

# Ti senti solo?

## Non sentirti isolato durante l'isolamento

La pandemia di COVID-19 ha evidenziato l'importanza di rimanere connessi, ma anche se non siamo isolati la solitudine può essere comunque un problema in alcuni momenti. Per molte persone, anche l'abolizione delle misure di isolamento non risolverà necessariamente il problema<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Ricerca condotta per conto di Kaspersky da Arlington Research in 12 Paesi europei nei mesi di aprile e maggio 2020.

40%

Il 40% degli italiani ha ammesso di **essersi sentito solo anche prima che fossero messe in atto le regole di allontanamento sociale**

73%

Il 73% degli intervistati che appartengono alla **Generazione Z** ha dichiarato di essersi sentito "solo almeno per un po' di tempo" tra aprile e maggio 2020

55%

Il 55% delle persone che si sentono "sole per la maggior parte del tempo"<sup>2</sup> desiderano acquisire maggiore dimestichezza con la tecnologia

<sup>2</sup> Gli intervistati italiani che si sono sentiti soli per tutto il tempo della settimana precedente alla ricerca in aprile e maggio 2020



## Cosa potrebbe aiutarti a sentirti meno solo?

Ogni persona gestisce la propria solitudine in modi diversi. Ecco alcune delle attività più comuni per combattere la solitudine durante la crisi:



85%

utilizzare la **tecnologia**



70%

**chiamare, videochiamare oppure messaggiare** con familiari e amici



53%

**guardare la tv / film / ascoltare la musica**



24%

**parlare con i propri animali**

## Rimanere connessi

Restare in contatto con i propri cari spesso aiuta le persone a sentirsi meno sole e la tecnologia si rivela un aiuto per chi ha bisogno di sostegno.



47%

Il **47%** è d'accordo a dire che **si sente più a proprio agio adesso con la tecnologia** rispetto a prima dell'epidemia da coronavirus

77%

Il **77%** è d'accordo a dire che la tecnologia è un valido aiuto per tenersi in contatto con amici o familiari che vivono lontano

50%

Il **50%** è d'accordo a dire che **utilizzerà molto di più la tecnologia** quando la pandemia sarà finita

La tecnologia ha avuto un ruolo fondamentale nell'aiutare le persone a svolgere la propria vita quotidiana:

- Comunicare con la famiglia e gli amici
- Fare acquisti online
- Studiare da casa e partecipare ad attività extrascolastiche
- Lavorare da remoto



**È possibile trovare maggiori informazioni su come le persone combattono la solitudine nel report**

