



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



# 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.

Lo sportello del Distretto di Fidenza per prevenire le dipendenze tecnologiche

## Dipendenze tecnologiche

Sei sempre online? 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

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

## 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. **Possano rivolgersi** al servizio **ragazzi/e ma anche i genitori, amici, insegnanti** che desiderano avere una consulenza o semplici consigli pratici per aiutare chi presenta questo problema.



MISTO  
Carta da fonti gestite  
in maniera responsabile  
FSC® C130220

INFO  
[www.ausl.pr.it](http://www.ausl.pr.it)  
f @auslparma  
You Tube Azienda Usl di Parma

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