PROGETTO ORTHOS
studio e trattamento delle dipendenze patologiche

Orthos Net

Per la cura e la prevenzione della dipendenza dalla tecnologia (I.A.D. Internet Addiction Disorder, Gaming Disorder, Smartphone Addiction)

LA FILOSOFIA DI ORTHOS NET

Il nome del progetto, Orthos, nasce da un appellativo attribuito a Dioniso nella cultura greca classica. Orthos è "colui che sta in piedi da solo" che non essendo reclinato ("cliente") o abbandonato passivamente ("paziente") non dipende da altri (ne da una sostanza, o da un comportamento), e si regge sulle proprie gambe.

Orthos è un gruppo di lavoro che opera per lo studio ed il trattamento delle dipendenze patologiche. La scelta filosofica di fondo del progetto non è quella di demonizzare di per sé una inclinazione al piacere ma nell'esplorare ed affinare l'arte del vivere in modo responsabile e consapevole che possiamo perseguire con la messa a fuoco del confine critico tra piacere e dispiacere, tra uso responsabile ed eccessivo.

LE PROPOSTE DI ORTHOS NET

- **ORTHOS-NET**: programma di psicoterapia intensiva residenziale in gruppo presso la struttura «il Noceto»
- **BIT FREE**: programma psicoeducativo con finalità di prevenzione primaria
- counseling o psicoterapia individuale, di coppia e familiare presso le nostre sedi sul territorio nazionale
- ascolto e consulenza telefonica
- interventi di prevenzione nelle scuole
- progetti psicoeducativi domiciliari

L'USO ECCESSIVO DEGLI STRUMENTI DIGITALI

Gli effetti negativi di un uso eccessivo sono:

- Perdita di interesse per le attività offline
- Quantità significativa di tempo trascorsa online
- Crescente aggancio con gli strumenti digitali
- Utilizzo dell'online come valvola di sfogo o per vivere meglio
- Aumento delle difficoltà scolastiche e/o lavorative
- Uso prolungato nonostante i problemi causati
- Limiti non rispettati
- Reazione di rabbia o di ansia per gli stati di disconnessione

L'uso eccessivo degli strumenti informatici presenta in molti casi un'elevata comorbilità con disturbi d'ansia, depressione, deficit di attenzione e ritiro sociale. Gli utenti posso così ritrovarsi in condizioni fisiche e alimentari precarie, avere disturbi del sonno e interferenze negative con le attività e le responsabilità quotidiane.

BIT FREE

Un percorso esperienziale alla scoperta del reale!

Nell percorso psico-educativo BIT FREE i partecipanti, accompagnati step by step dal nostro team di professionisti, avranno la possibilità di prendere consapevolezza del loro uso degli strumenti digitali e di promuovere i fattori protettivi utili per prevenire un uso eccessivo.

IL PERCORSO ESPERIENZIALE

Il percorso si articolerà in 5 giorni ciascuno dei quali dedicato a temi specifici anche se si intende lasciare spazio (a livello di gruppale e individuale) all'espressione di bisogni emergenti nel qui e ora.

Il percorso prevede 4 tappe

1) "viaggio allo scoperta di sé e degli altri"

2) "relazionarsi col gruppo: palestra di vita e confini interpersonali"

3) "il nostro movimento evolutivo: le risorse positive per crescere"

4) "Net surfing: responsabilità e consapevolezza per navigare nel mare di Internet"

OBBIETTIVI

Il percorso si pone come obiettivo di offrire ai partecipanti uno spazio esperienziale nel quale poter sviluppare ciò che Winnicott definisce un'"infinita energia potenziale", attraverso un percorso di consapevolezza di sé e di sviluppo delle capacità che aiutano ad esser-ci nel mondo e per quanto possibile in modo autentico ed efficace.

METODOLOGIA DI LAVORO

- Le avventure di Ulisse 2.0: viene proposto ai partecipanti un'esperienza fantastica che li accompagnerà nel corso dei sette giorni. Il protagonista è Ulisse 2.0 che intraprenderà un viaggio con il suo equipaggio nel mare di Internet. Come accade nei L.A.R.P. (Live Action Role Playing) i partecipanti saranno coinvolti un percorso esperienziale che li vede come protagonisti attivi
- Il contatto con la natura: attività esplorative in un contesto naturale protetto dall'invasione di stimoli digitali che caratterizza la nostra vita quotidiana
- Giochiamo: momenti di gioco gruppale volto allo sviluppo della sana competizione, della funzione ad-gressiva (dal latino *ad-gredior* = vado verso…) e del rispetto delle regole
- Laboratori teatrali: il teatro come forma per esprimere la propria creatività e per scoprire le nostre varie modalità di espressione
- Laboratori di arte-terapia: attraverso la manipolazione dell'argilla e pittura libera per conoscere se stessi attraverso il colore e le emozioni
- Laboratori di gruppo per la creazione e l'apprendimento di una modalità di gestione efficace e responsabile dell'uso dei dispostivi digitali

COSTI

Il costo del percorso è di 425 euro + IVA compresi di vitto e alloggio.

IL PODERE

Il podere Noceto, situato in provincia di Siena, consente un ritorno ad una armonizzazione con ritmi "naturali", ad un vivere "katà physis" (secondo natura) come metafora di una ricerca di elementi essenziali e "costitutivi" del vivere al di là dei modalità spesso alienanti della vita contemporanea.

EQUIPE

Fondatore e direttore scientifico del progetto: Riccardo Zerbetto

Coordinatore del progetto: Matteo Covelli

Il gruppo di lavoro è composto da psicoterapeuti, counselor e pedagogisti formati nel campo del trattamento e della prevenzione delle dipendenze comportamentali e nello sviluppo di percorsi psico-educativi mirati allo sviluppo evolutivo della persona.

CONTATTI

Email: matteo.a.t.covelli@gmail.com

Mobile: 338-6090072

Orthos Net per la cura della dipendenza patologica

LE COMPONENTI STRUTTURALI DELL'INTERVENTO TERAPEUTICO E LO SVOLGIMENTO DELLA GIORNATA IN COMUNITÀ

- **Prendersi cura di sé.**

La giornata, con sveglia alle ore 7 e 30, inizierà con la cura della persona, del posto letto e della stanza unitamente ad altri compagni se condivisa nel periodo di tempo tra le 7,30 e le 8,15. Osservare e rinforzare lo stato di crescita personale inteso come condizione di autonomia e non-dipendenza

- **Autoascolto e auto-osservazione**.

Ognuno sarà invitato a godere della possibilità di stare con se stesso o a sostenere la fatica e la paura del farlo nel caso non avesse sviluppato nella sua vita una consuetudine ad "ascoltarsi", ad ascoltare le proprie "cose"(sentimenti, fantasie, timori, emozioni negative, pensieri). L'horror vacui è spesso all'origine di acting out impulsivi e/o anancastici.

- **Il lavoro sul corpo**

Si tende a identificare blocchi e rigidità che impediscono una più sana espressività emozionale studio e componente psicoeducativa.

- **La terapia in gruppo**

Ogni pomeriggio, viene riservata una sessione di due ore ad un lavoro in gruppo secondo modalità e obiettivi diversi che si articoleranno nei diversi giorni della settimana come segue:
A turno, ognuno dei residenti avrà l'opportunità di "lavorare" su di sé nel gruppo, facendo emergere la propria esperienza personale.
Attraverso il rispecchiamento reciproco, ognuno avrà la possibilità di riconoscersi nell'esperienza dell'altro, mettendo a fuoco il meccanismo dell'identificazione proiettiva, della differenziazione e del confronto.

- **Gruppo di arteterapia**

Questa attività avrà due versanti privilegiati:
a) quello delle tecniche espressive (disegno, acquarello, pittura, modellamento della creta, computergrafica, fotografia, etc)
b) quello della musica, movimento, poesia e teatro secondo un calendario di iniziative proposto da operatori competenti in materia

- **Life project**

Elaborazione del Progetto di Vita Tale compito consiste in un lavoro applicato all'analisi, ristrutturazione, riprogrammazione di diversi aspetti inerenti la propria vita personale, passando da quello lavorativo a quello affettivo o dell'uso del tempo libero

- **Gruppo sul pensiero magico**

Elementi di carattere informativo su bias cognitivi che correlano positivamente con la presenza di disturbi del controllo degli impulsi

- **Biblio-therapy**

I temi affrontati accompagneranno il residente nel corso della giornata e saranno oggetto di discussione in gruppo in occasione di momenti di incontro serali. La sede residenziale è dotata di una biblioteca fornita di testi-chiave che gli operatori suggeriranno ai residenti tenendo conto ovviamente del loro livello di studi e dei diversi interesse. Una serie di indicazioni bibliografiche verranno fornite dagli operatori anche per la fase successiva a quella residenziale.

FASI DEL PROCESSO TERAPEUTICO

La fase dell'**accoglienza** che verrà svolta presso:- la sede dell'Associazione Orthos a Siena - la sede della Comunità - le sedi collegate al Progetto (Milano, Roma, Trieste, Bolzano)

La comunità residenziale

Intervento intensivo di **10 giorni** in ambito residenziale

Il lavoro con le famiglie

L'esperienza sino ad ora maturata insegna che tale lavoro, in parallelo, riveste una importanza ineludibile e strutturale. Si richiede quindi, che sia nella fase di *intake*, che residenziale che infine dell'accompagnamento, i familiari maggiormente legati al soggetto problematico partecipino ad incontri di verifica sulle dinamiche in atto nell'ottica di un progressivo superamento degli aspetti comunicativi disfunzionali.

Gruppo di verifica e incontro di monitoraggio a lungo termine

Valutare il percorso fatto nella settimana di lavoro stimare sia gli obiettivi conseguiti che quelli mancati "consultare la mappa" nel percorso di cambiamento

METODOLOGIA DI LAVORO

- interazione come continua opportunità di contatto reale
- partecipazione come possibilità di sentirsi parte di relazioni nutrienti
- il presente come momento privilegiato e il saper stare nel qui e ora
- lavoro esperienziale e corporeo come amplificazione sensoriale ed emotiva
- totale sospensione del giudizio come accoglienza e ascolto privo di attribuzioni interpretative.

In ogni fase del percorso si darà ampio spazio all'individuo, ai piccoli gruppi e alla pluralità più complessa ma preziosa del gruppo allargato. Ogni dimensione assume importanza e ha il suo spazio dedicato.

DESTINATARI

Soggetti che risultino sostanzialmente inseriti nel tessuto socio-economico e che dispongano di una rete di legami familiari. L'impostazione orientata alla responsabilizzazione dei residenti non consentirà l'accettazione di utenti con patologie di tipo grave (dipendenze multiple e/o disturbi psichiatrici in acuzie

IL PODERE

Il podere Noceto, situato in provincia di Siena, consente un ritorno ad una armonizzazione con ritmi "naturali", ad un vivere "katà physis" (secondo natura) come metafora di una ricerca di elementi essenziali e "costitutivi" del vivere al di là dei modalità spesso alienanti della vita contemporanea.

COSTI

Il costo del percorso è di 1100 euro + IVA compresi di vitto e alloggio.

EQUIPE

Fondatore e direttore scientifico del progetto: Riccardo Zerbetto

Coordinatore del progetto: Matteo Covelli

Il gruppo di lavoro è composto da psicoterapeuti, counselor e pedagogisti formati nel campo del trattamento e della prevenzione delle dipendenze comportamentali e nello sviluppo di percorsi psico-educativi mirati allo sviluppo evolutivo della persona.

CONTATTI

Email: matteo.a.t.covelli@gmail.com

Mobile: 338-6090072