

reSTART

Lo Sportello, con **accesso su prenotazione**, si trova in via Don Enrico Tincati, 5, Ospedale di Vaio, Fidenza. Per prenotare un **appuntamento**, occorre chiamare il numero di telefono **339 6860334** il lunedì e giovedì dalle 13.30 alle 16.30 o scrivere all'indirizzo e-mail **sportellorestart@ausl.pr.it**. In certi casi, possono essere programmate anche **visite domiciliari**, sia con i ragazzi direttamente coinvolti sia con i loro familiari.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma

 ASP
AZIENDA PUBBLICA DI SERVIZI ALLA PERSONA
DISTRETTO DI FIDENZA



REGIONE EMILIA ROMAGNA - PROVINCIA DI PARMA

UFFICIO DI PIANO
DISTRETTO DI FIDENZA

Piazza G. Caribaldi 25, 43036 Fidenza (PR) - Tel. 0524517401; 517376
ufficiodipiano@comune.fidenza.pr.it

reSTART

Lo sportello del Distretto di Fidenza per prevenire le dipendenze tecnologiche

Servizio di Ausl Parma,
in collaborazione con
l'Ufficio di Piano e Centro
per le famiglie | ASP
Distretto di Fidenza

INFO
www.ausl.pr.it
f @auslparma
Azienda Usl di Parma

ZZUPER!



MISTO
Carta da fonti gestite
in maniera responsabile
FSC® C130220

Dipendenze tecnologiche

Sei sempre on line? Non riesci a fare a meno del tuo pc, tablet o smartphone? I video giochi sono la prima cosa a cui pensi quando ti svegli e l'ultima quando ti addormenti? Questi comportamenti potrebbero essere collegati a **una nuova forma di dipendenza, chiamata dipendenza tecnologica**. Ne soffrono sempre più persone, soprattutto giovani e giovanissimi e, come per tutte le dipendenze, per uscirne potresti aver bisogno d'aiuto.

Riconosci i campanelli d'allarme

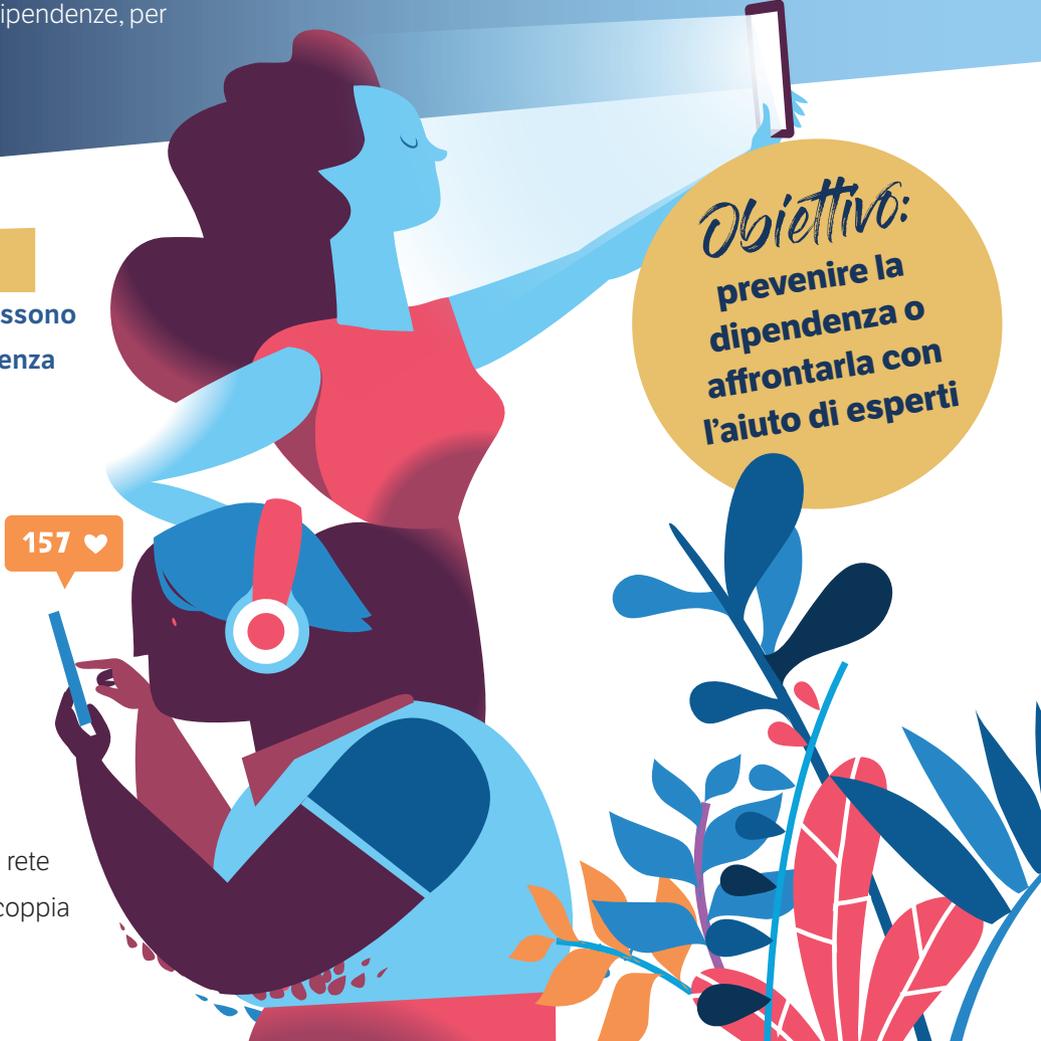
Ecco una serie di **comportamenti che possono essere associati a una forma di dipendenza tecnologica**:

- Molte ore trascorsa in rete
- Ansia e stress se scollegati
- Connessioni notturne prolungate
- Problemi con il sonno
- Attività fisica ridotta
- Scarsa partecipazione alla vita familiare e sociale
- Irritabilità o rabbia
- Isolamento
- Disinteresse per attività non collegate alla rete
- Ripercussioni sulle attività lavorative e di coppia

reSTART

lo sportello per prevenire e curare le dipendenze tecnologiche

Per tutti i residenti del Distretto di Fidenza è attivo lo **sportello "ReStart"** gestito da personale qualificato e coordinato dal SerDp di Fidenza. **Possono rivolgersi al servizio i ragazzi/e ma anche i genitori, amici, insegnanti** che desiderano avere una consulenza o semplici consigli pratici per aiutare chi presenta questo problema.



Obiettivo:
prevenire la
dipendenza o
affrontarla con
l'aiuto di esperti