibijiet u l-emozzjonijiet tagħhom qabel, waqt u wara l-użu tal-internet. Dan l-għarfien jgħinek tifhem lilek innifsek u jgħin fil-ġestjoni tal-IAD.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Qabel tuża l-internet, ieqaf u identifika l-ħsibijiet u l-emozzjonijiet attwali tiegħek. Iktebhom. Waqt li tuża l-internet, iċċekkja perġodikament bil-ħsibijiet u l-emozzjonijiet tiegħek. Innata kwalunkwe bidliet. Wara li tuża l-internet, irrifletti dwar kif il-ħsibijiet u l-emozzjonijiet tiegħek setgħu nbidlu. Iddokumenta l-osservazzjonijiet tiegħek.

Istruzzjonijiet:

1. Identifika Mudelli Rikurrenti: Maż-żmien, irreveđi r-riflessjonijiet tiegħek biex tidentifika mudelli rikurrenti ta' ħsieb-emozzjonijiet assoċjati mal-użu eċċessiv tal-internet.
2. Tweġibiet Alternattivi: Ibbażat fuq l-għarfien tiegħek, aghmel brainstorming risponsi aktar b'saħħithom għal dawn ix-xejriet ta' ħsieb-emozzjoni.
3. Ippraktika l-Mindfulness: Uża dan l-eżerċizzju bħala prattika ta' mindfulness biex tibqa' sintonizzata mal-esperjenzi ta' ġewwa tiegħek.

Riżorsi Meħtieġa:

- Ktejjeb jew Ġurnal.
- Għodda tal-Kitba.

Konklużżjoni

Bhala konklużżjoni, din it-taqsimha pprovdiet ħarsa ġenerali komprensiva ta' diversi metodi użati fit-Terapija Konjittiva tal-Imġiba (CBT) biex jimmaniġġjaw id-Disturb tad-Dipendenza tal-Internet (IAD). Bl-esplorazzjoni ta' tekniki bħall-Prattika tal-Oppost, Waqqafa Esterni, Hoġqien ta' Għanijiet, Kards ta' Tfakkir, u Inventarju Personali, il-partecipanti jiksibu għarfien siewi dwar strateġiji effettivi għall-mitigazzjoni tal-effetti tal-IAD.

Permezz ta' konċentrazzjoni fuq il-prinċipji tas-CBT u l-applikazzjoni ta' dawn il-metodi, l-individwi jistgħu jiżviluppaw drawwiet tal-użu tal-internet aktar b'saħħithom u jiksibu bilanċ aħjar fil-ħajja diġitali tagħhom. Hekk kif inkomplu ninnavigaw l-isfidi tal-użu eċċessiv tal-internet fid-dinja dejjem aktar diġitali tagħna, l-għarfien u l-ħiliet miksuba minn din it-taqsimha se jkunu imprezzabbli biex jippromwovu l-benessri ġenerali u jrawmu relazzjoni aktar bilanċjata mat-teknoloġija.

REFERENZI

Anderson, L. (2021). Setting SMART Goals to Overcome Internet Addiction. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/articles/202112/smart-goals-internet-addiction>

Johnson, M. (2023). Harnessing External Cues for Managing Internet Use. Retrieved from <https://www.techwellness.org/external-cues-internet-management>

Miller, S. (2023). Self-Reflection and Internet Addiction: The Power of Personal Inventory. Retrieved from <https://www.mindfuldigitallife.org/self-reflection-internet-addiction>

Sharma, M.K., & Palanichamy, T.S. (2018). Psychosocial interventions for technological addictions. *Indian Journal of Psychiatry*, 60(4), 541-545.

SHCS UC Davis (n.d.). Internet Addiction. Retrieved August 21, 2023, from <https://shcs.ucdavis.edu/health-topic/internet-addiction>

Stawinoga, A.E., & Marks, D. (2019). Addressing internet addiction disorder: The role of cognitive behavioral therapy methods. *Journal of Digital Psychology*, 12(3), 45-60.

Taqsimha 6

L-Għarfien Personali u l-valutazzjoni affidabbli tas- sitwazzjoni

INTRODUZZJONI

F'din it-taqsimha komprensiva dwar l-għarfien personali u l-valutazzjoni affidabbli tas-sitwazzjoni, se niddlu fil-qasam kruċjali tal-għarfien personali u soċjali, u nghammruk bl-għarfien meħtieġ biex tistharreġ d-dinamika interpersonali u tifhem l-proċessi tal-ħsieb tiegħek stess. Billi tesplora tipi differenti ta' mindfulness, int se tikseb fehim profond tal-importanza tagħhom f'kuntesti personali u professjonali.

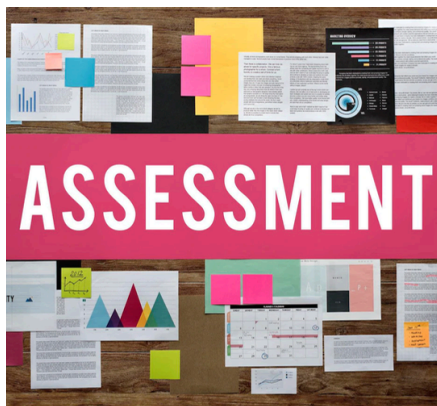


Immagini: [Freepik](#)

Din it-taqsimha mhux biss se tespandi l-għarfien tiegħek dwar it-tipi ta' kuxjenza, iżda wkoll isaħħaħ il-ħila tiegħek li tevalwa b'mod preċiż sitwazzjonijiet differenti fil-kuntest tal-ħiliet diġitali kif ukoll l-għarfien diġitali b'mod ġenerali.

Biex inqiegħdu pedament sod, se niddlu fis-sisien teoretiċi tal-għarfien personali u l-interrelazzjoni tagħha mal-kuxjenza soċjali. Permezz ta' dan, int se tifhem il-bażi ta' meta tkun konju tiegħek innifsek (l-awto-kuxjenza) u l-impatt tagħha fuq l-interazzjonijiet tagħna. F'era ddominata mit-teknoloġija, ukoll l-għarfien diġitali huwa aspett ewlieni li wiehed jifhem.

It-taqsimha se tesplora wkoll l-opportunitajiet u l-isfidi tal-era diġitali, jifha' dawl fuq il-perikli li hemm wara l-użu eċċessiv tal-internet, u jiżgura li tkun infurmat tajjeb dwar l-ambjent li qed jinbidel.



Immagini: Freepik

L-isfond għal din it-taqsimha huwa ż-żieda inkwetanti tad-dipendenza fuq l-Internet (IAD). Hekk kif l-internet isir aktar u aktar integrat f'haġġitna, il-fehim tal-potenzjal tiegħu ta' vizżju huwa essenzjali. Sa tmiem dan il-kors ser ikollok fehim olistiku tal-għarfien personali, id-dinamika soċjali, il-pajsaġġi diġitali u r-riskji assoċjati tagħhom. Inghaqad magħna f'dan il-vjaġġ ta' skoperta personali u għarfien tas-sitwazzjoni li se jagħtik is-setgħa kemm online kif ukoll offline.



DEFINIZZJONI: Għarfien Personali

Gallagher & Zahavi (2008) jispjega:

L-għarfien personali huwa r-rikonnoxximent konxju ta' persuna u l-fehim tal-ħsibijiet, l-emozzjonijiet, l-esperjenzi u l-azzjonijiet tiegħu stess. Tinvolti l-abbiltà li wiehed introspettiva u jirrifletti fuqu nnifsu, li jwassal għal fehim aktar profund tal-motivazzjonijiet u l-imġiba personali. Dan il-kunċett ġie diskuss ħafna fil-psikoloġija u fil-filosofija."

Għarfien Personali u Għarfien Soċjali

Għarfien Personali jirreferi għall-kapaċità ta' individwu li jintrospezzjona u jagħraf il-ħsibijiet, l-emozzjonijiet u l-imġiba tiegħu stess. Dan jinvolti li wiehed jifhem is-saħħiet, id-dgħufijiet, il-valuri u l-motivazzjonijiet tiegħu. Individwi konxji lilhom infushom huma aktar sintonizzati ma' l-esperjenzi ta' ġewwa tagħhom, li jippermettulhom jieħdu deċiżjonijiet infurmati u jimpenjaw ruħhom fi awto-titjib effettiv.

Għarfien Soċjali, min-naħa l-oħra, jinvolti l-percezzjoni u l-fehim tal-emozzjonijiet, il-ħtiġijiet, u l-perspettivi ta' haddieħor f'kuntesti soċjali. Tinkludi l-empatija u l-kapaċità li tinterpreta b'mod preċiż l-indikazzjonijiet mhux verbali u d-dinamika tas-soċjetà. Individwi soċjalment konxji jistgħu jinnavigaw relazzjonijiet interpersonali, jikkollaboraw b'suċċess, u juru sensitività kulturali.



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 6.1

Check-In tal-Konfini Diġitali

Ħsieb:

Dan l-eżerċizzju jippromwovi l-għarfien personali u jgħin lill-adulti jiġġieldu l-vizzju tal-internet billi jhegġiġhom jistabbilixxu u jirrispettaw il-konfini diġitali fil-hajja tagħhom ta' kuljum.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Inkorpora dan l-eżerċizzju fir-rutina ta' kuljum tiegħek, preferibbilment filgħodu, biex tibda l-ġurnata b'intenzjoni u b'għarfien personali dwar l-użu tal-internet tiegħek.

Istruzzjonijiet:

1. Ibda l-ġurnata tiegħek bi ftit minuti ta' attenzjoni, li tiffoka fuq l-intenzjonijiet tiegħek għall-ġurnata.
2. Ohroġ notepad jew uża app diġitali għat-tehid tan-noti fuq it-tagħmir tiegħek.
3. Ikteb l-ogħla prijoritajiet u l-miri tiegħek għall-ġurnata, kemm personali kif ukoll professjonali.
4. Ikkunsidra kif l-internet jista' jappoġġja jew ifixkel dawn il-prijoritajiet.
5. Issettja konfini diġitali speċifiċi għall-ġurnata, bħall-għażla tal-hinijiet għall-iċċekkjar tal-emails u l-midja soċjali.
6. Kun konxju tal-attivitajiet tal-internet tiegħek matul il-ġurnata, u jekk issib ruġiek tiddevja mill-konfini tiegħek, ieqaf u rrifletti fuq l-impatt.
7. Fl-aħħar tal-ġurnata, irrevdi l-konfini diġitali tiegħek u evalwa kemm żomm magħhom tajjeb.
8. Irrifletti dwar kif l-użu tal-internet tiegħek allinjat mal-prijoritajiet u l-miri tiegħek.
9. Aghmel aġġustamenti fil-konfini tiegħek kif meħtieġ għall-jum ta' wara, u żżomm l-għarfien personali fuq quddiem.

Riżorsi Meħtieġa:

- Notepad jew app diġitali għat-tehid ta' noti, ftit minuti ta' attenzjoni, u impenn għall-għarfien personali u l-iffissar tal-konfini.

Essenzjalment, l-għarfien personali jiffoka fuq il-fehim lilu nnifsu, filwaqt li l-għarfien soċjali jiffoka fuq il-fehim tal-oħrajn u l-ambjent soċjali. It-tnejn huma kruċjali għall-intelliġenza emozzjonali u interazzjonijiet b'saħħithom.

TIPĠ TA' GĦARFIEN

Fil-qasam tal-psikoloġija, il-kunċett ta' għarfien personali jinkludi dimensjonijiet distinti li jifgħu dawl fuq kif l-individwi jipperċepixxu lilhom infushom u l-interazzjonijiet tagħhom mad-dinja ta' madwarhom. Żewġ tipi fundamentali ta' għarfien personali - l-għarfien personali privat u l-għarfien personali pubbliku - jiżvelaw l-intriċċi ta' ġewwa u ta' barra tagħna nfusna, u jifgħu dawl fuq x-xenarju kkomplikat tas-sensi tal-bniedem.

Għarfien Personali Privat

Għarfien Personali Privat jidhol fil-qasam tas-sentimenti u l-emozzjonijiet personali li ħafna drabi huma moħbija mid-dinja esterna. Hija l-introspezzjoni kwieta li ssejtni meta ssib ruhek tesperjenza emozzjonijiet li forsi ma tiżvelax faċilment lil ħaddiehor. Pereżempju, tħossok ma tiflaħx qabel eżami sinifikanti jew tesperjenza taħlita ta' eċċitament u nervożiżmu qabel avveniment sinifikanti bħal data. Dawn l-emozzjonijiet ħafna drabi jinqasmu biss ma' daww fiċ-ċirku ta' ġewwa tiegħek, familja qrib, jew ħbieb ta' fiduċja li jifhmu d-dinja privata tiegħek.

Għarfien Personali Pubbliku

Min-naħa l-oħra, l-għarfien personali pubbliku jagħti dawl fuq kif wieħed jippreżenta ruħu lid-dinja esterna, partikolarment f'kuntesti soċjali. Dan l-aspett huwa partikolarment kruċjali għall-mexxejja li ħafna drabi jsibu rwieħhom fiċ-ċentru tal-attenzjoni. Il-mexxejja jerfġu r-responsabbiltà li jistabbilixxu standard eżemplari ta' mġiba u kondotta, anki jekk ma jallinjax bis-siġħ mal-personalità sottostanti tagħhom. Din il-kuxjenza akbar dwar kif jidhru għal oħrajn hija vitali biex jinżamm ir-rwol tagħhom bħala influwenti u daww li jieħdu d-deċiżjonijiet. Hija tqanqalhom biex jadottaw imġiba li jallinjaw mar-rwoli ta' tmexxija tagħhom, li juru mġiba mistennija u jispiraw lil daww ta' madwarhom.

Bħala bnedmin, aħna nnavigaw l-interazzjoni kumplessa bejn dawn iż-żewġ aspetti tal-għarfien personali. L-isfera privata tikkapsula l-vulnerabbiltajiet personali tagħna, filwaqt li l-isfera pubblika turi l-adattabilità u l-preżentazzjoni soċjali tagħna.

Din l-interazzjoni dinamika bejn l-għarfien personali privat u pubbliku fl-aħħar mill-aħħar issawwar l-interazzjonijiet tagħna, ir-relazzjonijiet, u anke r-woli tagħna bħala mexxejja, u tenfasizza l-interazzjoni kkomplikata bejn l-emozzjonijiet interni tagħna u d-dinja esterna.

Immaġni: [Freepik](#)

Charfien Soċjali



DEFINITION: Għarfien Soċjali

Goleman (1995) jiddeskrivi l-għarfien soċjali bħala:

"l-abbiltà li tipperċepixxi, tifhem, u tinterpreta l-emozzjonijiet, il-ħtiġijiet, il-perspettivi, u d-dinamika ta' individwi u gruppi fi ħdan soċjetà. Tinvolti li tkun sintonizzat ma' indikazzjonijiet soċjali, normi kulturali, u strutturi ta' poter sottostanti, li jippermettu lill-individwi jinnavigaw interazzjonijiet soċjali ma' empatija, rispett, u fehim usa' tal-interkonnnettività tal-esperjenzi umani."

L-għarfien soċjali jmur lil hinn minn sempliċiment li tkun infurmat; jimplika impenn empatetiku u infurmat max-xenarju kumpless tal-esperjenzi umani u l-interkonnnettività tal-komunità globali tagħna.

F'soċjetà dejjem aktar diġitalizzata, l-għarfien soċjali għandu rwol kruċjali fiż-żamma ta' konnessjonijiet umani sinifikanti minkejja l-firda diġitali. Dan jinvolti li wieħed jifhem l-isfumaturi tal-komunikazzjoni online, li jagħraf l-emozzjonijiet imwassla permezz ta' interazzjonijiet diġitali, u li jirrikonoxxi l-perspettivi diversi li joħorġu fi spazji virtwali. L-għarfien soċjali jgħin fil-ġlieda kontra l-potenzjal għall-iżolament u n-nuqqas ta' ftehim ikkawżat mill-komunikazzjoni diġitali, jrawwem empatija u interazzjonijiet inkluzivi madwar l-isfera diġitali.

Aspetti ewlenin tal-għarfien soċjali

L-għarfien soċjali jinkludi firxa ta' ħiliet meħtieġa biex tinnaviga d-dinamika interpersonali u tifhem il-komplessitajiet tal-imġiba tal-bniedem f'kuntesti soċjali differenti.

- **Empatija:** L-empatija hija komponent fundamentali tal-għarfien soċjali. Dan jinvolti li jifhmu u jaqsmu s-sentimenti ta' oħrajn, jidhlu fiż-żraben tagħhom, u jirrikonoxxu l-istat emozzjonali tagħhom. L-empatija trawwem il-kompassjoni, tghin biex tghaqqad id-differenzi, u tippromwovi relazzjonijiet aktar b'saħħithom.
- **Sensittività kulturali:** F'dinja diversa, is-sensittività kulturali hija kruċjali. Li tkun konxju soċjalment ifisser li tirrispetta u tifhem id-drawwiet, il-valuri, it-twemmin u t-tradizzjonijiet ta' diversi gruppi kulturali. Jippermetti interazzjoni u kooperazzjoni rispettużi bejn il-kulturi.
- **Inkluzività:** L-għarfien soċjali jinvolti r-rikonoxximent u l-valutazzjoni tad-diversità preżenti fis-soċjetà, inkluzi razez, etniċitajiet, sessi, orjentazzjonijiet sesswali, status soċjoekonomiċi u kapaċitajiet differenti. It-thaddin tal-inklussività jippromwovi opportunitajiet indaqs u ġustizzja soċjali.
- **Nifhmu l-kwistjonijiet soċjali:** Li tkun konxju soċjalment jeħtieġ li wiehed jifhem il-kwistjonijiet soċjali uġenti li qed tiffaċċja d-dinja tagħna, bħall-faqar, l-inugwaljanza, id-diskriminazzjoni, id-degradazzjoni ambjentali, u l-aċċess għall-edukazzjoni u l-kura tas-saħħa. Din il-kuxjenza hija essenzjali biex titrawwem bidla pożittiva.
- **Perspettiva globali:** L-għarfien soċjali testendi lil hinn mill-kuntesti lokali. Tinvolti r-rikonoxximent tal-interkonnnettività tal-kwistjonijiet globali, bħat-tibdil fil-klima, il-migrazzjoni, u d-disparitajiet ekonomiċi. Perspettiva globali tinkoraġġixxi kollaborazzjoni u kooperazzjoni fuq skala akbar.

Immagni: [Freepik](#)



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 6.2

Riflessjoni fuq id-Disintossikazzjoni Diġitali

Ħsieb:

Dan l-eżerċizzju għandu l-għan li jqajjem kuxjenza dwar il-perikli tal-vizzju tal-internet fost l-adulti billi jhegġegħ awtoriflessjoni dwar id-drawwiet tagħhom tal-internet u l-impatt tagħhom fuq il-benessri.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

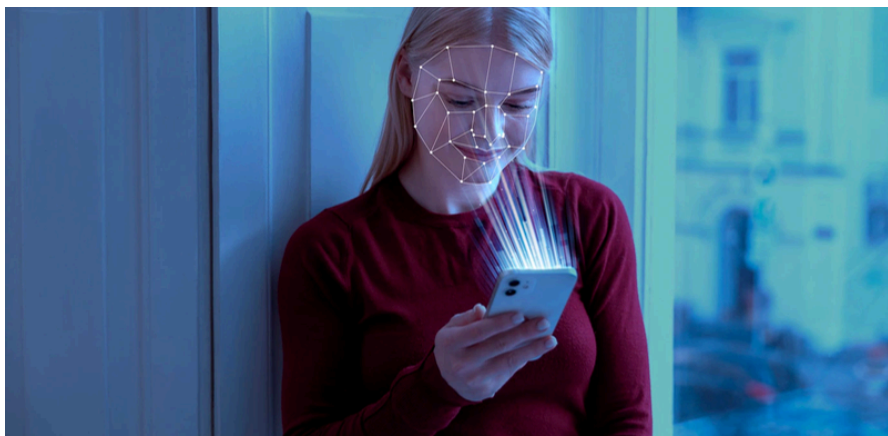
Aghmel dan l-eżerċizzju f'ambjent ta' grupp jew individwalment, idealment bħala Prattika ta' Kuljum.

Istruzzjonijiet:

1. Alloka 10-15-il minuta ta' ħin kontinwu.
2. Sib spazju kwiet, komdu, hieles minn distrazzjonijiet diġitali.
3. Irrifletti fuq l-użu tiegħek ta' kuljum tal-internet, meta tqis il-pjattaformi, it-tul, u l-iskop tal-attivitajiet tal-internet tiegħek.
4. Ikteb il-ħsibijiet u s-sentimenti tiegħek dwar kif l-użu tal-internet tiegħek jaffettwa l-ħajja, ir-relazzjonijiet u l-benessri ġenerali tiegħek ta' kuljum.
5. Identifika oqsma fejn temmen li d-drawwiet tal-internet tiegħek jistgħu jhallu impatt negattiv fuq ħajtek.

Riżorsi Meħtieġa:

- Pinna u karta jew apparat diġitali li jiehu noti b'leżni tniżżel r-riflessjonijiet



Immaġni: Freepik

Benefiċċji tal-għarfien soċjali

L-għarfien soċjali għandu benefiċċji innumerabbli li jarrikkixxu kemm l-interazzjonijiet personali kif ukoll dawk soċjali. Billi jrawwmu fehim tal-emozzjonijiet, il-perspettivi u l-kuntesti kulturali ta' oħrajn, l-individwi jistgħu jżviluppaw empatija u jibnu rabtiet aktar b'saħħithom f'dinja diversa u interkonnessa.

- **Relazzjonijiet imtejba:** Individwi li għandhom għarfien soċjali huma aktar sintonizzati mal-bżonnijiet u l-emozzjonijiet ta' oħrajn, li jwasslu għal komunikazzjoni aktar effettiva u relazzjonijiet aktar b'saħħithom. Huma semmiegħa tas-sengħa li jistgħu jipprovdu appoġġ u fehim meta meħtieġ.
- **Riżoluzzjoni tal-kunflitti:** L-għarfien soċjali jgħin biex jinnaviga l-kunflitti billi tippromwovi l-empatija u l-fehim. Jippermetti lill-individwi jindirizzaw in-nuqqas ta' qbil b'rispett u paċenzja, li jwassal għal riżoluzzjonijiet aktar produttivi.
- **Tkabbir personali:** L-iżvilupp tal-għarfien soċjali jinkoraġġixxi t-tkabbir personali u r-riflessjoni personali. Tisfida lill-individwi biex jikkonfrontaw il-preġudizzji tagħhom u jespandu l-harsa tad-dinja tagħhom, li jwassal għal fehim aktar profund tagħhom infushom u tal-oħrajn.
- **Tmexxija effettiva:** Il-mexxejja li għandhom għarfien soċjali huma aktar kapaċi jimmotivaw u jispiraw it-timijiet tagħhom. Huma jifhmu s-saħħiet u l-isfidi diversi tal-membri tat-tim tagħhom u jistgħu jgħolqu ambjent tax-xogħol inklużiv u kollaborattiv.
- **Impatt soċjali:** Individwi li għandhom għarfien soċjali huma aktar probabbli li jidhlu f'attivizmu soċjali, xogħol volontarju, u sforzi biex jgħolqu bidla pożittiva. Huma jikkontribwixxu għal soluzzjonijiet għal kwistjonijiet tas-soċjetà u jispiraw lil oħrajn biex jingħaqdu mal-kawża.
- **Impenn ċiviku:** L-għarfien soċjali jgħolq parteċipazzjoni attiva fil-hajja ċivika. Ċittadini infurmati huma aktar probabbli li jivvutaw, jidhlu f'diskors pubbliku, u jzommu lill-mexxejja tagħhom responsabbli.
- **Preġudizzju u diskriminazzjoni mnaqqsqa:** Għarfien akbar ta' esperjenzi u sfondi differenti tgħin fil-ġlieda kontra l-preġudizzju u d-diskriminazzjoni. Jisfida l-isterjotipi u jippromwovi soċjetà aktar inklużiva u ġusta.



Immagini: Freepik

L-gharfien soċjali huwa l-pedament ta' soċjetà ta' kompassjoni, inkluziva u ġusta. Tinvolvi l-fehim tal-kumplessitajiet tal-esperjenzi umani, l-empatizzazzjoni ma' haddiehor, u l-involvement attiv tal-isfidi u l-opportunitajiet li tippreżenta d-dinja tagħna. Billi jikkultivaw l-gharfien soċjali, l-individwi jistgħu jikkontribwixxu għal bidla pożittiva, irawmu relazzjonijiet sinifikanti, u jsiru ċittadini globali infurmati u responsabbli.

Immagine: [Freepik](#)

Empatija



DEFINIZZJONI: Empatija

Skont Hoffman (2000):

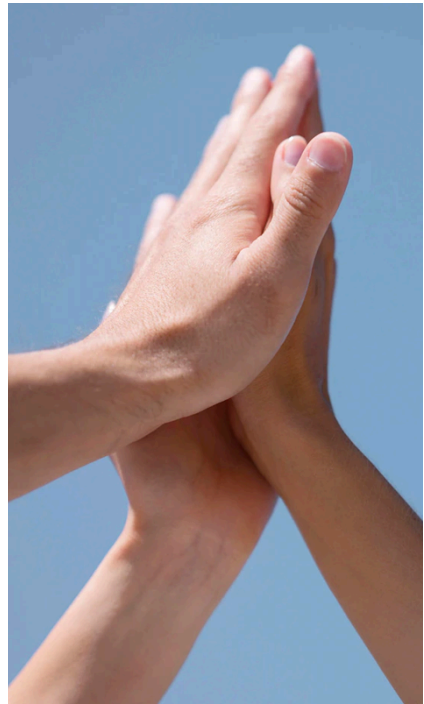
"L-empatija hija l-kapaċità li tifhem u taqsa is-sentimenti, il-ħsbijiet u l-esperjenzi ta' individwu ieħor, li hafna drabi twassal għal sens ta' konnessjoni emozzjonali u xewqa li ttaffi l-inkwiet jew ittejjeb il-benessri tagħhom. Tinvolvi l-abbiltà li tidhol fxi ħadd, iż-żraben ta' haddiehor, jipperċepixxu d-dinja mill-perspettiva tagħhom, u jwieġbu b'mod kompassjoni u ta' appoġġ".

L-empatija, aspett profund u integrali tal-interazzjoni umana, tinsab fil-qalba tal-kuxjenza soċjali, tohloq konnessjonijiet u tarrikkixxi l-fehim tagħna tad-dinja. Hija l-abbiltà li jmur lil hinn minnu nnifsu u jirrisona mal-emozzjonijiet, il-perspettivi u l-esperjenzi tal-oħrajn. L-empatija thaddem il-fjamma tal-kompassjoni u tippermetti lill-individwi jinnavigaw l-xenarju kumpless tar-relazzjonijiet umani b'fond u sensitività.

L-interkonnessjoni bejn l-empatija u l-gharfien soċjali hija l-bażi ta' soċjetà li tirnexxi fuq il-fehim u l-kooperazzjoni reċiproċi. Huwa l-pont li jgħaqqad nies minn sfondi differenti, li jippermettilhom jaqsmu l-firdiet kulturali u jhaddnu l-mużajk għani tad-diversità umana. L-empatija žżid il-kuxjenza soċjali tagħna, billi trawwem għarfien imsaħħaħ tal-bżonnijiet, il-ġlidiet u l-ferħ esperjenzati minn dawk ta' madwarna.

L-empatija hija mera li tirrifletti mhux biss l-umanità kondiviża tagħna iżda wkoll l-intricacies uniċi li jagħmlu lil kull individwu dak li hu. Jeżiġi li nisimgħu b'intenzjoni, nosservaw b'qalb miftuħa, u nirrispondu bil-qalb tajba. Meta nagħmlu hekk, aħna nirrikonoxxu l-istess li sawru lil haddieħor u nistennu id ta' konnessjoni ġenwina.

Permezz tal-empatija, noffru ažiż għall-vulnerabbiltà. Meta nifhmu tassew il-pajsaġġi emozzjonali ta' oħrajn, noholqu spazji sikuri għalihom biex jesprimu lilhom infushom mingħajr biża' ta' ġudizzju. Ambjent bħal dan irawwem il-fiduċja u jiftaħ il-bieb għal konversazzjonijiet awtentiċi. Iwitti t-triq għal djalogi kostruttivi li jindirizzaw kwistjonijiet soċjali kif ukoll tħassib personali.



Immagini: Freepik

L-empatija, ir-rigal li nagħtu lill-oħrajn, hija forza qawwija li tneħhi l-ostakli ta' nuqqas ta' ftehim u preġudizzju. Tkisser il-ħitan mibnija mill-injoranza u l-intolleranza, u tibdilhom b'pontijiet ta' rispett u aċċettazzjoni. F'dinja fejn il-firdiet spiss jiffjorixxu, l-empatija tohroġ bħala dawl ta' għaqda, li tfakkarna fil-ħolm, il-biżżeġġ u l-aspirazzjonijiet komuni li jgħaqqdu l-umanità.

Meta l-empatija tkun preżenti, ir-relazzjonijiet jiffjorixxu. Hbieb, familji, komunitajiet u nazzjonijiet jiffjorixxu għax huma bbażati fuq sens profond ta' empatija. Hija ingredjent essenzjali fir-riżoluzzjoni tal-kunflitti, li tappoġġja l-umiltà li wieħed iħares lil hinn mill-perspettiva tiegħu stess u jfittex bażi komuni. Permezz tal-empatija, nitgħallmu li s-soluzzjonijiet jistgħu johorġu meta nqisu tassew il-ħtiġijiet tal-partijiet kollha involuti.

L-empatija tappoġġja wkoll it-tkabbir personali. Billi ngħaddu lilna nfusna fl-esperjenzi ta' haddieħor, inwessgħu l-perspettivi tagħna stess. Nitgħallmu naraw id-dinja permezz ta' priżmi differenti, filwaqt li nirrikonoxxu r-rikkezza ta' kulturi u sfondi differenti. Din l-espansjoni tal-kuxjenza tikkontribwixxi mhux biss għall-iżvilupp individwali tagħna, iżda wkoll għas-soċjetà kollha kemm hi.



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 6.3

Il-Konnessjoni Empatika ta' Kuljum

Ħsieb:

Dan l-eżerċizzju għandu l-għan li jiġġielel il-vizzju tal-Internet fost l-adulti billi jrawwem l-empatija u jsaħħaħ il-konnessjonijiet emozzjonali ma' oħrajn fil-qasam diġitali.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

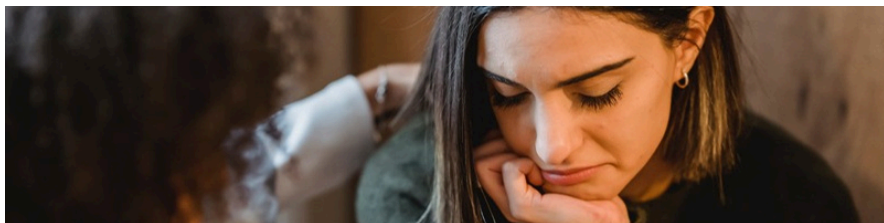
Integra dan l-eżerċizzju fir-rutina ta' kuljum tiegħek biex tiżviluppa ħiliet ta' empatija waqt li tkun qed tinnaviga fid-dinja tal-internet.

Istruzzjonijiet:

1. Aghżel habib, membru tal-familja, jew kuntatt online li magħhom tixtieq issaħħaħ il-konnessjoni tiegħek.
2. Issettja ħin speċifiku kull jum għal check-in qasir fuq l-internet, idealment permezz ta' sejha bil-vidjo jew messagg bil-vuċi.
3. Ipprijoritizza s-smigh attiv waqt il-konversazzjoni. Iffoka fuq il-kliem, it-ton, u l-emozzjonijiet tagħhom.
4. Staqsi mistoqsijiet miftuħa dwar il-ġurnata, l-esperjenzi u s-sentimenti tagħhom biex tinkoraġġixxi qsim aktar profund.
5. Ippraktika l-empatija billi tirrikonoxxi l-emozzjonijiet tagħhom u tivvalida l-esperjenzi tagħhom.
6. Aqşam storja jew riflessjoni personali li tirrelata mal-esperjenzi tagħhom, u turi li tifhem u tista' tirrelata.
7. Offri appoġġ jew assistenza jekk ikun xieraq, u turi li inti jimpurtak mill-benesseri tagħhom.
8. Ikkludi l-konversazzjoni billi tesprimi gratitudni għall-ħin u l-ftuh tagħhom.
9. Irrifletti fuq il-konnessjoni sinifikanti li trawwem u kif din taffettwa b'mod pożittiv l-interazzjonijiet diġitali tiegħek.

Riżorsi Meħtieġa:

- Aċċess għal pjattaforma ta' komunikazzjoni (eż., app għal sejhiet bil-vidjo, app għall-messaġġi), rieda li tinvolvi ruħha ma' oħrajn b'mod empaticu, u impenn għal "check-ins" ta' kuljum.



Immaġni: Pexels



Immaġni: Freepik

L-empatija, il-ħila li tifhem u taqsam is-sentimenti ta' ħaddieħor, hija ħila kumplessa u multidimensjonali li tiżviluppa gradwalment matul il-ħajja. Tinvolti proċessi emozzjonali, konjittivi u ta' mġiba li jippermettulna nikkonnettjaw mal-esperjenzi ta' dawġ ta' madwarna. L-iżvilupp tal-empatija jista' jiġi kategorizzat fi tliet stadji: **empatija emozzjonali, empatija konjittiva u empatija ta' kompassjoni**. Kull stadju jibni fuq dak preċedenti, u jsaħħaħ il-kapaċità tagħna li nikkollegaw ma' oħrajn fuq livell aktar profund.

1. Empatija emozzjonali

L-empatija emozzjonali, spiss imsejha empatija affettiva, hija l-aktar forma bikrija u bażika ta' empatija. F'dan l-istadju, l-individwi jhossu istintivament dak li qed iħossu oħrajn. Meta xi ħadd jesperjenza ferħ, dwejjaq, rabja, jew uġiġħ, individwi b'empatija emozzjonali jhossu rispons emozzjonali simili. L-empatija emozzjonali għandha l-limitazzjonijiet tagħha. Jista' jkun kbir ħafna u potenzjalment iwassal għal kontaġġu emozzjonali, fejn l-individwi jiġu mgħaddsa fl-emozzjonijiet ta' ħaddieħor sal-punt li jitlejfu l-konfini emozzjonali tagħhom stess. Dan jista' jwassal għal burnout jew diffikultà biex wiehed iżomm il-benessri emozzjonali tiegħu.

2. Empatija konjittiva

L-empatija konjittiva, magħrufa wkoll bħala teħid ta' perspettiva jew empatija intellettuali, tinvolti li tifhem u tagħraf l-emozzjonijiet u l-perspettivi ta' ħaddieħor mingħajr ma neċessarjament taqsam dawġ l-emozzjonijiet. Individwi f'dan l-istadju jistgħu mentalment jidhlu fiż-żraben ta' xi ħadd ieħor, jaraw sitwazzjoni mill-perspettiva tagħhom. Filwaqt li l-empatija konjittiva tippermetti fehim aktar ikkontrollat u oġġettiv tal-esperjenzi ta' ħaddieħor, xi kultant jista' ma jkollhiex reżonanza emozzjonali. In-nies jistgħu jifhmu kif iħoss xi ħadd ieħor, iżda jistgħu ma jhossux konnessjoni emozzjonali qawwija huma stess. Dan jista' potenzjalment iwassal għal rispons superficjali jew distakkat għall-emozzjonijiet ta' ħaddieħor.

3. Empatija ta' kompassjoni

L-empatija ta' kompassjoni, imsejha wkoll tħassib empatiku jew tbatija empatika, hija l-ogħla forma ta' empatija. Tgħaqqad ir-reżonanza emozzjonali mal-fehim konjittiv tas-sentimenti u l-esperjenzi ta' persuna oħra. Jmur lil hinn mill-fehim għal xewqa attiva li ttaffi t-tbatija tal-oħrajn. L-empatija ta' kompassjoni, filwaqt li tkun qawwiya, tista' twassal għal għeja emozzjonali u tbatija jekk ma tiġix immaniġġjata b'mod xieraq. L-investment emozzjonali fil-ġlidiet ta' haddiehor jista' jkollu effett fuq il-benessri mentali u emozzjonali ta' individwu. Barra minn hekk, empatija ta' kompassjoni tista' twassal għal favoritizmu jew deċiżjonijiet preġudikati jekk it-tbatija emozzjonali ta' xi hadd tinfluwenza l-ġudizzju tiegħu.

Limiti tal-iżvilupp tal-empatija:

- L-empatija għandha tendenza li tkun aktar b'saħħitha għall-individwi li huma pperċepiti bħala parti mill-grupp soċjali tiegħu stess. Dan jista' jwassal għal limitazzjonijiet fil-fehim u l-konnessjoni ma' nies minn sfondi kulturali, soċjali jew demografici differenti.
- Livelli għoljin ta' empatija jistgħu jirriżultaw f'tagħbija emozzjonali żejda, fejn l-individwi jiġu meġhluba mill-emozzjonijiet ta' haddiehor, li jwassal għal tnaqqis fl-effettività fl-għajjuna jew l-għoti ta' appoġġ.
- L-individwi jistgħu jithabtu biex empatizzaw ma' dawk li jqisu bħala responsabbli għaċ-ċirkostanzi tagħhom stess, bħal nies li jiffaċċjaw il-vizzju jew imġiba kriminali. Din l-empatija selettiva tista' tfixkel il-fehim komprensiv.
- L-espożizzjoni kontinwa għat-tbatija ta' haddiehor, bħal fi professjonijiet bħall-kura tas-saħħa u x-xogħol soċjali, tista' twassal għal għeja tal-empatija, fejn l-individwi jesperjenzaw eżawriment emozzjonali u kapaċità mnaqqsa għall-empatija.
- Il-ħila li jiġu stabbiliti konfini emozzjonali hija kruċjali għal individwi empatetiċi. Li jestendu żżejjed lilu nnifsu jista' jwassal biex jittraskuraw il-bżonnijiet personali u l-benessri emozzjonali.

Bħala konklużjoni, l-iżvilupp tal-empatija jimxi 'l quddiem permezz ta' empatija emozzjonali, empatija konjittiva u empatija ta' kompassjoni, kull stadju jikkontribwixxi għal fehim aktar profond u sfumati ta' oħrajn. Madankollu, l-empatija għandha l-limiti tagħha, inkluż tagħbija eċċessiva emozzjonali potenzjali, preġudizzji, u għeja. Ir-rikonnoxximent u l-ġestjoni ta' dawn il-limitazzjonijiet huma essenzjali għall-kultivazzjoni ta' konnessjonijiet empatetiċi b'saħħithom u effettivi.



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 6.4

Twaqqif Teknoloġiku Empatiku

Ħsieb:

Dan l-eżerċizzju għandu l-għan li jrawwem l-empatija fost l-adulti li qed jissieltu bil-vizzju tal-internet billi jhegġiġhom jiskonnnettjaw mill-apparat diġitali, biex b'hekk ikunu jistgħu jgħaqqdu aħjar mal-emozzjonijiet tagħhom stess u l-emozzjonijiet ta' dawh ta' madwarhom.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Aghzel ħin speċifiku kull jum biex tiskonnettja b'mod effettiv minn apparat diġitali, trawwem l-għarfien personali u l-empatija permezz ta' interazzjonijiet sinifikanti.

Istruzzjonijiet:

1. Aghzel perjodu ta' kuljum konsistenti, hieles mill-impenji tax-xoghol, għal waqfa teknoloġika empatetika.
2. Ibda billi tistabbilixxi intenzjoni għall-ħin tal-waqfa, bħall-iskoperta personali jew tifhem l-emozzjonijiet ta' oħrajn.
3. Ohloq spazju hieles mit-teknoloġija waqt il-waqfa tiegħek billi tnaqqas ix-xewqa li tuża apparat diġitali.
4. Involvi ruhek feżerċizzja ta' mindfulness, meditazzjoni jew nifs iffukat biex tinkoraġġixxi l-introspezzjoni.
5. Ikkuntattja lil xi hadd - ħabib, membru tal-familja jew kollega - bit-mowbajl jew messaġġ, jisma' b'mod empatiku s-sentimenti tiegħu.
6. Qatta' xi żmien barra, terġa' tingħaqad man-natura u twahħad lilek innifsek mal-preżent.
7. Uża dan iż-żmien biex tohloq xi haġa kreattiva, bħat-tpiġġija jew iddoqq strument, tidhol fil-fond f'emozzjonijiet u perspettivi oħra.
8. Wara l-waqfa, ikteb ir-riflessjonijiet dwar l-esperjenza, filwaqt li tenfasizza l-għarfien li għadu kemm skopra dwar l-empatija u l-għarfien personali.

Riżorsi Meħtieġa:

- Timer jew arloġġ biex iżżomm rekord tal-ħin tal-waqfa, żona magħżula mingħajr teknoloġija, gurnal jew karta biex tirreġistra r-riflessjonijiet, materjali tal-arti fakultattivi għall-espressjoni kreattiva.

GĦARFIEN DIĠITALI

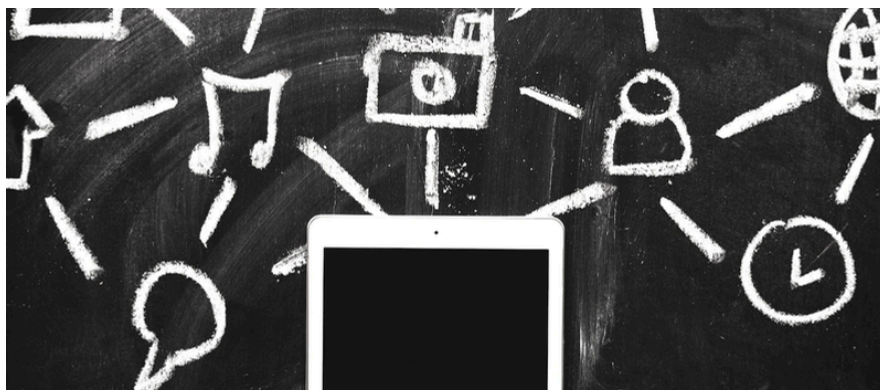
L-avanz rapidu tat-Teknoloġija tal-Informazzjoni u l-Komunikazzjoni (ICT) wassal għal era ġdida kkaratterizzata minn konnettività u aċċessibbiltà għall-informazzjoni bla preċedent. Din it-trasformazzjoni wasslet għall-emerġenza ta' dik li komunement tissejjaħ "l-ekonomija tal-għarfien", fejn il-ġenerazzjoni, id-distribuzzjoni u l-applikazzjoni tal-għarfien isiru muturi ċentrali tat-tkabbir ekonomiku u l-progress tas-soċjetà. Madankollu, filwaqt li din ir-rivoluzzjoni diġitali toffri opportunitajiet immensi, iġġib ukoll sfida urġenti: il-ħtieġa għal kuxjenza diġitali.



DEFINIZZJONI: Għarfien Digitali

Skont Smith (2020):

"L-għarfien diġitali jirreferi għall-kapaċità tal-individwi li jkollhom fehim konxju tad-dinja diġitali, li jinkludi l-internet, pjattaformi tal-internet, midja soċjali, apparat diġitali, u l-implikazzjonijiet tagħhom fuq diversi aspetti tal-ħajja. Dan jinvolvi li jkunu konxji kemm tal-opportunitajiet kif ukoll l-isfidi pprezentati mit-teknoloġiji diġitali, kif ukoll il-fehim tal-impatt tagħhom fuq il-privatezza, is-sigurtà, il-konsum tal-informazzjoni, u l-komunikazzjoni interpersonali.



Immagni: [Freepik](#)



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 6.5

L-Għażla tal-Għarfien Diġitali

Ħsieb:

Dan l-eżerċizzju huwa mfassal biex jiġġielel il-vizzju tal-internet fost l-adulti billi jrawwem l-għarfien tad-drawwiet tal-internet u jippromwovi azzjonijiet prattiċi biex jitnaqqsu r-riskji tiegħu.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Integra din l-isfida fir-rutina ta' kuljum tiegħek biex timpenja ruħek b'mod attiv mal-hajja diġitali tiegħek u tiehu passi sinifikanti lejn preżenza online aktar b'saħħitha.

Istruzzjonijiet:

1. Qabel ma tilhaq it-mowbajl jew il-kompjuter tiegħek filghodu, hu mument biex tirrifletti fuq l-intenzjonijiet tiegħek għall-gurnata.
2. Niżżel tliet miri jew għanijiet ewlenin li trid tikseb, mhux relatati mal-midja soċjali jew tfittix eċċessiv fuq l-internet.
3. Issettja tajmer għal kull siegħa matul il-gurnata tax-xogħol jew il-hin liberu tiegħek.
4. Meta jintefa t-tajmer, aqbad mill-iskrin tiegħek għal mill-inqas hames minuti.
5. Uża dan iż-żmien biex tagħmel eżerċizzju, tagħmel mixja qasira, jew tagħmel attività mhux diġitali.
6. Qabel ma tiftaħ app jew websajt tal-midja soċjali, ieqaf u staqsi lilek innifsek għaliex qed tagħmel dan.
7. Illimita s-sessjonijiet tal-midja soċjali tiegħek għal tul speċifiku (eż., 15-il minuta) u waqqaf tajmer.
8. Kun konxju tal-emozzjonijiet u r-reazzjonijiet tiegħek waqt li tiskrollja. Jekk tinnota sentimenti negattivi, ikkunsidra li ma ssegwix jew issejjes is-sorsi li jqanqluhom.
9. Qabel l-irqad, irrevdi l-interazzjonijiet diġitali tiegħek matul il-gurnata.
10. Irrifletti fuq mument meta hassejtek f'kontroll jew barra mill-kontroll rigward l-użu tal-internet tiegħek.
11. Ikteb dwar kwalunkwe għarfien jew sfidi li ltqajt magħhom u aghmel strateġiji għal titjib.
12. Aghżel żoni speċifiċi fid-dar tiegħek fejn apparat diġitali mhux permess, bħall-kamra tal-ikel jew il-kamra tas-sodda.
13. Ohloq opportunitajiet għal interazzjonijiet wiċċ imb' wiċċ jew attivitajiet analogi fdawn iż-żoni.
14. Halli l-aħħar 30 minuta qabel l-irqad għal attivitajiet mingħajr skrin.
15. Aqra ktieb, nmmedita, jew idhol frutina rilassanti ta' qabel l-irqad.

Riżorsi Meħtieġa:

- Timer jew app għall-ismartphone biex issegwi l-pawżi tal-iskrin kull siegħa, ġurnal jew notepad għal riflessjoni, u impenn biex tipprattika l-għarfien diġitali kuljum.

L-iżvilupp tal-ICT jinkludi iżiżieda u t-tkabbir tat-teknoloġiji diġitali, l-internet, il-cloud computing, u diversi forom ta' komunikazzjoni diġitali. Dan il-pajsaġġ interkonness biddel l-industrija, il-gvernijiet u s-soċjetajiet, u wassal għal ekonomija bbażata fuq l-għarfien. F'ekonomija tal-għarfien, il-ħila li tinħoloq, timmanipula, u tisfrutta l-informazzjoni ssir fattur determinanti ewlieni tas-suċċess. L-innovazzjoni, l-intraprenditorija u s-soluzzjoni tal-problemi huma mmexxija mid-disponibbiltà tal-informazzjoni u l-abbiltà li tiġi analizzata b'mod effettiv.

L-ekonomija tal-għarfien tiddependi fuq l-idea li l-informazzjoni mhix biss riżorsa iżda assi kritiku. Pajjiżi u organizzazzjonijiet li jinvestu fl-infrastruttura tal-ICT u l-litteriżmu diġitali huma f'pożizzjoni aħjar biex jisfruttaw il-potenzjal ta' din l-ekonomija. Jistghu joħolqu ċentri ta' innovazzjoni, jattiraw investiment barrani, u jiżviluppaw haddiema b'ħiliet għolja li tista' tinnaviga l-kumplexitajiet tal-era diġitali.

L-isfida tal-għarfien diġitali

Filwaqt li l-iżvilupp tal-ICT jippreżenta opportunitajiet trasformattivi, iqajjem ukoll tħassib dwar l-għarfien diġitali. L-għarfien diġitali jinkludi firxa ta' ħiliet u għarfien, inkluż il-litteriżmu diġitali, is-sikurezza tal-internet, il-protezzjoni tal-privatezza, il-ħsieb kritiku u ċ-ċittadinanza diġitali responsabbli. Ħafna individwi, b'mod partikolari f'komunitajiet mhux moqdija biżżejjed, jistghu ma jkollhomx aċċess għal għodda u taħriġ diġitali, u dan jaggrava l-firdiet diġitali u l-inugwaljanzi.



Immaġni: Freepik



Immaġni: Freepik

L-għarfien diġitali huwa vitali għal diversi raġunijiet:

- Il-kapaċità li wieħed juża pjattaformi diġitali, jifhem u jevalwa l-informazzjoni online, u juża għodda diġitali b'mod effettiv huwa essenzjali għall-partecipazzjoni fl-ekonomija tal-għarfien.
- Hekk kif aktar aspetti tal-ħajja jimxu fuq il-internet, l-individwi jeħtieġ li jkunu konxji tar-riskji taċ-ċibersigurtà, l-attakki tal-phishing, u kif jiproteġu d-dejta personali tagħhom.
- L-abbundanza ta' informazzjoni online teħtieġ li l-individwi jevalwaw b'mod kritiku s-sorsi u jiddistingwu bejn informazzjoni kredibbli u informazzjoni ħażina.
- L-għarfien diġitali jinkludi l-promozzjoni ta' mgħiba rispettuża u etika fuq l-internet, il-ġlieda kontra l-bullying ċibernetiku, u l-kontribut pożittiv għall-komunitajiet diġitali.
- Ħafna impjegi issa jeħtieġu ħiliet diġitali, u n-nuqqas ta' għarfien diġitali jista' jillimita l-impjegabbiltà u l-prospetti tal-karriera tal-individwi.

Ħiliet Diġitali



DEFINIZZJONI: Ħiliet Diġitali

Skont il-Qafas ta' Kompetenza Diġitali għaċ-Ċittadini tal-Kummissjoni Ewropea (DigComp),

"Il-ħiliet diġitali jirreferu għall-abbiltajiet u l-kompetenzi meħtieġa biex jinnaviga, juża, u jikkomunika b'mod effettiv permezz ta' teknoloġiji u pjattaformi diġitali. Dawn il-ħiliet jinkludu firxa ta' kompetenzi, minn ħidmiet bażiċi bħall-użu tal-email u magni tat-tiftix tal-internet għal kapaċitajiet aktar avvanzati bħall-ipprogrammar, analiżi tad-dejta, u kollaborazzjoni online. Hekk kif il-pajsaġġ diġitali jkompli jevolvi, il-kultivazzjoni ta' ħiliet diġitali b'saħħithom hija essenzjali għall-partecipazzjoni fis-soċjetà moderna u l-ħaddiema.

Il-ħiliet diġitali jinkludu sett wiesa' ta' kapaċitajiet li jippermettu lill-individwi jużaw b'mod effettiv għodda, teknoloġiji u pjattaformi diġitali għal diversi skopijiet. Hekk kif id-dinja ssir dejjem aktar diġitalizzata, dawn il-ħiliet saru essenzjali għall-involvement personali, edukattiv, professjonali u tas-soċjetà. Il-ħiliet diġitali jagħtu s-setgħa lill-individwi biex jinnavigaw il-pajsaġġ diġitali b'kunfidenza, jikkomunikaw b'mod effiċjenti, jevalwaw b'mod kritiku l-kontenut tal-internet, u jisfruttaw it-teknoloġija għall-produttività u l-innovazzjoni.

Komponenti tal-ħiliet diġitali

Il-ħiliet diġitali jinkludu firxa diversa ta' kapaċitajiet li jippermettu lill-individwi jinnavigaw b'mod effettiv fil-pajsaġġ diġitali u jutilizzaw it-teknoloġija għal diversi skopijiet. Dawn il-ħiliet jinkludu:

- **Litteriżmu diġitali:** Fil-qalba tal-ħiliet diġitali hemm il-litteriżmu diġitali. Dan jinvolti li nifhmu l-baġi tat-teknoloġija, inkluż kif tuża kompjuters, tagħmir mobbli, u applikazzjonijiet tas-sofwer. Tinkludi ħiliet bħall-ittajpar, l-użu ta' sistemi operattivi, in-navigazzjoni ta' strutturi ta' fajls, u l-ġestjoni tad-dejta.
- **Litteriżmu tal-informazzjoni:** Il-ħiliet diġitali jestendu għall-abbiltà li jillocalizza, jevalwa, u juża informazzjoni minn sorsi varji online. Il-litteriżmu fl-informazzjoni jinkludi li tkun taf kif twettaq tfittxijiet effettivi fuq l-internet, tivvaluta l-kredibilità tal-websajts, u tagħraf informazzjoni affidabbli minn informazzjoni ħażina.
- **ħiliet ta' komunikazzjoni:** Komunikazzjoni diġitali effettiva hija vitali. Dan jinkludi profiċjenza fl-użu tal-email, messaġġi istantaneji, konferenzi bil-vidjo, u pjattaformi tal-midja soċjali. Il-ħiliet tal-komunikazzjoni diġitali jinkludu l-fehim tan-netiquette (online etikett), it-ton, u l-użu xieraq tal-lingwa għal kuntesti differenti.
- **Ġħarfien taċ-ċibersigurtà:** Biż-żieda tat-theddid ċibernetiku, l-individwi jehtieġ li jkunu konxji tal-aħjar prattiki għas-sikurezza tal-internet. Dan jinkludi l-għarfien ta' tentattivi ta' phishing, il-ħolqien ta' passwords b'saħħithom, u l-fehim tal-importanza tal-aġġornamenti tas-sofwer biex jipproteġu kontra l-malware.
- **Ġestjoni tad-dejta:** Il-ħiliet diġitali jinvolve li tkun taf kif timmaniġġja u torganizza fajls u data diġitali. Dan jinkludi l-ħolqien ta' folders, l-użu ta' ħażna sħaba, u l-iżgurar ta' backup tad-dejta biex jiġi evitat it-telf.
- **Kodifikazzjoni u programmar bażiku:** Il-familjarità mal-punti bażiċi tal-kodifikazzjoni tippermetti lill-individwi jippersonalizzaw l-applikazzjonijiet, jifhmu l-infrastruttura tat-teknoloġija, u saħansitra joħolqu programmi sempliċi. Din il-ħila tista' ttejjeb il-kapaċitajiet ta' soluzzjoni tal-problemi u ta' ħsieb kritiku.
- **Kollaborazzjoni online:** Fl-era diġitali, il-kollaborazzjoni spiss isseħħ online. Il-profiċjenza fl-użu ta' għodda kollaborattivi, bħall-editjar ta' dokumenti u pjattaformi ta' ġestjoni tal-proġett ibbażati fuq il-cloud, hija essenzjali għax-xogħol f'tim u għal xenarji ta' xogħol remot.
- **ħsieb kritiku u litteriżmu medjatiku:** Il-ħiliet diġitali jinkludu l-abbiltà li tevalwa b'mod kritiku l-kontenut tal-internet, li tagħraf il-preġudizzji, li tiskopri informazzjoni ħażina, u li tagħraf sorsi kredibbli. Dan huwa kruċjali fi żmien ta' tagħbija żejda ta' informazzjoni.
- **ħiliet għas-soluzzjoni tal-problemi:** Il-profiċjenza fl-użu ta' għodda diġitali biex issolvi l-problemi hija karatteristika tal-ħiliet diġitali. Dan jista' jinvolve s-soluzzjoni tal-problemi tekniċi, l-użu ta' sofwer għall-analiżi tad-dejta, jew is-sejba ta' soluzzjonijiet kreattivi permezz ta' mezzi diġitali.

- **Adattabilità u tagħlim kontinwu:** Minħabba l-pass mgħaġġel tal-bidla teknoloġika, il-ħiliet diġitali jinkludu wkoll il-kapaċità li jadattaw għal għodda u teknoloġiji ġodda. Li tkun miftuħ għat-tagħlim u li tibqa' aġġornat dwar ix-xejriet diġitali huwa essenzjali.
- **Ċittadinanza diġitali:** Li tkun ċittadin diġitali responsabbli hija parti mill-ħiliet diġitali. Dan jinvolti r-rispett tal-privatezza tal-internet ta' haddiehor, il-prattika ta' mgħiba etika, u l-fehim tal-impatt potenzjali tal-azzjonijiet tal-internet ta' wieħed.

Importanza tal-Ħiliet Diġitali

Fid-dinja tal-lum li qed tevolve malajr, l-akkwist ta' ħiliet diġitali m'għadux għażla; hija htieġa li tagħti s-setgħa lill-individwi biex jirnexxu f'ambjent dejjem aktar diġitalizzat. Il-ħiliet diġitali, li jhaddnu firxa ta' kompetenzi, huma vitali għat-tkabbir personali, l-avanz fl-edukazzjoni, is-suċċess professjonali, u l-partecipazzjoni attiva fis-soċjetà.

Il-ħiliet diġitali jservu bħala l-pont biex jimpenjaw ruħhom b'mod effettiv mal-isfera vasta tal-midja diġitali. Jippermettu lill-individwi jisfruttaw il-potenzjal ta' għodod, pjattaformi u kontenut diġitali għal numru kbir ta' skopijiet. Kemm jekk għal attivitajiet professjonali, edukattivi jew rikreattivi, il-ħiliet diġitali jarmawna biex innavigaw il-kumplessitajiet tal-midja diġitali b'kunfidenza.

Il-ħiliet diġitali bażiċi huma indispensabbli għall-partecipazzjoni sħiħa fix-xenarju soċjali modern. Il-komunikazzjoni, l-aċċess għall-informazzjoni, u l-involvement mas-servizzi diġitali saru parti integrali tal-ħajja ta' kuljum. Minn li nibqgħu f'kuntatt mal-ħbieb u l-familja għall-aċċess għas-servizzi tal-gvern u r-riżorsi edukattivi, il-ħiliet diġitali jippermettulna ninnavigaw dawn l-attivitajiet b'mod effiċjenti u b'kunfidenza.





EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 6.6

L-isfida tal-Għarfien Diġitali

Ħsieb:

Dan l-eżerċizzju għandu l-għan li jqajjem kuxjenza dwar il-perikli tal-vizzju tal-internet fost l-adulti filwaqt li jippromwovi l-iżvilupp ta' ħiliet diġitali essenzjali meħtieġa għal imġiba responsabbli tal-internet.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Il-partecipanti għandhom jimpenjaw ruhhom għal "Sfida ta' Kuxjenza Diġitali" ta' kuljum ta' 30 minuta għal perjodu stabbilit (eż., ġimgħa) li matulu se jnaqqsu l-użu tal-Internet tagħhom konxjament.

Istruzzjonijiet:

1. Issettja ħin speċifiku kuljum għall-Isfida tal-Għarfien Diġitali tiegħek, idealment meta tkun l-aktar suxxettibbli għal użu eċċessiv tal-internet.
2. Qabel tibda, oħloq lista ta' kompiti jew responsabbiltajiet essenzjali tal-internet li trid tattendi għalihom matul din l-isfida (eż., emails tax-xogħol, komunikazzjoni mal-familja).
3. Identifika attivitajiet online mhux essenzjali jew ta' ħela ta' ħin li tevita matul l-isfida (eż., midja soċjali, browsing bla ħsieb).
4. Matul l-isfida tiegħek ta' 30 minuta ta' kuljum, iffoka biss fuq il-kompiti essenzjali tiegħek tal-internet u evita d-distrazzjonijiet.
5. Uża dan iż-żmien biex ittejjeb il-ħiliet diġitali tiegħek, bħal titgħallem programm ta' softwer ġdid, tirriċerka suġġett, jew tipprattika miżuri ta' sigurtà online.
6. Żomm ġurnal biex tirreġistra l-progress tiegħek, is-sentimenti, u kwalunkwe għarfien miksub minn dan l-eżerċizzju

Riżorsi Meħtieġa:

- Timer/arloġġ jew smartphone b'funzjoni ta' timer
- Ġurnal jew notebook biex tniżżel l-ħsiebijiet u l-progress

Tliet aspetti kruċjali tal-ħiliet diġitali



Immaġni: Freepik

L-użu tal-midja diġitali

Din hi l-abbiltà li ninteragixxu ma' teknoloġiji diġitali, minn sistemi operattivi għal applikazzjonijiet. Il-ħakma ta' dawn il-ħiliet tagħtina s-setgħa li noholqu, nikkunsmaw u nimanipulaw il-kontenut diġitali bla xkiel.

Fehim u evalwazzjoni kritika

Il-ħiliet diġitali jinkludu l-kapaċità li wiehed jifhem u jivvaluta b'mod kritiku diversi aspetti tal-midja diġitali. Dan jinvolti d-distinzjoni tal-eżattezza u l-kredibbiltà tal-informazzjoni fuq l-internet, ir-rikonnoxximent tal-preġudizzji, u d-distinzjoni bejn sorsi affidabbli u informazzjoni ħażina.



Immaġni: Freepik

Komunikazzjoni effettiva

Il-profiċjenza fil-ħiliet diġitali tiffaċilita l-komunikazzjoni f'kontesti differenti. L-era diġitali titlob il-kapaċità li tikkomunika permezz ta' kanali diġitali varji, kemm jekk permezz ta' emails, pjattaformi tal-midja soċjali, video conferencing, jew għodod kollaborattivi.



Immaġni: Freepik

Barra minn hekk, hekk kif il-ħiliet diġitali jsiru aktar prevalenti u avvanzati, qed isiru determinanti ewlenin tal-iżvilupp ekonomiku. Il-kapaċità li tuża t-teknoloġija għall-innovazzjoni, l-intraprenditorija u l-produttività bidlet l-industriji u d-dinamika tas-suq. Indivdwi mghammra b'ħiliet diġitali avvanzati huma mghammra aħjar biex jagħmlu kontribuzzjonijiet sinifikanti lill-ekonomija globali. Essenzjalment, il-ħiliet diġitali jservu bħala faċilitatur tal-ħajja moderna, li jirfdu diversi dimensjonijiet tal-eżistenza tagħna. Huma jnaqqsu d-distakk bejn l-indivdwi u l-univers diġitali vast, li jippermettulna nikkomunikaw, nitgħallmu, noholqu u nikkontribwixxu b'mod effettiv. Li wiehed jinjora jew jitraskura l-iżvilupp ta' dawn il-ħiliet jista' jwassal għal iżolament, opportunitajiet mitlufa u tkabbir personali u professjonali limitat.



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 6.7

Żvilupp tal-Ħiliet Diġitali

Ħsieb:

Dan l-eżerċizzju għandu l-għan li jindirizza l-vizzju tal-Internet fost l-adulti billi jrawwem ħiliet diġitali kruċjali u jippromwovi impenn konxju tal-internet.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Inkorpora dan l-eżerċizzju fir-rutina ta' kuljum tiegħek biex tiżviluppa ħiliet diġitali essenzjali filwaqt li tnaqqas ir-riskju ta' dipendenza fuq l-Internet.

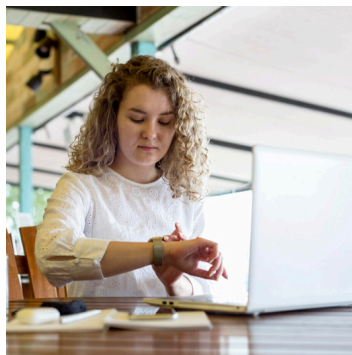
Istruzzjonijiet:

1. Aghżel hila diġitali speċifika li trid ittejjeb (eż., ġestjoni tal-ħin, privatezza online, ħsieb kritiku).
2. Alloka 20-30 minuta kuljum biex taħdem b'mod attiv fuq din il-hila waqt li tuża l-internet.
3. Ibda billi tirriċerka u tidentifika riżorsi ta' fama tal-internet (artikoli, korsijiet, vidjows) relatati mal-hila magħżula tiegħek.
4. Iddedika ħin iffukat biex tistudja u tipprattika l-hila, billi tapplika dak li tgħallimt.
5. Irrifletti fuq il-progress tiegħek u l-isfidi li ltaqghu magħhom matul is-sessjoni.
6. Ohloq dhul fil-ġurnal qasir li jiġbor fil-qosor l-esperjenza u l-għarfien tiegħek.
7. Ikkunsidra kif l-applikazzjoni ta' din is-sengħa tista' ttejjeb l-interazzjonijiet tal-internet tiegħek u tnaqqas il-ħin imqatta' fuq attivitajiet tal-internet mhux essenzjali.
8. Issettja miri speċifiċi għall-prattika tal-jum li jmiss biex tkompli l-vjaġġ tiegħek għall-iżvilupp tal-ħiliet.
9. Espandi gradwalment ir-repertorju tiegħek ta' ħiliet diġitali maż-żmien.

Riżorsi Meħtieġa:

- Aċċess għall-Internet.
- Apparat għar-riċerka u l-prattika.
- Notepad jew app diġitali għat-teħid ta' noti għall-ġurnal.
- Impenn għall-iżvilupp tal-ħiliet ta' kuljum.

Hekk kif it-teknoloġiji diġitali jkomplu jevolvu, l-investiment fil-ħiliet diġitali huwa simili għall-investiment fil-kapaċità tiegħu stess li jadatta, jitgħallem, u jirnexxi fl-era diġitali dinamika. Hija triq lejn ċittadinanza attiva, kisba edukattiva, avvanz fil-karriera, u impenn olistiku mad-dinja ta' madwarna. F'dinja fejn il-litteriżmu diġitali huwa sinonimu ma' l-emanċipazzjoni, il-ħiliet diġitali huma l-passaport biex tirnexxi fis-seklu 21.

Immaġni: [Freepix](#)

PERIKLI WARA L-UŻU TAL-INTERNET

L-Internet, qasam vast u interkonness ta' informazzjoni u konnettività, joffri opportunitajiet bla limitu, iżda fih ukoll firxa ta' perikli li jitolbu għarfien viġilanti u prekawzjoni. In-natura mhux regolata tal-isfera tal-internet tfisser li l-utenti ma jistgħux jaffordjaw li jkunu kompjaċenti. Fost l-attrazzjoni tal-pajsaġġi diġitali, riskji lurking bħas-serq tad-dejta, il-vjolenza virtwali, u fenomeni negattivi oħra jenfasizzaw l-imperattiv ta' mġiba kawta tal-internet. Kull wiehied minna, irrispettivament mill-attivitajiet diġitali tagħna, huwa mira potenzjali għal dan it-theddid virtwali.

Theddid tač-ċibersigurtà

Id-dinja diġitali hija mifnija b'vulnerabbiltajiet tač-ċibersigurtà li jistgħu jwasslu għal konsegwenzi gravi. Il-hacking, l-aċċess mhux awtorizzat għal sistemi tal-kompjuter, iħalli lill-utenti vulnerabbli għal serq tal-identità, telf finanzjarju, jew tixrid ta' informazzjoni personali. Il-phishing, teknika qarrieqa, tqarraq lill-utenti biex jiżvelaw data sensitiva. Id-distribuzzjoni ta' malware, softwer ta' ħsara ddisinjat biex jinfiltra s-sistemi, jista' jikkomprometti s-sigurtà tad-dejta u jfixkel l-operazzjonijiet. Is-serq tal-identità, l-akkwist malizzjuż ta' informazzjoni personali, jista' jwassal għal rovina finanzjarja u invażjoni profonda tal-privatezza.

Scams u frodi fuq l-internet

L-Internet huwa art fertili għall-scammers. L-utenti jistgħu involontarjament jaqgħu priża ta' skemi li jwiegħdu qligħ finanzjarju, rebħ ta' lotterija jew karità, li jwasslu għal telf finanzjarju sinifikanti jew serq ta' identità. L-anonimità tad-dinja diġitali thegġegħ lill-frodisti, u tagħmilha ta' sfida biex tiddistingwi opportunitajiet leġittimi minn dawk foloz.

Invazjoni tal-privatezza

Il-privatezza, pedament tal-libertà personali, hija suxxettibbli għall-invażjoni fl-era diġitali. Il-ġbir estensiv ta' dejta tal-utent minn pjattaformi tal-internet u min jirreklama jqajjem tħassib dwar l-użu taż-żen potenzjali tal-informazzjoni personali. Il-konfini bejn il-konvenjenza u s-sorveljanza ċċajpar hekk kif algoritmi jsegwu l-imġiba tal-internet biex ifasslu reklami u rakkomandazzjonijiet apposta.

Cyberbullying u fastidju

L-Internet jipprovdi pjattaforma għall-konnettività, iżda jista' wkoll jamlifika l-imġiba negattiva. Il-bullying ċibernetiku, l-użu tal-komunikazzjoni diġitali għall-fastidju jew l-intimidazzjoni, jaffettwa lill-utenti ta' kull età. Id-distakk tad-dinja virtwali mill-preżenza fiżika jhegheg lill-bulli, u l-impatt psikoloġiku fuq il-vittmi jista' jkun sever.

Espożizzjoni għal kontenut mhux xieraq

In-natura mingħajr fruntieri tal-Internet tisser li l-utenti jistgħu jiltaqqgħu ma' kontenut espliċitu, vjolenti, jew b'xi mod ieħor mhux xieraq, li jista' jkollu effetti negattivi fuq il-benessri mentali u emozzjonali, partikolarment għall-utenti żgħażgħ.

Dipendenza u ħin eċċessiv fuq l-iskrin

Id-dinja diġitali attraenti tista' trawwem imġiba ta' vizzju, li tirriżulta f'ħin eċċessiv fuq l-iskrin u negligenza ta' attivitajiet tad-dinja reali. Internet Addiction Disorder (IAD) jenfasizza l-ġlieda biex jintlaħaq bilanċ bejn l-internet u l-ħajja offline, li ħafna drabi twassal għal iżolament soċjali u saħħa mentali mnaqqsa.

Dipendenza għall-Intelliġenza Artifiċjali

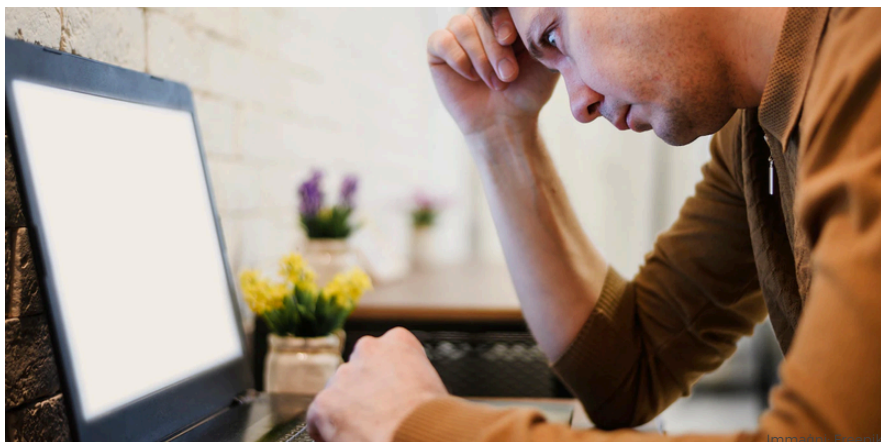
Id-dipendenza fuq l-intelliġenza artifiċjali (AI) tirreferi għat-tħassib emergenti ta' individwi li jsiru dipendenti żżejjed fuq teknoloġiji u servizzi mmexxija mill-AI. Bħala konsegwenza dejjem tikber tal-użu eċċessiv tal-internet, dan il-fenomeni huwa mhegheg mill-konvenjenza, esperjenzi personalizzati, u sodisfazzjon immedjat li joffru l-pjattaformi li jaħdmu bl-AI. In-nies jistgħu jiżviluppaw imġiba kompulsiva, iqattgħu ammonti eċċessivi ta' ħin jinteraġixxu ma' assistenti virtwali, algoritmi tal-midja soċjali, jew reatjiet virtwali immersivi, li jwasslu għal iżolament soċjali, tnaqqis fl-attività fiżika, u negligenza tar-responsabbiltajiet tad-dinja reali. Din id-dipendenza mill-vizzju fuq l-AI tenfasizza wieħed mill-perikli li joħorgu mill-użu mifrux tal-internet u tenfasizza l-importanza li jiġi promoss impenn teknoloġiku bbilanċjat u konxju.

Dizinformazzjoni u aħbarijiet foloz

It-tixrid rapidu tal-internet tal-informazzjoni jagħmel l-Internet art fertili għad-dizinformazzjoni u l-aħbarijiet foloz. Informazzjoni qarrieqa jew falza tista' tinfirex malajr, tinfluwenza l-perċezzjoni pubblika, it-tehid ta' deċizjonijiet, u timmina l-inseguwiment tal-verità.

F'din id-dinja diġitali u kumplessa, ir-responsabbiltà li tipproteġi lilu nnifsu u lill-oħrajn tistrieħ fuq spallejn kull utent tal-Internet. Biex jintlaħaq bilanċ bejn il-vantaġġi tal-konnettività diġitali u r-riskji assoċjati magħha jeħtieġ mhux biss soluzzjonijiet teknoloġiċi, iżda wkoll impenn kollettiv għall-promozzjoni ta' ambjent online aktar sikur.

Il-preżenza universali tal-Internet tohloq ħafna riskji li jeħtieġu għarfien vigilant. L-isfera diġitali, filwaqt li toffri opportunitajiet tremendi, hija mimlija perikli bħas-serq tad-dejta, il-vjolenza virtwali u t-theddid ċibernetiku. In-natura mhux regolata tal-isfera tal-internet tenfasizza l-ħtieġa għal imġiba kawta fuq l-internet. It-theddid ċibernetiku, bħall-hacking, il-phishing u s-serq tal-identità, għandu konsegwenzi serji, li jikkompromettu s-sigurtà tad-dejta u l-informazzjoni personali. Scams fuq l-internet u skemi ta' frodi jisfruttaw il-vulnerabbiltà tal-utenti, li jwasslu għal telf finanzjarju u serq tal-identità. L-invażjoni tal-privatezza, il-bullying ċibernetiku, l-espożizzjoni għal kontenut mhux xieraq u l-potenzjal ta' vizzju ta' ħin eċċessiv li wieħed iqatta' quddiem skrin huma wkoll theddid komuni. It-tixrid rapidu tal-informazzjoni fuq l-Internet jintensifika l-informazzjoni ħażina u l-aħbarijiet foloz. In-navigazzjoni f'dan il-pajsaġġ diġitali teħtieġ edukazzjoni, għarfien u l-adozzjoni ta' prattiki ta' sigurtà ċibernetika biex jiġi żgurat spazju online aktar sikur għal kulhadd.





EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 6.8

Skonnettjar Minn Diżinformazzjoni

Ħsieb:

Dan l-eżerċizzju jindirizza l-vizzju tal-Internet filwaqt li jgħin lill-adulti jsiru konsumaturi aktar għaqlin tal-informazzjoni online, u jnaqqas ir-riskju li jaqgħu għad-diżinformazzjoni u l-aħbarijiet foloz.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

L-aħjar huwa li tinkorpora dan l-eżerċizzju fir-rutina ta' kuljum tiegħek tal-użu tal-internet u l-midja soċjali biex tiżviluppa ħiliet ta' ħsieb kritiku u tibni reżiljenza għall-informazzjoni hażina.

Istruzzjonijiet:

1. Aghżel ħin speċifiku kull jum biex tiddedika 15-20 minuta għal dan l-eżerċizzju, preferibbilment qabel ma tidhol mal-midja soċjali jew websajts tal-aħbarijiet.
2. Ibda billi tagħzel artiklu tal-aħbarijiet riċenti jew post fuq il-midja soċjali.
3. Aqra l-kontenut magħżul b'mod kritiku, billi tagħti attenzjoni lis-sors, il-lingwa użata, u kwalunkwe preġudizzju potenzjali.
4. Iċċekkja l-fatti l-informazzjoni ppreżentata billi tuża sorsi ta' reputazzjoni tajba jew websajts li jiċċekkjaw il-fatti.
5. Irrifletti fuq l-affidabbiltà tas-sors originali u l-eżattezza tal-informazzjoni.
6. Ikkunsidra l-konsegwenzi potenzjali tat-twemmin u l-qsim ta' informazzjoni falza.
7. Jekk il-kontenut jirriżulta li huwa diżinformazzjoni jew qarrieqi, aghmel nota mentali tiegħu.
8. Aqsa is-sejbiet jew it-thassib tiegħek ma' ħabib ta' fiduċja jew membru tal-familja biex trawwem sens ta' responsabbiltà fil-ġlieda kontra d-diżinformazzjoni.
9. Ikkonkludi l-eżerċizzju b'impenn li tkun aktar viġilanti dwar l-informazzjoni li tikkonsma u taqsam l-internet.

Riżorsi Meħtieġa:

- Access għall-internet għal riċerka u verifika tal-fatti, apparat biex jaqra l-kontenut tal-internet, u rieda li tevalwa l-informazzjoni b'mod kritiku.



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 6.9

Riflessjoni fuq ir-Riskju Diġitali

Ħsieb:

Dan l-eżerċizzju huwa mfassal biex jindirizza l-vizzju tal-internet fost l-adulti billi jenfasizza l-perikli potenzjali tal-użu eċċessiv tal-internet, irawwem għarfien akbar tal-impatti negattivi tiegħu. Permezz ta' dan l-eżerċizzju, l-individwi jistgħu jiżviluppaw fehim aktar profund tal-perikli potenzjali assoċjati mal-użu eċċessiv tal-internet, u jagħtihom is-setgħa li jagħmlu għażliet aktar konxji u bilanċjati fir-rigward tal-imġiba tagħhom fuq l-internet.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Il-partecipanti jidhlu f' prattika ta' kuljum li jirriflettu fuq ir-riskji potenzjali assoċjati mal-użu tal-internet tagħhom, u jhegġu konsiderazzjoni konxja tal-imġiba tagħhom tal-internet.

Istruzzjonijiet:

1. Iddedika ftit minuti kuljum biex tirrifletti dwar kif l-użu tal-Internet tiegħek jista' jkun qed jaffettwa s-saħħa mentali, ir-relazzjonijiet, u l-benessri ġenerali tiegħek.
2. Ikkunsidra l-attivitajiet, l-apps jew il-websajts speċifiċi li jikkunsmaw il-biċċa l-kbira tal-ħin tal-internet tiegħek u kif jistgħu jikkontribwixxu għal sentimenti ta' iżolament, stress, jew produttività mnaqqsa.
3. Evalwa jekk id-drawwiet diġitali tiegħek humiex qed ifixxlu l-kapaċità tiegħek li tidhol f'interazzjonijiet wiċċ imb' wiċċ, issegwi passatempi, jew ižżomm bilanċ b'saħħtu bejn ix-xogħol u l-hajja privata.

Riżorsi Meħtieġa:

- Ġurnal jew app diġitali għat-teħid ta' noti għar-riflessjoni

KONKLUŻŻJONI

L-għarfien personali jinvolvi li wiehed jagħraf il-ħsibijiet, l-emozzjonijiet u l-imġiba tiegħu stess, filwaqt li l-għarfien soċjali jirreferi għall-fehim tas-sentimenti, il-ħtiġijiet u l-perspettivi ta' haddiehor. It-tnejn huma ċentrali għall-intelliġenza emozzjonali u l-interazzjonijiet b'saħħithom. L-awto-kuxjenza privata tinvolvi introspezzjoni ta' sentimenti personali, filwaqt li l-awto-kuxjenza pubblika tirreferi għal kif xi hadd jippreżenta ruħu f'kuntest soċjali.



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 6.10

Riflessjoni bir-Reqqa Fuq l-Internet

Ħsieb:

Dan l-eżerċizzju għandu l-għan li jippromwovi l-użu konxju tal-Internet fost l-adulti billi jhegġgħom jirriflettu fuq id-drawwiet tal-internet tagħhom u jagħmlu għażliet konxji biex itaffu l-perikli potenzjali tal-użu eċċessiv tal-internet.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Inkorpora dan l-eżerċizzju fir-rutina ta' kuljum tiegħek, preferibbilment fl-aħħar tal-ġurnata, biex tirrifletti fuq l-interazzjonijiet diġitali tiegħek u tiehu passi proattivi lejn esperjenza online aktar b'saħħitha.

Istruzzjonijiet:

1. Sib ftit minuti fi spazju kwiet u komdu fejn ma tiġix disturbat.
2. Ibda billi tiehu ftit nifs fil-fond biex tirrilassa u tiċċentra lilek innifsek.
3. Irrifletti fuq l-użu tal-internet tiegħek matul il-ġurnata, aħseb dwar il-websajts, l-apps, u l-attivitajiet li int involut magħhom.
4. Ikkunsidra r-raġunijiet wara l-interazzjonijiet tal-internet tiegħek. Kienu produttivi, informattivi, jew sempliċement abitwali?
5. Identifika kwalunkwe mument meta hassejt li l-użu tal-internet tiegħek seta' qabeż fruntiera jew affettwa b'mod negattiv il-benessri tiegħek.
6. Staqsi lilek innifsek kif tista' taġġusta d-drawwiet tal-internet tiegħek biex tallinja aħjar mal-valuri u l-miri tiegħek.
7. Ippjana azzjonijiet speċifiċi biex ittejjeb l-użu tal-internet tiegħek, bħall-iffissar ta' limiti ta' żmien għal ċerti apps jew iddedikat mument mingħajr skrin fil-ġurnata tiegħek.
8. Ħares lejn l-impatt pożittiv li dawn il-bidliet jista' jkollhom fuq il-ħajja tiegħek ta' kuljum, inkluż żieda fil-produttività, titjib fil-benessri, u relazzjonijiet imtejba.
9. Ikkonkludi l-eżerċizzju b'sens ta' skop u impenn biex timplimenta l-bidliet li identifikajt.

Riżorsi Meħtieġa:

- Spazju kwiet, ġurnal jew notepad, u rieda li tirrifletti fuq id-drawwiet tal-internet tiegħek b'attenzjoni u ħsieb.

L-għarfien soċjali huwa diskuss bħala l-abbiltà li tifhem id-dinamika soċjali, tipprattika l-empatija u tħaddan id-diversità. Tinkludi aspetti bħas-sensittività kulturali, l-inklusività u l-fehim ta' kwistjonijiet soċjali fuq skala globali. Hemm rabta qawwija bejn l-empatija u l-kuxjenza soċjali, li tenfasizza r-rwol tal-empatija fit-trawwim tal-fehim u l-kollaborazzjoni.

Il-ħiliet diġitali huma elenkati bħala kompetenzi essenzjali għan-navigazzjoni fl-era diġitali. Dawn il-ħiliet jinkludu l-litteriżmu diġitali, il-komunikazzjoni, is-sikurezza tal-internet, il-ħsieb kritiku u l-imġiba diġitali responsabbli. Issa huwa enfasizzat li l-ħiliet diġitali mhumix biss dwar il-profiċjenza teknika, iżda wkoll dwar l-adattament għal teknoloġiji ġodda u mġiba etika tal-internet. Minkejja l-benefiċċji tal-pajsaġġ diġitali, id-dawl qed jiffa' dejjem aktar fuq ir-riskji tiegħu. Theddid ta' ċibersigurtà, frodi tal-internet, invażjoni tal-privatezza, cyberbullying u espożizzjoni għal kontenut mhux xieraq huma kollha riskji potenzjali għal kwalunkwe utent tal-internet. It-tixrid ta' informazzjoni ħażina u aħbarijiet foloz online jenfasizza l-importanza ta' approċċ kritiku.

Bħala konklużjoni, it-taqsimha tenfasizza s-sinifikat tal-għarfien personali, l-għarfien soċjali, il-ħiliet diġitali, u l-imġiba kawta tal-internet fid-dinja kontemporanja. Tenfasizza l-ħtieġa li l-individwi jkunu mgħammra tajjeb b'dawn il-ħiliet u konxji tar-riskji potenzjali assoċjati mal-użu tal-internet biex jirnexxu fl-era diġitali filwaqt li jżommu bilanċ b'saħħtu bejn esperjenzi virtwali u tal-ħajja reali.

L-għarfien personali u l-valutazzjoni affidabbli tas-sitwazzjoni għandhom rwol kruċjali fil-fehim u l-indirizzar tal-vizzju li jirriżulta mill-użu tal-internet. L-individwi jeħtieġ li jagħrfu l-mudelli ta' mġiba tagħhom stess, il-kawżi emozzjonali, u l-impatt li l-użu eċċessiv tal-internet għandu fuq il-benessri tagħhom. L-iżvilupp tal-għarfien tagħhom infushom jippermettilhom jagħmlu valutazzjoni affidabbli tas-sitwazzjoni, u jidentifikaw meta l-użu tal-internet tagħhom isir kompulsiv u detrimental. Din il-kuxjenza tagħti s-setgħa lill-individwi biex jieħdu miżuri proattivi, jistabbilixxu konfini, u jfittxu appoġġ xieraq biex jimmaniġġjaw u jegħlbu l-vizzju tal-internet b'mod effettiv.

Immaġni: [Freepik](#)

REFERENZI

Barrett-Lennard, G. T. (2007). The phases and focus of empathy. *British Journal of Medical Psychology*, 66(1), 3-14.

Botelho, G. (2021). Social Awareness: The ability to understand and be empathetic. Retrieved from <https://www.hrexchangenetwork.com/hr-talent-management/columns/social-awareness-the-ability-to-understand-and-be-empathetic>

Cyber Hub. (2022). Top network security issues, threats, and concerns. Retrieved from <https://www.checkpoint.com/cyber-hub/network-security/what-is-network-security/top-network-security-issues-threats-and-concerns>

DigComp (n.d.). Retrieved from https://joint-research-centre.ec.europa.eu/digcomp_en

Digital Awareness - an essential of today's increasingly interconnected world. (2022, January 3). Retrieved from <https://www.ranky.co/growth-hacking-and-inbound-marketing-blog/digital-awareness-an-essential-of-todays-increasingly-interconnected-world>

Eurich, T. (2018). What self-awareness really is (and how to cultivate it). Retrieved from <https://hbr.org/2018/01/what-self-awareness-really-is-and-how-to-cultivate-it>

Furman, P. (2021). The dangers of the internet: Why you need to be careful. Retrieved from <https://www.factoryschool.com/dangers-of-internet-why-you-should-be-cautious>

Juillion, P. (2020). What is public and private self-awareness?. Retrieved from <https://studybuff.com/what-is-public-and-private-self-awareness>

McDonald, N. M., & Messinger, D. S. (2011). The Development of Empathy: How, When, and Why In A. Acerbi, J. A. Lombo & J. J. Sanguineti (Eds.), *Free will, Emotions, and Moral Actions: Philosophy and Neuroscience in Dialogue.*: IF-Press.

Phillips, A. (2018). Becoming human: AI & addiction. Retrieved from <https://becominghuman.ai/becoming-human-ai-addiction-deaf948e17ba?gi=2ab7b01b8d4a>

Preston, R. (2023). What are digital skills? (and why they're important). Retrieved from <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/digital-skills>

Quaglio, Gianluca & Sophie Millar (May 2020). *Potentially negative effects of Internet use*. Brussels: European Union, European Parliamentary Research Service. [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/2020/641540/EPRS_IDA\(2020\)641540_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/2020/641540/EPRS_IDA(2020)641540_EN.pdf)

Rankin, H. J. (2023). The psychological impact of Artificial Intelligence. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/how-not-to-think/202308/the-psychological-impact-of-artificial-intelligence>

Straw, E. (2023). Social Awareness: What is it & why is it important?. Retrieved from <https://www.successtartswithin.com/blog/social-awareness>

Tilly, M. (2019). The 3 types of awareness. Retrieved from <https://instituteofyou.org/3-types-of-awareness>

What are Digital Skills & Why are they important?. (2022). Retrieved from <https://digitalskills.unlv.edu/digital-marketing/what-are-digital-skills>

What is digital awareness and how does it work? (2021). Retrived from <https://blog.familytime.io/what-is-digital-awareness-and-how-does-it-work.ft>

Ye, X., Zhao, B., Nguyen, T.H., Wang, S. (2020). Social Media and Social Awareness. In: Guo, H., Goodchild, M.F., Annoni, A. (eds) Manual of Digital Earth. Springer, Singapore.

Taqsim 7

Il-Prevenzjoni tal-IAD

INTRODUZZJONI

Matul il-kors inti tkun tgħallimt diversi metodoloġiji u strateġiji li tista' timplimenta biex tnaqqas u tgħin tegħleb l-IAD f'adulti b'diffikultajiet.

Kif tafu l-vizzju tal-internet huwa meqjus ġdid u għad hemm dibattitu u diskussjoni dwar dak li jista' jitqies bħala vizzju tal-internet u l-effetti tiegħu. Għalhekk, hemm diversi studji dwar din il-vizzju ġdid u professjonisti u esperti fil-qasam juru bosta strateġiji u passi li għandhom isegwu biex jgħinu biex tingħeleb.



Immaġni: [Pexels](#)

Minkejja dan u l-popolarità bla waqfien tan-netwerks soċjali u teknoloġiji ġodda, m'hemm l-ebda studji bbażati biss u esklussivament fuq il-prevenzjoni ta' dan it-tip ta' dipendenza. Nistgħu naħsbu li l-isforz biex tiġi evitata l-vizzju huwa akbar mill-isforz biex negħlbuha u tittrattaha, iżda dan mhux il-każ. Huwa għalhekk li f'din it-taqsim ser nipprovdlek diversi strateġiji li tista' timplimenta biex tgħin tipprevjeni l-vizzju tal-internet.

Kif studjajt qabel f'taqsimiet oħra, hemm fatturi u sintomi differenti ta' din il-vizzju u għalhekk mhux se nidhlu wisq fihom. Madankollu, kif se tara matul it-taqsim kollha, fatturi soċjali għandhom rwol importanti fil-prevenzjoni tal-vizzju tal-internet. Hemm 2 tipi ewlenin ta' prevenzjoni, universali u selettiva. F'dan li ġej, se nidhlu ftit aktar dettall fuq kull wiehed minn dawn iż-żewġ tipi.



DEFINIZZJONI: Prevenzjoni Universali

Il-Prevenzjoni Universali hija prevenzjoni li tapplika għall-popolazzjoni ġenerali mingħajr l-ebda enfasi fuq settur speċifiku tal-popolazzjoni bi sfond żvantaġġat u f'sitwazzjoni diffiċli jew professjonalment jew personalment, peress li tiffoka fuq it-tnaqqis tar-riskji futuri tal-iżvilupp tal-IAD f'popolazzjonijiet mingħajr riskju apparenti. fattur.

Madankollu, nistgħu norbtu din il-prevenzjoni mal-adulti żgħażaġh fil-forma ta' prevenzjoni bikrija.

Inti tista' tistaqsi, allura, liema tip ta' strateġiji huma inklużi fil-prevenzjoni universali? Ukoll, pereżempju, kampanji ta' promozzjoni tas-saħħa reklamati permezz tal-midja tradizzjonali bħat-televiżjoni.

KONTENUT LI JAGHMEL IL-ĦSARA

Jista' jeżerċita impatt negattiv fuq is-saħħa mentali tal-iżvilupp psikosoċjali tal-individwi minhabba espożizzjoni jew kontenut vjolenti jew sesswali mhux xieraq

UŻU EĊĊESSIV U HAŻIN

Min eċċessiv fuq l-internet għad-detriment ta' attivitajiet fid-dinja reali jipperikola r-relazzjonijiet interpersnali, l-oportunitajiet ta' karriera, u s-saħħa tan-nies b'din il-vizzju

SPEJJEŻ FINANZJARJI

Logħob tal-azzard onlajn, nefqa eċċessiva fuq oġġetti tal-logħob jew pornografija

SOLUZZJONI

- Tipprovdi edukazzjoni tal-midja lill-individwi
- L-edukazzjoni u t-tisħiħ tal-litteriżmu medjatiċu tal-ġenituri

- Limitazzjoni tal-ħin tal-iskrin
- Għażliet ta' awto-imblukkar permezz ta' hardware jew software

- Projbizzjoni fuq l-użu ta' karti ta' kreditu
- Għażliet meqjusa



Immagni: Pexels

Kif semmejna qabel, l-udjenza fil-mira finali taghna hija l-adulti f'sitwazzjonijiet żvantaġġati, għalhekk minn issa se niffukaw fuq prevenzjoni selettiva li tiffoka fuq dan is-settur speċifiku.

Il-prevenzjoni selettiva hija riżervata għas-sotto-popolazzjonijiet friskju b'xi whud mill-fatturi li ġejjin:

- Fatturi psikopatoloġiċi (ADHD, disturbi depressivi u ta' ansjetà, fobija soċjali).
- Karatteristiċi tal-personalità
- Karatteristiċi fiżjoloġiċi
- Fatturi soċjodemografiki (żvantaġġ ekonomiku tal-familja)
- Is-sitwazzjoni attwali tal-persuna affettwata (solitudni, stress)



DEFINIZZJONI: Prevenzjoni Selettiva

Elisardo Becoña Iglesias (2002) jiddeskrivi l-prevenzjoni selettiva b'hała "dik li hija mmirata lejn sottogrupp tal-popolazzjoni fil-mira li għandhom riskju oġġla li jkunu utenti tad-droga mill-persuna medja ta' dik l-età. Għalhekk hija mmirata lejn gruppi friskju"

Għal dan il-għan, nipproponu 8 strateġiji differenti biex jipprevjenu l-vizzju tal-Internet:

1. Stabbilixxi limiti ċari fuq l-użu tal-Internet.
2. Inkoraġġixxi attivitajiet u passatempi offline.
3. Heġġeġ interazzjonijiet soċjali wiċċ imb' wiċċ.
4. Hołqien ta' żoni jew ħinijiet ħielsa mit-teknoloġija
5. Edukazzjoni dwar l-użu responsabbli tal-internet u s-sigurtà tal-internet.
6. Identifika triggers.
7. Ibni sistema ta' appoġġ.
8. Ippraktika l-kura personali u l-ġestjoni tal-istress.

STABBILIXXI LIMITI ĊARI FUQ L-UŻU TAL-INTERNET

L-issettjar tal-konfini wera li huwa kruċjali fil-kura personali u l-prijoritizzazzjoni tal-bżonnijiet tagħna. Huma essenzjali biex inkunu nafu lilna nfusna u jgħinu lill-oħrajn biex ikunu jafuna. Huma jippermettunha nsawru relazzjonijiet b'saħħithom u bilanċjati, kemm jekk ma' nies oħra jew, b'hal f'dan il-każ, ir-relazzjoni li għandna ma' teknoloġiji godda.

L-issettjar ta' limiti fuq l-ammont ta' ħin li nistgħu nqattgħu fuq l-Internet u fuq attivitajiet li jinvolvu l-użu ta' skrin jgħin biex jinħoloq drawwa tajba ta' użu u rutina li tiffavorixxi u ssaħħaħ il-benefiċċji tal-użu tal-Internet aktar milli tenfasizza l-iżvantaġġi tiegħu.

Idea tajba biex tiżviluppa din l-istrategġija hija li tinħoloq skeda li tinkludi perjodi magħżula għall-użu tal-Internet kif ukoll attivitajiet offflajn. L-imblukkar ta' żmien fl-iskeda meta l-utent jista' juża l-Internet jinkoraġġixxi l-kreattività u sens ta' dipendenza fuq apparati li jaħdmu bl-internet.



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 7.1

Oħloq Skeda

Ħsieb:

Issettja ħinijiet speċifiċi għall-użu tal-internet u żomm magħhom. Alloka perjodi speċifiċi għal kompiti importanti bħax-xogħol, l-istudju u l-iżvilupp personali.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Billi tistruttura l-ħin tiegħek, tkun inqas probabbli li tiġġerra bl-internet bla ħsieb. Dan jista' jinkiseb billi l-ewwel tagħti prijorità lill-kompiti ta' kuljum tiegħek.

Istruzzjonijiet:

1. Oħloq lista twila tax-xogħlijiet kollha tiegħek
2. Elenkahom skond il-grad ta' importanza
3. Niżżilhom fl-iskeda bid-data ta' meta għandhom isiru.
4. Kun flessibbli, ikteb ix-xogħlijiet fil-kalendarju tiegħek u żommu aċċessibli.

Riżorsi Meħtieġa:

- Agenda jew notebook u kalendarju
- Pinen

INKORAĠĠIXXI ATTIVITAJIET U PASSATEMPI OFFFLAJN

Bosta studji wrew il-benefiċċji ta' attivitajiet fil-beraħ bħall-isports, attivitajiet kreattivi bħall-pittura, żfin, kant, eċċ Wiehed mill-benefiċċji ewlenin ta' l-infiq ħin barra, speċjalment jekk ikun imdawwar min-natura, huwa t-tnaqqis ta' stress, li kif rajna qabel huwa wiehed mill-fatturi ewlenin fl-iżvilupp tal-vizzju tal-Internet. B'hekk inkunu qed nindirizzaw direttament waħda mill-kawżi ta' din il-vizzju.

Ffokati fuq il-prattika tal-isport, diversi studji wrew il-benefiċċji li għandu kemm għas-saħħa fiżika kif ukoll mentali tagħna. L-eżerċizzju jtejjeb il-ħila li torqod u jnaqqas il-possibbiltà li tbatu minn dipressjoni u ansjetà, fost oħrajn. L-attività fiżika tistimula kimiċi differenti tal-moħħ li jgħinuk tħossok aktar ferħan u aktar rilassat, kif ukoll tagħtik sens ta' kisba u kburiya li tilhaq miri ġodda. Dan kollu jżid l-istima personali tiegħek u s-saħħa mentali li għandha effett dirett fuq l-iżvilupp ta' vizzji bħall-vizzju tal-internet.



Li żżomm ruġek attiv m'għandhiex tkun biċċa xogħol diffiċli. Agħmilha pjaċevoli, żfin, involva lil sħabek, iffirma għal klassi tal-arti marzjali, eċċ. Hemm ħafna għażliet!



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 7.2 Proġett DIY-Iżboħ Xemgħat

Ħsieb:

Involvi ruġek fi proġetti do-it-yourself (DIY) madwar id-dar tiegħek jew esplora passatempi li jinvolvu attivitajiet prattiċi. Kemm jekk tirranġa għamara, ġardinaġġ, jew tibni xi ħaġa mill-bidu, dawn il-proġetti jżommok okkupat u jipprovdu sens ta' tlestija.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Uża drapp nadif biex timsaħ ix-xemgħat tiegħek bl-alkoħol tal-ħakk. Dan se jneħħi lint u debris għal wiċċ lixx. Uża marki taż-żebgħa jew żebgħa tas-snaġġa biex tiġbed serje ta' tikek, fjuri u mudelli.

Istruzzjonijiet:

- Ahdem fuq naha waħda u halliha tinxef kompletament qabel ma tiċċaqlaq għal naha oħra.

Riżorsi Meħtieġa:

- Xemgħat u żebgħa

HEĠĠEĠ INTERAZZZJONIJIET SOĊJALI WIĊĊ IMB' WIĊĊ

Ir-relazzjonijiet soċjali ġew affettwati wkoll mill-era tad-digitalizzazzjoni, u ħolqot bidla drastika fil-mod kif nikkomunikaw. Il-laqgħa għal kafè ma' shabek waqt li tgħid lil xulxin x'għamiltu fi tmiem il-ġimgħa ġiet sostitwita b'messaġġ WhatsApp jew, fl-aħjar każ, sejha bil-vidjo malajr.

Dan mhux biss għamel ħsara lill-komunikazzjoni bejn in-nies, u wassal għal rabja jew nuqqas ta' ftehim li fl-agħar każ jspiċċa mat-tmiem tar-relazzjoni, kemm jekk tkun imħabba, ħbiberija jew familja. Iżda affettwa wkoll il-prijoritizzazzjoni tal-attivitajiet fil-ħajja tagħna ta' kuljum, u ħalliet fil-ġenb l-interazzjonijiet soċjali wiċċ imb'wiċċ u tibdilhom b'konverżazzjoni diġitali.



Immagine: Pexels

Jekk nieqfu naħsbu, kemm-il darba smajt, jiddispjaċini li ma nistax niltaqa' għall-ikel dan is-Sibt, għandi wisq affarijiet x'nagħmel; U tassew, kemm-il siegħa kuljum inqattgħu fuq Instagram jew naraw serje? Il-verità hi li l-bnedmin huma soċjevoli min-natura tagħhom u l-interazzjonijiet soċjali wiċċ imb' wiċċ jipprovdu lna benefiċċji bla għadd bħalma huma li noħorġu mir-rutina, insaħħu r-rabtiet tagħna, inrawmu l-kapaċità tagħna li nikkomunikaw u nevitaw kunflitti bla bżonn.

Min-naħa l-oħra, “konversazzjonijiet diġitali” jew interazzjonijiet li jsiru permezz ta' skrin jillimitaw l-informazzjoni li niksbu meta nikkomunikaw ma' persuna oħra, peress li l-lingwaġġ mhux verbali u l-empatija huma aspetti li mhumix predominanti fid-dinja diġitali. Għalhekk, għandna t-tendenza li nittraskuraw ir-relazzjonijiet tagħna li jwassal għal sensazzjoni ta' solitudni u nuqqas ta' appoġġ li nippruvaw insibu fuq in-netwerks soċjali u l-internet. Eventwalment, dan jista' jiġi spirali fl-iżvilupp tad-disturb tal-vizzju tal-internet. Għalhekk, il-kultivazzjoni u ż-żamma ta' relazzjonijiet offflajn mal-ħbieb, familja u l-komunità hija essenzjali biex jipprevjenu dan it-tip ta' dipendenza. L-involvement attiv f'interazzjonijiet wiċċ imb' wiċċ u fattivitajiet soċjali, kif ukoll il-prijoritizzazzjoni tal-ħin ta' kwalità mal-maħbubin, huma għodod kruċjali biex inżommu l-benessri mentali tagħna.

HOLOQIEN TA' ŻONI JEW HINIJIET HIELSA MIT-TEKNOLOĠIJA

L-era diġitali tidher li waslet biex tibqa', u ġġib in-normalizzazzjoni tal-prattiki li jinvolvu l-użu ta' teknoloġiji ġodda fuq skala globali. Attivitàjiet bħall-użu tal-mowbajls jew iPads fuq il-mejda tal-pranzu ma jgħaddux inosservati u ġew stabbiliti bħala Prattika komuni fost il-familji.

Huwa minnu li hemm tħassib ġenerali dwar l-użu ta' dawn it-teknoloġiji mit-tfal u l-effetti ta' hsara li jista' jkollhom fuq l-iżvilupp personali u soċjali tagħhom. Minkejja dan it-tħassib, ma nistgħux insibu l-ebda linji gwida li jistabbilixxu strateġiji għall-implimentazzjoni ta' limiti u żoni hielisa mit-teknoloġija biex tittaffa din it-tendenza.

X'inhi zona hielisa mit-teknoloġija, tista' tistaqsi? U x'inhuma l-benefiċċji għaliya u għall-ambjent tiegħi? Ukoll, zona hielisa mit-teknoloġija hija waħda li fiha ma tistax issib apparati b'aċċess għall-internet jew apparati meqjusa bħala teknoloġiċi, bħal video game consoles, mowbajls bil-logħob, tablets, eċċ. B'dan il-mod, attivitàjiet li ma jeħtiġux il-jiġu promossi l-użu ta' apparat b'aċċess għall-internet, bħall-qari, it-tqattigh tal-ħin mal-familja, l-isports, eċċ.

Żoni hielisa mit-teknoloġija jistgħu jiġu stabbiliti kemm fil-ħajja personali kif ukoll professjonali tagħna

Ħajja Personali

Nistgħu nidentifikaw kmamar differenti fi djarna, bħall-kċina, bħala kmamar hielisa mit-teknoloġija biex ninkoraġġixxu l-komunikazzjoni bejn il-membri tal-familja waqt il-pranzu jew l-ikel.

Ħajja Professjonali

Hemm kumpaniji li jholqu żoni fl-uffiċċji fejn l-apparati mobbli ma jiġux introdotti u fejn it-teħid ta' deċiżjonijiet u l-komunikazzjoni bejn il-kollegi huma mheġġa wiċċ imb' wiċċ.

Il-benefiċċji ta' din il-prattika huma faċilment osservabbli, bħal titjib dirett fil-komunikazzjoni u relazzjonijiet intrapersonali, żieda fil-kreattività u hsieb kritiku, tnaqqis fil-livelli ta' stress, eċċ.

EDUKAZZJONI DWAR L-UŻU RESPONSABBLI TAL-INTERNET U S-SIGURTÀ TAL-INTERNET

Meta nitkellmu dwar sigurtà tal-internet, infisser li nużaw Internet li jkun hieles mill-vjolenza, fejn l-utenti jifhmu d-drittijiet u r-responsabbiltajiet tagħhom, u fejn hemm fis-seħh mekkanizmi demokratiċi għall-partecipazzjoni. L-edukazzjoni dwar ambjent diġitali sikur jeħtieġ li nifhmu l-potenzjal enormi tiegħu kif ukoll li nibqgħu attenti għar-riskji tiegħu, li t-tnejn jeħtieġu l-attenzjoni tagħna u l-imġiba proattiva.

L-użu responsabbli tal-internet jinvolvi għarfien, żvilupp tal-ħiliet, u l-formazzjoni ta' pożizzjoni etika li tippermetti lill-adolexxenti u lill-adulti jinteraġixxu fl-ispazju diġitali kif jagħmlu fi kwalunkwe qasam iehor ta' ħajjithom. It-tfal u ż-żgħażaġ huma aktar probabbli li jifhmu r-riskji, jirrappurtaw sitwazzjonijiet abbużivi, u jfittxu l-għajnuna meta jkollhom bżonnha jekk ikunu infurmati u jkollhom il-ġudizzju meħtieġ biex jaġixxu. L-edukazzjoni dwar l-effetti negattivi tal-użu eċċessiv tal-Internet u l-promozzjoni ta' drawwiet diġitali tajbin għas-saħħa għandhom rwol kruċjali fil-prevenzjoni tal-vizzju tal-Internet.

Il-familja, il-ħbieb u l-istituzzjonijiet edukattivi huma fatturi ewlenin fil-proċess edukattiv tal-użu responsabbli tal-internet. Li tkun eżempju ta' użu bilanċjat tal-internet minn età żgħira tippermettilhom jitgħallmu dwar it-teknoloġija fl-ambjent immedjat tagħhom u jkunu jistgħu jagħmlu mistoqsijiet u jqajmu dubji b'kunfidenza.

Huwa importanti li jinholoq spazju sikur u jithegġeġ djalogu fluwidu u san ma' adulti f'sitwazzjonijiet ta' żvantaġġ, li jagħmilhom konxji tar-riskji li jiffaċċjaw meta jimmaniġġjaw l-informazzjoni personali tagħhom fuq l-Internet, fejn tiżviluppa l-identità diġitali tagħhom.

Mhux meħtieġ li tinholoq biża' irrazzjonali mill-internet u l-possibiltajiet li joffri, għax jekk jintuża sew, il-vantaġġi u l-opportunitajiet ma jitkejlux. Huwa sempliċiment meħtieġ li teduka b'mod oġġettiv u imparzjali dwar il-vantaġġi u l-iżvantaġġi tal-internet.





Kif teduka dwar l-użu responsabbli tal-internet u s-sigurtà tal-internet

1. Żomm diskussjonijiet meħtieġa dwar sorsi affidabbli ta' informazzjoni.
2. Iddiskuti l-impronta diġitali li nħallu warajna ma' kull azzjoni fuq l-internet. Dan jinkludi li niftakru li kull kontenut (messaggi, ritratti, informazzjoni personali) li naqsmu fuq l-internet jista' jarah minn kulhadd.
3. Informa dwar l-importanza ta' dak li tniżżel. Wiehed mill-għanijiet primarji taċ-ċiberkriminali huwa li jqarraqlek biex tniżżel malware, li huma programmi jew applikazzjonijiet li fihom softwer ta' spjunaġġ jew attentat biex jisirqu informazzjoni.
4. Ippromwovi l-iċċekkjar li l-konnessjoni tal-Internet tagħhom hija protetta. Meta tikkonnettja f'post pubbliku permezz ta' netwerk pubbliku Wi-Fi, ma jkollok l-ebda kontroll dirett fuq is-sigurtà tiegħek.
5. Eduka dwar is-cyberbuling, kif tidentifikah u tevitalah.
6. Implimenta miżuri ta' sigurtà bħal passwords, mistoqsijiet ta' sigurtà, eċċ.
7. Ikkontrolla l-kuntatti fuq in-networks soċjali biex jiġi evitat l-intrużjoni minn barra.



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 7.3 Disintossikazzjoni Diġitali

Ħsieb:

Iddedika ftit ħin biex tohloq spazju diġitali aktar sikur fit-tagħmir tiegħek. Oqghod attent għal dak li qed tikkonsma, dokumenti li għandek tniżżel, kuntatti li mhumix meħtieġa fil-lista ta' kuntatti tiegħek, apps li mhumix ta' benefiċċju, eċċ. Kun żgur li tneħħi l-imbarazz tal-ispażju diġitali tiegħek.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Ohloq lista ta' dak kollu li trid tinkludi fid-diżintossikazzjoni diġitali tiegħek. Ippjana u timblokka l-attivitajiet li se twettaq għad-diżintossikazzjoni diġitali tiegħek (hassar il-kontijiet tal-midja soċjali, itfi n-notifika,

Istruzzjonijiet:

- Biddel s-settings tat-mowbajl tiegħek biex tillimita ċerti apps
- Aġġorna l-progress tiegħek f'kaxxa ta' kontroll
- Gawdi l-proċess u thaddan infiq ħin offflajn

Riżorsi Meħtieġa:

- Ktejjeb u għodda biex tikteb.

IDENTIFIKA TRIGGERS

L-ewwel haġa li għandek tkun taf x'inhu t-trigger tal-vizzju. Ukoll, xi fatturi ta' riskju li jwasslu għall-vizzju, jistgħu jkunu hsibijiet, sentimenti, memorji, esperjenzi tal-ħajja, gruppi soċjali, eċċ

Bħalissa ma nistgħux nitkellmu dwar kawża waħda tad-dipendenza fuq l-Internet. Kollox ikun aktar faċli kieku nistgħu nsibu l-kawża ta' din il-vizzju, għax jekk taf min hu responsabbli, tista' timplimenta soluzzjonijiet speċifiċi biex ittaffi l-problema. Ġew identifikati kawżi numerużi u diversi li jiffaċilitaw jew jippromwovu l-iżvilupp tal-vizzju tal-Internet. Kif imsemmi hawn fuq, xi wħud minn dawn jinkludu mard mentali sottostanti bħall-ansjetà u d-dipressjoni, il-ġenetika u anke fatturi ambjentali.



Immaġni: Pexels

Kawżi Ambjentali

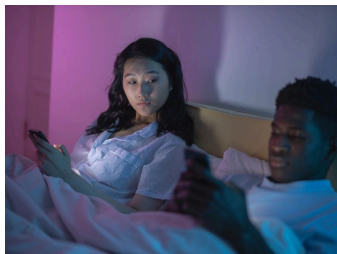
- Tqatta' ħin ma' nies li jabbużaw b'mod attiv mill-użu tal-internet
- Tesperjenza problemi finanzjarji jew stress mix-xogħol jew akkademja;
- Tesperjenza kunflitti bħal tkissir ta' relazzjonijiet u divorzju;
- Tara marketing relatat mal-internet fuq il-midja soċjali, films, jew programmi televiżivi



Immaġni: Pexels

Kawżi Emozzjonali

- Thossok waħdek jew iżolat.
- Thossok megħlub minn attivitajiet u responsabbiltajiet.
- Tiffaċċja ċahdiet jew kritika minn ħaddiehor.
- Thoss tnaqqis fl-istima tiegħek innifsek minħabba d-dehra mhux realistika tal-ħajja reali fuq il-midja soċjali.
- Frustrat bil-progress tagħhom fl-irkupru.



Immaġni: Pexels

Kawżi ta' Mġiba

- Ikollok wisq ħin fuq ir-riħ mingħajr proġetti jew attivitajiet sinifikanti.
- Ma żżommx rutini ta' ikel tajjeb għas-saħħa u ta' rqađ.
- Taqbeż sessjonijiet ta' terapija jew laqgħat.
- Ma jkollokx pjan dwar kif tlaħħaq ma' sitwazzjonijiet stressanti jew kawżi.

Li tkun taf il-kawżi tal-vizzju jista' jkun ta' għajnuna kbira biex tkun tista' tpoġġi fis-sehħ metodi preventivi jew palljattivi. Li tkun taf lilek innifsek, l-ambjent tiegħek u l-emozzjonijiet li thoss fil-ħajja tiegħek ta' kuljum huwa kruċjali biex tifhem l-attitudni tiegħek u r-reazzjonijiet tiegħek għall-problemi. Kif semmejna, l-ambjent għandu rwol importanti ħafna fl-iżvilupp ta' vizzji possibbli, għalhekk oqgħod attent għall-eqreb ċirku tiegħek u kif thossok meta tqatta' ħin magħhom. Iġieghlek thossok rilassat u fil-paċi? Idejgħuk u jirritak? Ħbiebek għandhom attitudnijiet li ma togħġbokx u jagħmlu pressjoni biex tagħmel xi ħaġa? Il-pressjoni tal-pari għet identifikata bħala xprun għal attitudnijiet negattivi u imprudenti, għalhekk nirrakkomandaw li titgħallem tgħid le u tistabbilixxi limiti.



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 7.4

Il-Kitba tal-Ħsieb

Ħsieb:

Minflok iddur għall-internet għal divertiment jew rilaxx emozzjonali, ipprova żomm ġurnal jew ktejjeb. Ikteb il-ħsibijiet, is-sentimenti u l-esperjenzi tiegħek. Il-ġurnali jistgħu jservu bħala sbokk produttiv u terapewtiku filwaqt li jimminimizzaw id-dipendenza tiegħek fuq pjattaformi tal-internet.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Suġġetti li tista' tikteb dwarhom: Kif marret il-ġurnata tiegħek? X'għamilt s'issa? X'inhi xi ħaġa ġdida li tgħallimt? Tista' wkoll tesprimi l-gratitudni u l-imħabba personali b'afermazzjonijiet pożittivi, tikteb dwar dak li jagħmlek kuntent. Ma' min qattajt il-ġurnata tiegħek? Kif għamilt thossok? x'emozzjonijiet ħassejt? X'għoġbok u x'ma għoġbokx?

Istruzzjonijiet:

- Il-ġurnal huwa metodu tajjeb biex jiġu identifikati l-kawżi u l-emozzjonijiet.
- Ikteb dak kollu li jkun għaddej minn moħħok fuq biċċa karta jew notebook. M'għandux għalfejn jagħmel sens, ikun sabiħ jew ikollu l-kitba perfetta. Inti sempliċiment għandek tpoġġi tought tiegħek fuq il-karta

Riżorsi Meħtieġa:

- Ġurnal
- Pinna

IBNI SISTEMA TA' APPOĠĠ

Li jkollok sistema ta' appoġġ, il-familja tiegħek, ħbieb, shabek, li jappoġġgawkom u jridu l-aħjar għalikom huwa kruċjali bħala individwi, iżda huwa importanti speċjalment jekk irridu nevitaw il-vizzju. Li jkollok ċirku fejn thossok sigur u komdu u tista' titkellem dwar dak li qed thoss u x'qed jikkaġunalek problemi jghin biex jiġi normalizzat it-taħdit dwar suġġetti "tabù" bħall-vizzji.

Dan huwa saħnsitra aktar importanti fejn tidhol id-Dipendenza fuq l-Internet, peress li minħabba n-natura tal-Internet, għandu t-tendenza li jaljenana mill-maħbubin tagħna u jiżolana soċjalment sal-punt li jimminimizzaw jew jeliminaw ir-relazzjonijiet soċjali minn haġjitna. Għalhekk, li jkollok grupp ta' ħbieb jew familja biex ihegġiġna noħorġu mid-dar u nagħmlu pjanijiet inaqqas il-probabbiltà ta' dipendenza fuq l-internet. Ir-relazzjonijiet soċjali jiġġeneraw sensazzjoni ta' benesseri u xi studji saħnsitra jikkummentaw li "l-interazzjoni soċjali ħafna drabi hija aktar effettiva biex tirrilaxxa endorfini milli eżerċizzju. Fl-istess ħin, il-kwantità u l-kwalità tar-relazzjonijiet soċjali tagħna jaffettwaw is-saħħa fiżika u mentali tagħna". Bl-istess mod, soċjali ir-relazzjonijiet itejbu l-ħiliet ta' komunikazzjoni li huma essenzjali biex jipprevjenu kwalunkwe tip ta' vizzju billi jiffaċilitaw l-identifikazzjoni tal-kawżi u l-proċess sussegwenti ta' komunikazzjoni u trattament, jew ma' professjonisti (psikologi, għalliema, kowċis) jew ma' persuna fl-ambjent tiegħek (familja u ħbieb).



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 7.5 Sib lin-Niesek

Ħsieb:

Aghmel sforz biex tidhol f'interazzjonijiet wiċċ imb' wiċċ mal-ħbieb, il-familja u l-kollegi.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Mur mixja, idhol fi klassi taċ-ċikliżmu, mur il-bajja ma' xi ħbieb, sajjar riċetta ġdida mal-familja tiegħek, ilħaq ma' ħabib u ħu kafè

Istruzzjonijiet:

Organizza ħarġiet, laqgħat jew avvenimenti soċjali li jinkoraġġixxu konnessjonijiet tal-ħajja reali. Li jkollok ċirku mill-qrib li tista' tafda huwa essenzjali biex tevita l-vizzji.

Riżorsi Meħtieġa:

- Jiddependu fuq l-interazzjoni wiċċ imb' wiċċ.

IPPRATTIKA L-KURA PERSONALI U L-ĠESTJONI TAL-ISTRESS

Esperjenzi ta' ħajja stressanti m'hallta ma' ħiliet inadegwati ta' tlaħħaq jistgħu jżidu l-probabbiltà ta' dipendenza billi jżidu l-imġiba impulsiva. Filwaqt li jista' jkun impossibbli li nevitaw l-istress, irridu nitgħallmu nittrattawha.

L-avveniment jew iċ-ċirkustanza stressanti ma jagħmlux ħsara filh innifsu. Dak li jgħodd huwa kif l-individwu jinterpreta l-istress u jlaħħaq magħha. Evalwazzjoni mill-ġdid tista' tintuża bħala metodu ta' soluzzjoni billi tinterpreta l-affarijiet b'mod differenti, pereżempju, billi jemmen li m'għadhiex ta' tħassib kbir. Livelli għoljin ta' stress emozzjonali huma konnessi ma' telf ta' kontroll tal-impulsi u inkapaċità li tittardja l-gratifikazzjoni. Iktar ma jkun espost individwu għal pressjonijiet, iktar ikun probabbli li l-vizzju jiżviluppa aktar tard fil-ħajja.

Minflok ddur għall-ismartphone jew il-laptop tiegħek meta tkun inkwetat, ikkunsidra waħda minn dawn it-tekniki ta' rilassament: nifs fil-fond, mixxiet fin-natura, sejha ta' ħabib, yoga jew meditazzjoni, eċċ. Apps tal-midja soċjali huma kkunsidrati bħala "tqanqal stress". Tista' ssib ruġek tiskrollja vidjows jew ritratti ta' nies li jgħixu "l-aqwa ħajja" tagħhom u dan ipoġġi pressjoni fuqek innifsek biex tibda tgħix skont dawk l-istandards.

"L-istress huwa fattur ta' riskju ewlieni fil-bidu tal-vizzju, iż-żamma, ir-rikaduta, u għalhekk il-falliment tat-trattament"
(Sinha & Jastreboff, 2013)

Xi newroxjentisti u esperti dwar il-vizzju diġitali jindirizzaw li l-istress tal-ħajja jikkawża effetti tax-xenqa għal imġiba u mekkaniżmi ta' ħarba. Il-pandemija żiedet l-istress fil-ħajja tan-nies, u l-użu tal-midja diġitali tad-divertiment, bħal loġħob u midja soċjali, huwa mod konvenjenti biex jahrab. L-użu eċċessiv tal-internet biex itaffi l-istress huwa fattur ta' riskju għall-iżvilupp ta' imġiba ta' vizzju.



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 7.6 Imblukkaturi tal-Websajts

Ħsieb:

L-imblukkaturi tal-websajts jgħinuk tillimita l-ħin tal-iskrin tiegħek u tagħmlek konxju tal-ħin li tqatta' kuljum fuq l-internet. Tgħallim tiegħaf "scrolling" permezz tal-midja soċjali li hija direttament korrelata ma' livelli għoljin ta' stress.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Identifika websajts problematiċi li fihom il-ħin qed jiġi amministrat hażin jew jintilef. Issettja mira mixtieqa f'termini ta' limiti ta' żmien għal kull websajt jew astinenza shiha.

Issettja l-imblokkatur tal-websajt sabiex tgħin tirrestringi l-użu tiegħek tal-websajts identifikati.

Istruzzjonijiet:

1. Installa app li timblokka l-websajt jew plugin tal-browser.
2. Issettja biex timblokka websajts li jfixkluh jew li jieħdu ħafna ħin matul is-sigħat ta' konċentrazzjoni magħżul jew kif meħtieġ għall-produttività.

Riżorsi Meħtieġa:

- Lista ta' websajts li jfixklu l-attenzjoni.
- App li timblokka l-websajt jew plugin tal-browser.

Kif stajt taraw hemm strateġiji differenti biex jipprevjenu Internet Addiction Disorder u kollha kemm huma għandhom bażi komuni bbażata fuq il-benessri personali. Li nieħdu ħsieb is-saħħa mentali u fiżika tagħna għandu rwol kruċjali fil-prevenzjoni tal-vizzji. Il-prijoritizzazzjoni tal-ħajja soċjali u l-iżvilupp personali tagħna permezz tal-prattika ta' passatempo u attivitajiet fiżiċi differenti se tnaqqas it-tendenza ta' użu irresponsabbli tal-internet. Marbuta ma' dan l-aspett, hemm terminu li għandna nispjegaw biex nifhmu aħjar il-prevenzjoni tal-IAD, u dak huwa "benessri diġitali".

L-għażliet tal-internet tagħna, il-kontenut li naraw, l-interazzjonijiet li għandna ma' ħaddieħor, u anke l-ammont ta' ħin li nqattgħu biex nidhlu mat-teknoloġija u l-Internet kollha jistgħu jkollhom impatt fuq il-benessri diġitali tagħna. Huwa għalhekk li l-istrateġiji tal-benessri diġitali jfittxu li jgħinuna nergħu niks bu l-kontroll tal-użu tal-ismartphone tagħna billi jistabbilixxu konfini utli li jippermettu spazju u perijodi ta' waqfien.



Kif nużaw it-teknoloġija biex niproteġu l-benesseri diġitali tagħna:

- Hu pawżi u ikkunsidra b'mod attiv kemm tqatta' ħin fuq l-Internet u kif tqattgħu.
- Għandek tuża t-teknoloġija diġitali b'għarfien u skop: oqgħod attent għas-sentimenti li tqanqal fik u l-impatt li għandha fuq il-ħajja tiegħek ta' kuljum.
- Li tagħmel biċċa xogħol waħda, jista' jżid il-livell ta' konċentrazzjoni tiegħek kif ukoll iżid il-konċentrazzjoni u l-kwalità tax-xogħol tiegħek.
- Evita li tidhul f'sitwazzjonijiet aggressivi u kontenut li jwegġa'.
- Evita r-reazzjoni immedjata li tippostja xi ħaġa minħabba l-biżgħa li tiflew xi ħaġa (FOMO).

Il-benessri diġitali huwa bbażat fuq erba' pilastri:

1

Benessri Mentali: Għandna t-tendenza li niidealizzaw il-ħajja ta' nies oħrajn, inqisuhom bħala mudelli jew nies ta' suċċess, u dan jinfluwenza l-perċezzjoni tagħna ta' ħajjitna stess. Il-verità hi li l-ħajja ta' kuljum bilkemm hi glamorous, li hija xi ħaġa li għandna nżommu f'moħħna meta nużaw l-Internet bħala mezz ta' evażjoni.

2

Benessri Emozzjonali: Qatt tithasseb meta ma tistax issib it-telefon tiegħek? Jew tqatta' l-gurnata kollha tiegħek tiċċekkja l-midja soċjali biex tiżgura li ma titlifx xejn? Jekk din saret imġiba awtomatizzata, il-konsegwenzi fit-tul jistgħu jkunu negattivi. Speċjalment għaliex jagħtuk sens falz ta' konnessjoni filwaqt li fil-fatt jiskonnnettjawk mid-dinja reali.

3

Benessri Soċjali: Filwaqt li l-Internet jista' jgħin lin-nies jgħaqqdu u jitgħallmu affarijiet ġodda, jista' wkoll jagħti s-setgħa u jinkoraġġixxi fehmiet estremisti u attitudnijiet aggressivi lejn opinjonijiet "differenti". Bl-istess mod, li jonfqu sigħat twal konnessi mal-Internet inaqas l-interazzjoni soċjali wiċċ imb wiċċ u l-ħafna benefiċċji li ġġib magħha (imsemmija hawn fuq).

4

Benessri Fiżiku: Peress li ħafna nies jaħdmu fl-uffiċċji u jqattgħu ammont kbir ta' ħin konness mal-Internet, l-eżerċizzju u l-ħin mqatta' barra jinaqqas ħafna.x



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 7.7

Monitoraġġ tal-Abitudnijiet

Ħsieb:

Minflok telimina l-użu tal-Internet, waqqaf miri realistiċi biex tnaqqasha u ttejjeb il-benessri diġitali tiegħek.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Issettja mira, pereżempju, tista' timmira li tillimita l-ibbrawżjar tal-midja soċjali għal 30 minuta kuljum jew tirrestrinġi d-divertiment online għal tmiem il-ġimgħa biss.

Istruzzjonijiet:

1. Stabbilixxi l-għan realistiku tiegħek stess
2. Oħloq tracker tal-vizzju (diġitali jew manwali)
3. Immarka b'kulur il-ġranet fejn inti tilhaq il-miri tiegħek

Riżorsi Meħtieġa:

- Tracker tal-abitudnijiet
- Lapsijiet tal-kulur

L-AMBJENT

Waħda mill-karatteristiċi tal-vizzju hija s-separazzjoni tal-individwu mill-familja u l-ħbieb. Barra minn hekk, il-persuna tiflef l-interess f'affarijiet li darba qajmu l-interess tagħha. L-ivvizzjati spiss jigdeb lill-familja u lill-ħbieb tagħhom dwar id-drawwiet tagħhom. Huma jsiru sigrieti, jevitaw, u qarrieqa dwar l-azzjonijiet tagħhom.

L-ambjent għandu rwol kruċjali fl-iżvilupp ta' vizzji possibbli. In-nies li inti ċċedi lilek innifsek magħhom u r-relazzjonijiet soċjali huma kritiċi biex jipprevjenu u jgħinu biex tegħleb il-vizzji. Waħda mill-istrategġiji biex tiġi evitata l-vizzju msemmija qabel kienet li jkollok sistema ta' appoġġ. Gie ppruvat li l-appoġġ u l-għajnuna tal-ħbieb u l-familja tnaqqas id-dehra tal-vizzji. Kif tafu, il-midja soċjali u l-internet jagħtuna l-opportunità li nissoċjalizzaw l-internet ma' nies madwar id-dinja kollha. Għalkemm dan jista' jkun vantaġġ kbir ta' teknoloġiji ġodda, l-interazzjoni wiċċ imb wiċċ għandha benefiċċji multipli.

"Ir-relazzjonijiet ħżiena mal-ġenituri u n-nuqqas ta' konnessjoni emozzjonali tal-ġenituri, huma rrappurtati bħala tbassir riskjuż tal-vizzju tal-Internet taż-żgħażaġħ" (Kalaitzaki & Birtchnell, 2014).

L-appoġġ soċjali tal-individwi huwa sors sinifikanti ta' poter. Jegħlbu l-problemi tagħhom permezz ta' mekkaniżmi ta' appoġġ soċjali. Skont ir-riċerka, meta l-livell ta' appoġġ soċjali perċepit huwa baxx, in-nies huma aktar probabbli li jidhlu f'imġiba problematika li jistgħu jiżviluppaw fuq il-vizzji, bħall-Vizzju tal-Internet. Sakemm l-appoġġ soċjali ma jkunx biżżejjed, l-internet jista' jintuża bħala sostitut għall-komunikazzjoni wiċċ imb' wiċċ.

Għalhekk, kif spjegat li turi appoġġ lill-maħbubin tiegħek huwa essenzjali biex tevita vizzji bħall-IAD. Hawn huma lista ta' affarijiet li tista' tagħmel biex tgħin hom tevitahom:

- It-Tnehdija ta' regoli li jirregolaw il-kontenut tal-attivitajiet tal-internet
- Medjazzjoni fuq l-użu tal-Internet (diskussjonijiet u użu kongunt tal-Internet)
- Użu ta' strategġiji restrittivi fir-rigward tal-użu tal-Internet
- Adozzjoni ta' normi adattivi ta' użu ta' l-Internet u aderenza konsistenti magħhom fost il-membri
- Diversifikazzjoni tal-attivitajiet ta' divertiment (attivitajiet ta' barra, ħin soċjali, eċċ)
- Tiftix ta' tagħmir elettroniku f'postijiet komuni

Il-vizzju tal-Internet huwa relatat ma' disfunzjoni soċjali u emozzjonali fil-ħajja ta' kuljum (Yung et al., 2015)



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 7.8

Apps tal-Mindfulness

Ħsieb:

Involulvi ruhek fattivitajiet li jippromwovu l-attenzjoni, bħal meditazzjoni, yoga, jew eżerċizzji tan-nifs fil-fond. Dawn il-prattiki jistgħu jgħinuk issir aktar konxju tad-drawwiet tiegħek u tagħmel għażliet konxji.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Irricerka u aghzel app ta' mindfulness li thoss miegħek. Fittex għal meditazzjoni iggwidata jew eżerċizzji tan-nifs fl-app u implimenta attivitajiet fir-rutina tiegħek.

Istruzzjonijiet:

Aghzel applikazzjoni ta' mindfulness li toffri eżerċizzji gwidati li jgħinu biex tieħu n-nifs konxju. Identifika spazju kwiet u komdu fejn ma tiġix disturbat. Kull meta thoss il-ħeġġa għal użu eċċessiv tal-internet, ieqaf għal mument u hu n-nifs b'attenzjoni. Issegwi l-progress tiegħek u nnota kwalunkwe tibdil

Riżorsi Meħtieġa:

- Apps tal-mindfulness (Bilanċ, Headspace, Calm, 10% aktar kuntenti)

L-ambjent tax-xogħol huwa wkoll parti kritika fil-prevenzjoni tal-vizzji bħall-IAD. L-era tad-diġitalizzazzjoni, imhaddma mill-pandemija u t-tranżizzjoni għal edukazzjoni online u ambjent tax-xogħol żiedet l-ammont ta' sigħat li l-adulti jqattgħu jaħdmu online. Li tkun espost għall-Internet għal dak it-tul jista' jikkawża problemi serji fis-saħħa mentali u fiżika tal-impjegati. Minhabba dan, il-ko-ħaddiema u l-manigiers għandhom ukoll xi responsabbiltà u impatt fuq l-iżvilupp tal-IAD. Xi wħud mill-affarijiet li jistgħu jittejjbu fl-ambjent tax-xogħol biex tinkoraġġixxi l-interazzjoni soċjali mingħajr l-intervent tal-Internet huma:

- Inkoraġġiment ta' brainstorming u teħid ta' deċiżjonijiet fi kmamar mingħajr apparat ta' aċċess għall-Internet.
- Attivitajiet ta' wara x-xogħol li ma jinvolvox l-Internet (pawzi għall-kafè, attivitajiet sportivi, eċċ.)
- L-offerta ta' seminars edukattivi u l-monitoraġġ tal-użu tal-Internet minn min iħaddem.
- Offerta l-possibbiltà li tikseb għajnuna professjonali f'każ ta' sintomi ta' vizzju.

Minhabba l-pass mghaġġel tal-istil tal-ħajja tagħna, kultant ma nagħtux kas għall-madwar tagħna. Huwa importanti li tiċċekkja mal-ko-ħaddiema tiegħek u toffri l-għajnuna u l-appoġġ tiegħek Kultant ikun biżżejjed li tkun biss hemm għalihom u tisma, dan iġtejjeb l-ambjent tax-xogħol u fl-istess hin jgħin personalment lill-persuna kkonċernata.

KONKLUŻŻJONI

Kif rajtu, l-ambjent għandu rwol ewlieni fil-hajja ta' kulhadd; in-nies li ndawru magħhom u nqattgħu l-biċċa l-kbira tal-hin tagħna b'mod impliċitu jiddettaw l-azzjonijiet u l-imġiba tagħna. Għalhekk, huwa importanti li nkunu konxji ta' kif nagħxu lejn nies f'pożizzjonijiet żvantaġġati fir-rigward tal-okkorrenza possibbli tal-IAD. Meta adult ivvizzjat jirrifjuta t-trattament, huwa impossibbli li jiġi mġiegħel jew lilha. Huma għandhom l-aħħar kelma, u l-maħbubin jistgħu biss jinkoraġġixxu jew isaħħu l-inizjattiva tagħhom biex ifittxu l-għajjuna. Kif isemma qabel, li turi appoġġ u fehim huwa essenzjali biex jgħin fil-prevenzjoni tal-iżvilupp tal-vizzju tal-internet. Iżda aktar importanti huwa l-mod kif nagħmlu dan. Komunikazzjoni miftuħa u ċara hija essenzjali sabiex jiġi normalizzat u promoss id-djalogu dwar id-drawwiet tal-internet. Meta tkun qed tittratta ma' persuna f'sitwazzjoni diffiċli jew turi sinjali li tista' tkun qed tiżviluppa IAD, huwa importanti li l-persuna tħossha komda tiftaħ dwar l-esperjenzi tagħha iżda biex nagħmlu dan irridu noholqu ambjent ta' assigurazzjoni.

Hawn huma xi suġġerimenti għall-komunikazzjoni u l-interazzjoni ma' xi hadd li jinsab friskju li jiżviluppa d-Dipendenza fuq l-Internet:

- Evita l-ġudizzju tal-valur, ipprova tifhem is-sitwazzjoni u l-kawżi possibbli sabiex il-persuna l-oħra ma tħossx iġġudikata.
- Evita imġieba, postijiet, u stimoli b'mod ġenerali li jistgħu jaġixxu bħala jqanqlu l-imġiba ta' vizzju ta' dik il-persuna.
- Meta tkun irrabjat, bla saħha, irrabjat, ipprova tesprimi ruhek b'mod assertiv. Evita li tgholli lehn, tagħmel ġudizzji snap, jew tagħmel theddid. Minflok, esprimi t-tħassib tiegħek għas-saħħa u l-futur tal-individwu.
- Thallixhom isiru iżolati. L-ivvizzjati li huma soċjalment iżolati huma aktar probabbli li jerġgħu jirkadu. Bħala riżultat, qasam kritiku wiehed li wiehed jiffoka fuq huwa r-relazzjonijiet soċjali.



EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 7.9 Passatempo Godda

Isieb:

Skopri u tidhol fattivitajiet li ma jnvolvux l-internet bhall-qari ta' kotba, il-pittura, id-daqq ta' strument mużikali, il-ġardinaġġ, jew tqatta' hin mal-ħbieb u l-familja. Dan jista' jkollu impatt kbir fil-prevenzjoni ta' IAD.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Irrifletti fuq il-passjonijiet jew l-interessi tiegħek u qattgħu ftit mument biex tirriċerka passatemp ġdid wiehed li jqanqal l-interess tiegħek. Fittex artikli, vidjows jew gwidi li jgħinuk tifhimhom aħjar.

Istruzzjonijiet:

Ħalli ffit minuti kuljum biex tesplora għal passatempj li jinteressak. Iddedika mill-inqas 15-il minuta biex tidhol jew titgħallem aktar dwar dak il-passatempj.

Riżorsi Meħtieġa:

- Kotba, artikli, vidjows jew kontenut online għar-riċerka.

Jekk tpoġġi fil-prattika dak kollu offrut f'dawn it-taqsimiet, issib li l-istil tal-ħajja tiegħek jinbidel kompletament, ikollok ħafna aktar ħin liberu u kultant din il-bidla tista' tkun kbira. Minkejja li hija bidla li se ttejjeb il-kwalità tal-ħajja tiegħek, billi tittrasformaha f'wahda aktar attiva, soċjali u pożittiva, it-tibdil għandu tendenza li jkun skomdu u saħansitra enormi. Huwa għalhekk li nipprezentaw sensiela ta' passi li għandhom isegwu biex din it-tranżizzjoni tkun aktar sopportabbli.

L-ewwel ħaġa hi li tistabbilixxi l-ħajja li trid tikseb, id-drawwiet u r-rutini ġodda tiegħek, il-passatempj li trid titgħallem, ix-xogħol li trid tagħmel, eċċ. Fi kliem ieħor, wasal iż-żmien li jiġu stabbiliti miri personali u jimpenjaw ruħhom għalihom. Eżerċizzju effettiv ħafna għal dan huwa li jinholoq Bord tal-burdata.

**EŻERĊIZZJU TA' KULJUM 7.10**
Bord tal-Burdata**Ħsieb:**

L-identifikazzjoni tal-miri u l-prijoritajiet tiegħek fil-ħajja thejjik għas-suċċess. Li jkollok sens ċar ta' dak li trid tikseb tgħinek tibqa' ffukat u tnaqqas il-ħin li tqatta' tfittex l-internet bla għan.

Kif Tapplika l-Eżerċizzju:

Igħor affarijiet viżwali li jirrappreżentaw l-għanijiet u l-aspirazzjonijiet tiegħek. Dawn jistgħu jkunu ritratti, kuluri, kliem, jew kwotazzjonijiet. Irranġa dawn fuq bord biex jgħinek tiftakar l-oġġettivi tiegħek u tiffaċilita li tibqa' ffukat.

Istruzzjonijiet:

1. Stampa ritratti u kwotazzjonijiet li jispirak biex tilhaq il-miri tiegħek.
2. Wahhalhom go kartun jew biċċa karta.
3. Tista' wkoll tpingi, tikteb jew żebgħa fiha biex tagħmilha aktar ikkullurita, faċli biex tinterpreta jew iġorr tifsira aktar personali għalik.

Riżorsi Meħtieġa:

- Ritratti
- Kartun
- Pinen

Issa li għandek riżoluzzjonijiet ġodda wasal iż-żmien li tiegħu azzjoni. Xi drabi dan huwa l-iktar pass diffiċli għax ma nafux minn fejn nibdew. Xi ħaġa li wriet li hija effettiva ħafna hija li taqsam il-miri tiegħek ma' ħabib, ħallihom jafu dwar ir-rutina l-ġdida tiegħek sabiex ikunu jistgħu jgħinuk iżżomm lilek innifsek responsabbli.

Li tagħmel kwalunkwe bidla u li jkollok daqshekk ħin fuq idejk tohloq sitwazzjonijiet skomdi u diffiċli, u għalhekk għandek tkun flessibbli miegħek innifsek u ma tagħmilx wisq pressjoni fuqek innifsek. Mhux ta' kuljum li int se tikseb dak kollu li tfasslet li tagħmel, u lanqas se tħossok motivat biex tiegħu sfidi ġodda, iżda huwa importanti li tiftakar il-ħila u l-valur tiegħek u tipprova tagħmel l-almu tiegħek.



Immagine: Beagle

KONKLUŻJONIJIET FINALI

Matul it-taqsimiet kollha tgħallimt dwar x'inhi d-dipendenza fuq l-Internet, x'sintomi u konsegwenzi għandha u tekniki u metodoloġiji differenti biex tnaqqas l-impatt tagħha u tegħleb il-vizzju. Fl-aħħarnett, f'din l-aħħar taqsima tgħallimt dwar kif tipprevjeni l-IAD, għax jekk jirnexxielna nipprevjenu l-iżvilupp tal-IAD mhux se jkollna niffukaw l-isforzi tagħna fuq kif negħlbuha.

Allura, x'inhi l-aktar parti importanti tat-taqsima kollha? Wieħed mill-aktar fatturi importanti fil-prevenzjoni tal-vizzju huwa li jkollok grupp ta' appoġġ u familja biex jimmotivawk biex tagħmel attivitajiet differenti. L-interazzjonijiet soċjali jnaqqsu l-livelli ta' stress (iskattar għall-vizzju) u jtejbu l-komunikazzjoni, li hija essenzjali biex jitjieb id-djalogu miftuħ dwar il-vantaġġi u l-iżvantaġġi ta' teknoloġiji ġodda. Fattur ieħor, relatat ma' dak ta' qabel, huwa li jkollok passatempo u attivitajiet fil-beraħ. Id-diversifikazzjoni tal-ħin liberu tagħna hija essenzjali sabiex ma naqgħux fl-"iscrolling" tan-networks soċjali, filwaqt li fl-istess ħin ninvestu ħin fxi haġa kreattiva li timmotivana u tiġġenera endorfini.

Fattur importanti ieħor huwa t-tagħlim dwar il-benefiċċji u l-iżvantaġġi li wieħed iqatta' wisq ħin fuq l-Internet. Huwa meħtieġ li jiġi normalizzat djalogu mingħajr ġudizzju dwar teknoloġiji ġodda, kif ukoll li titgħallim kif jiġi stabbiliti limiti ċari fuq l-użu tagħhom u s-sigurtà tal-Internet. Hemm bosta theddidiet fuq l-Internet, u li tkun taf kif twieġeb għalihom u x'għandek tagħmel biex tevita hom jinkoraġġixxi l-użu responsabbli ta' teknoloġiji ġodda, billi tpoġġihom bħala għodod li jiffaċilitaw ċerti kompiti fil-ħajja tagħna ta' kuljum mingħajr ma jeħtieġ li jsiru parti minn ħajjitna.

Fl-aħħar nett, l-identifikazzjoni tal-kawżi tal-użu irresponsabbli tal-Internet tista' tgħin fl-identifikazzjoni ta' oqsma li għandhom jiffokaw fuqhom sabiex jiġi evitat l-iżvilupp tal-IAD. L-evitar ta' sitwazzjonijiet li jeħtieġu użu estensiv tal-Internet, kif ukoll attivitajiet ibbażati fuq l-Internet, jistgħu jnaqqsu b'mod sinifikanti l-użu irresponsabbli tal-Internet. Jekk inti membru tal-familja jew ħabib ta' xi hadd maħbub li jista' jkun suxxettibbli għall-IAD, oqgħod attent għall-ambjent u d-drawwiet tagħhom u heġġiġhom jadottaw oħrajn aktar b'saħħithom.

Tagħrif ewlieni: il-prevenzjoni ta' dipendenza fuq l-Internet hija diffiċli f'din il-ġurnata u l-età, meta l-midja soċjali saret estensjoni tal-ħajja tagħna stess, iżda l-ħajja reali ma tinstabx permezz ta' skrin, għalhekk nistednuk issib ruħek u tqatta' ħin tagħmel dak li tassew jagħmlek kuntent.

REFERENZII

Adicción a Internet o ciberadicción: cómo identificarla (2020). Retrieved from <https://www.esneca.com/blog/adiccion-a-internet-ciberadiccion/#:~:text=Consejos%20para%20prevenir%20la%20ciberadici%C3%B3n%20Sit%C3%BAa%20los,buscar%20ayuda%20profesion al%2C%20especialmente%20si%20se%20padece%20ansiedad.>

Alapont, Lourdes, (2017). Acercamiento a los programas de prevención selectiva e indicada para menores consumidores de drogas. Retrieved from <https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/acercamiento-los-programas-de-prevencion-selectiva-e-indicada-para>

Asensio, S., Hernández-Rabaza, V., & Orón Semper, J. V. (2020). What Is the "Trigger" of Addiction?. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 14(1), 54

Ayala, Santiago (2020). La adicción a las redes sociales. Retrieved from <https://www.psicoedu.org/la-adiccion-a-las-redes-sociales/?v=55f82ff37b55>

Castro, Ana; Meerhoff, Diana; ALGUNAS DEFINICIONES PREVENCIÓN Y NIVELES DE INTERVENCIÓN.

Cemiloglu, D., Almourad, M. B., McAlaney, J., & Ali, R. (2022). Combating digital addiction: Current approaches and future directions. *Technology in Society*, 68(1), 101832.

Carpallo, S. (2017). 9 beneficios de hablar cara a cara y no por WhatsApp. Retrieved from <https://smoda.elpais.com/belleza/9-beneficios-hablar-cara-cara-no-whatsapp/>

Digital Downtime: Encouraging offline Activities In A Digital Age (2023). Retrieved from <https://funkidslife.com/digital-downtime-encouraging-offline-activities-in-a-digital-age/>

Guadix García, N. (n.d.) Un entorno digital seguro para la infancia. Retrieved August 27, 2023, from <https://www.unicef.es/educa/ideas/entorno-digital-seguro#:~:text=La%20industria%20y%20empresas%20de%20tecnolog%C3%ADa%20tienen%20un,de%20los%20datos%20personales%20del%20alumnado.%20M%C3%AIs%20elementos>

Heshmat, S .(2017). Stress and Addiction. Retrieved from. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/201705/stress-and-addiction>

Impact Hub Madrid. (2022). ¿Qué es el bienestar digital y qué puede hacer por ti?. Retrieved from <https://madrid.impacthub.net/2022/02/15/el-bienestar-digital/>

Lee, SY., Kim, M.S., & Lee, H.K. (2019) Prevention Strategies and Interventions for Internet Use Disorders Due to Addictive Behaviors Based on an Integrative Conceptual Model. *Current Addiction Reports* 6(1), 303–312.

León, V. (2016). La endorfina de la amistad existe. Retrieved from <https://www.univision.com/estilo-de-vida/relaciones-personales/la-endorfina-de-la-amistad-existe>

Matía, J. (2022). ¿Que es el bienestar digital?. Retrieved from . <https://nanova.org/que-es-el-bienestar-digital/>

MedicPole (n.d.). 13 Easy Ways How to Prevent Internet Addiction Disorder. Retrieved August 27, 2023, from <https://medicpole.com/how-to-prevent-internet-addiction-disorder>

Menéndez-Martínez, N. (n.d.). ¿Cómo ayudar a alguien que sufre una adicción? Los 11 mejores consejos. Medico+. Retrieved August 27, 2023, from <https://medicoplus.com/psicologia/como-ayudar-alguien-sufre-adiccion>

Mental Health First Aid USA (2020). The Importance of Having a Support System. Retrieved from <https://www.mentalhealthfirstaid.org/2020/08/the-importance-of-having-a-support-system/>

Morales García, J. A. (2022). Dopamina, el neurotransmisor que nos da la felicidad, pero también nos la quita. Retrieved from. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-61067620>

Morin, A. (2020) 10 Strategies to Limit Your Teen's Screen Time. Retrieved from <https://www.verywellfamily.com/strategies-limit-your-teens-screen-time-2608915>

Parul, K. (2023). Digital Well-Being: Its Importance and Ways to Sustain It. Psychreg. Retrieved from <https://www.psychreg.org/digital-well-being-its-importance-ways-sustain-it/#:~:text=Strategies%20such%20as%20setting%20digital%20gadget%20usage%20limitations%2C,and%20practising%20single-tasking%20can%20help%20maintain%20digital%20well-being.>

Pressbooks (n.d.). Ch. 2: Prevention and the Continuum of Care. Retrieved August 27, 2023, from <https://ohiostate.pressbooks.pub/substancemisusepart1/chapter/ch-2-name-5/>

Sofia Asprilla, L. (2020). Reglas para el uso responsable y seguro de Internet. Escuela de Influenciadores. Retrieved from <https://ciberconscientes.com/reglas-para-el-uso-responsable-y-seguro-de-internet/>

The Importance of Identifying Addiction Triggers in Recovery. (n.d.) Retrieved August 27, 2023, from <https://www.experiencerecovery.com/blog/identifying-addiction-triggers/>

Vondráčková, P., & Gabrhelík, R. (2016). Prevention of Internet addiction: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(4), 568–579.

Woda, S. (2014). What Are Tech-Free Zones and Are They Right For My Family? Retrieved from <https://resources.uknowkids.com/blog/what-are-tech-free-zones-and-are-they-right-for-my-family>



Co-funded by
the European Union



Iffinanzjat mill-Unjoni Ewropea. Il-fehmiet u l-opinjonijiet espressi huma madankollu dawk tal-awtur(i) biss u mhux bilfors jirriflettu dawk tal-Unjoni Ewropea jew tal-Aġenzija Nazzjonali (NA). La l-Unjoni Ewropea u lanqas l-NA ma jistghu jinżammu responsabbli ghalihom.

Proġett numru: 2022-1-RO01-KA220-ADU-000087209



Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości

