rspmedia

ITALIAN + ENGLISH ISSUE

TRAVEL&SPA

MAGAZINE

#10 SUMMER 2021

NUOVA EDIZIONE

ITALIANO INGLESE

ITALIA
MONOPOLI, MONREALE PANTELLERIA

MAURITIUS
5 BEST GETAWAYS

MEXICO
HOLBOX LUXURY

ARUBA
ONE HAPPY ISLAND

6 Top Resorts

SANTORINI
THE BLUE WELLNESS DREAM

TRAVEL & SPA – RS PLANNER MEDIA PUBLISHING ITALY – Periodico trimestrale – Numero 10 – Estate 2021 – Data pubblicazione: 15 giugno 2021

ISSN 2724-1777

€ 4,90 | SUMMER ISSUE 2021
YEAR 3 #10 - ITA/ENG

travelandspa.it

Il digital detox non è soltanto un viaggio ma una vera e propria esplorazione dentro sé stessi.

The digital detox is not just a journey but a true exploration within oneself.

PSICOLOGIA

I VIAGGI DIGITAL DETOX sono la NUOVA FRONTIERA DEL BENESSERE

a cura della dott.ssa STEFANIA CICCHIELLO

Il mondo del digitale è cresciuto in modo esponenziale negli ultimi due anni, grazie alla pandemia.
Durante il Covid, molti hanno traslato l'attività lavorativa nella modalità "smart working" per rispondere alle necessità produttive, originando il più grande esperimento sociale digitale, impensabile fino a qualche anno fa, non esente però da danni psicofisici.
Si sono trascorse inconsapevolmente, in un'altra dimensione temporale e bombardati da una miriade di notizie, ore intere della giornata sui social a "comunicare", a lavorare o a leggere informazioni prese di qua e di là nella rete. Si è corso il rischio di ritrovarsi a vivere una vita cosiddetta "onlife" cioè senza alcuna differenziazione fra l'ambiente offline e quello online. Tutto ciò ha determinato il fenomeno dell'"information overload", ovvero un sovraccarico informativo per l'organismo, superiore alla sua capacità di assimilazione. I periodi di restrizioni, per l'assenza di contatti sociali reali hanno accentuato, inizialmente, la funzione

ANTONIO GUILLEM

"vitale" di internet mentre, in seguito, tanti hanno focalizzato maggiormente l'attenzione sui suoi aspetti negativi.

IL MODO MIGLIORE PER "DISINTOSSICARSI" DALL'IPERCONNESSIONE È INTRAPRENDERE UN VIAGGIO DIGITAL DETOX

Dopo il periodo vissuto di grandi deprivazioni psicofisiche, si è alla ricerca di un benessere olistico che consideri principalmente l'aspetto mentale. Si desidera un viaggio che non lasci soltanto i ricordi dei luoghi esplorati, ma che crei un'esperienza trasformativa intensa e duratura, modifichi la qualità della vita, arricchisca la mente e il cuore. Rispondono a questa esigenza i viaggi e i ritiri all'insegna digital detox. Il digital detox si riferisce a un lasso temporale in cui si sceglie consapevolmente di evitare l'utilizzo di tablet, smartphone, PC con il fine di regolare il proprio rapporto con la tecnologia. Si può considerarla una "pausa di riflessione" che per taluni potrebbe essere percepita una "disconnessione forzata". La vita quotidiana è carica di una serie di attività da svolgere. Se a queste aggiungiamo anche quella di "task-switching" ossia di alternanza tra vita reale e digitale cioè lavorare e contemporaneamente rispondere a e-mail e messaggi, leggere notifiche ecc, si rende il cervello meno efficiente perché ogni volta è costretto ad attivare nell'arco di pochissimi istanti aree e centri cerebrali diversi.

RAWPIXEL

7 PASSI ESSENZIALI PER UN VIAGGIO ALL'INSEGNA DEL DIGITAL DETOX

1 Diventare consapevoli delle "distrazioni digitali"

La prima cosa necessaria per attivare una vera disintossicazione è diventare consapevoli del livello di "attaccamento" nei confronti dei dispositivi digitali (cellulare, smartwatch, iPad ...), utilizzando un taccuino delle "distrazioni digitali", per annotare le volte che nell'arco della giornata si è in rete, o avvalersi di app che monitorano il comportamento dell'utente. Alcune ricerche hanno rivelato che le persone fortemente dipendenti dal digitale possono controllare lo schermo dello smartphone più di 5000 volte al giorno. I giovani nella fascia d'età 18-24 anni sono quelli che consultano maggiormente lo smartphone e fra molti di loro è diffuso il fenomeno del "vamping" ovvero restare svegli fino all'alba incollati a tablet o smartphone a chattare, giocare con altri, sbirciare i social.

2 Percepire il bisogno di cambiamento

Lo smartphone è il primo oggetto che utilizziamo nell'arco di cinque minuti dal risveglio sostituendo quello che un tempo era considerato il caffè del buongiorno e, anche l'ultima cosa che riponiamo prima di addormentarci. Se ci si accorge di condurre una vita "onlife", è importante capire quanto è forte la voglia di cambiamento e il desiderio di disintossicarsi.

3 Individuare il periodo adatto

Individuare il periodo giusto in cui si pensa di intraprendere un viaggio "techno- free".

Tale scelta è impegnativa da un punto di vista psicologico specialmente per chi ha un forte legame con il digitale (per es. nomofobia nota anche come la sindrome da disconnessione). È opportuno, in vista di questo periodo, attivare un processo di allontanamento lento e graduale dai dispositivi tecnologici, anche con pause di 15-20 minuti in cui si spengono e si prova a percepire l'ansia o qualche altra emozione spiacevole che si sperimenta.

4 Preparare con premura la partenza

Prima di intraprendere la vacanza, è necessario: gestire tutte le incombenze per evitare di partire con l'ansia; utilizzare degli "autorisponder" per non essere scortesi o poco attenti nei confronti di chi vi cercherà; avvisare della partenza e della tipologia techno-free del viaggio per ridurre le "incursioni" digitali di amici e parenti.

5 Progettare le attività da svolgere durante il viaggio

Progettare occupazioni e obiettivi da realizzare che abbiano un buon equilibrio fra attività e riposo, momenti di silenzio e immersione nei suoni, avvalendosi dell'aiuto di coach, psicologi, operatori olistici del benessere, presenti oramai in molte strutture ricettive. Si possono fare passeggiate consapevoli affidandosi ai suoni della natura ed esercizi all'insegna del digital mindfulness. Meditazione e mindfulness possono essere svolte facilmente e ovunque. Leggere o eseguire lavori manuali come: cucinare, dipingere, coltivare la terra... che consentono di attingere alla parte infantile più creativa, liberando le emozioni.
Cercare di ripristinare i ritmi sonno- veglia e avere una relazione più equilibrata con il cibo. Svolgere attività di gruppo o piccoli seminari organizzati all'insegna della rigenerazione del corpo e della mente, usufruendo del supporto di un conduttore.

I BENEFICI DEI VIAGGI DIGITAL DETOX

Si possono fare numerosi soggiorni in veri e propri "digital detox hotel" situati in ambienti variegati: borghi antichi, baite di montagna, castelli millenari, ritiri in monasteri, luoghi isolati nella natura selvaggia, resort di lusso o eco-resort. In quei posti si ha la possibilità di mangiare sano, praticare attività manuali, provare la meditazione e la mindfulness, compiere escursioni o cavalcare, respirare aria salubre e pulita. Un viaggio all'insegna del digital detox rappresenta soprattutto un'esplorazione dentro se stessi perché determina:

- *forte riduzione dello stress*
- *maggior capacità di concentrazione e apprendimento*
- *migliore socializzazione con altre persone e incremento dell'empatia*
- *grande capacità di rilassamento e di allontanamento dalle tensioni ed emozioni spiacevoli*
- *autentica connessione con l'ambiente circostante*
- *equilibrata gestione della giornata con l'opportunità di imparare a ritagliarsi del tempo libero*

7 ESSENTIAL STEPS TO ENJOY A DIGITAL DETOX TRIP

1) Become aware of the "digital distractions"

The first thing needed to trigger a true detox is to become aware of the level of "attachment" to digital devices (cell phone, smartwatch, iPad ...), using a notebook of "digital distractions", to note the times during the day you are online, or use apps that monitor user behavior. Some research has found that people who are highly digitally dependent may check their smartphone screens more than 5,000 times a day. Young people in the age group 18-24 years are those who consult the smartphone

La Spa dell'hotel Krumers Alpin in Alto Adige, luogo ideale per un viaggio digital detox rigenerante

6 Rientrare dal viaggio trattandoci con amore

Al rientro si può avere una sensazione di alienazione o sentirsi un po' strani o "rallentati", perciò si fatica a riprendere il tran tran quotidiano. È normale che questo accada, ma è importante che si approcci alla vita di tutti i giorni facendo tesoro di quanto appreso per non farsi rifagocitare dal mondo digitale.

7 Proseguire con perseveranza il minimalismo digitale

Se durante la vacanza digital detox si è metabolizzato ciò che si è sperimentato, si riesce a modificare "il ritmo della propria vita", riconoscendo quando si è investiti dallo stress digitale. Il minimalismo digitale permette di condurre, in un mondo molto rumoroso e contraddistinto da tante distrazioni, un'esistenza in cui si riduce intenzionalmente il "rumore tecnologico".

more and among many of them is widespread the phenomenon of "vamping" or stay up until dawn glued to tablets or smartphones to chat, play with others, peek at social networks.

2) Perceive the need for change

The smartphone is the first object that we use within five minutes of waking up, replacing what was once considered good morning coffee and also the last thing we put away before falling asleep. If you find that you are leading an "onlife", it is important to understand how strong the desire for change and the desire to detoxify is.

3) Identify the right period

Identify the right period in which you plan to embark on a "techno-free" journey. This choice is challenging from a psychological point of view especially for those who have a strong connection with digital (e.g. nomophobia also known as disconnection syndrome). It is appropriate, in view of this period, to activate a process of slow and gradual distancing from technologi-

cal devices, even with breaks of 15-20 minutes in which you turn off and try to feel the anxiety or some other unpleasant emotion that you experience.

4) Carefully prepare for departure

Before embarking on your vacation, it is necessary to: manage all tasks to avoid leaving with anxiety; use "autoresponders" so as not to be rude or uncaring to those who will be looking for you; notify you of the departure and the techno-free type of travel to reduce digital "incursions" by friends and family.

5) Plan the most appropriate activities to do during the trip

Plan occupations and goals to be achieved that have a good balance between activity and rest, moments of silence and immersion in the sounds, with the help of coaches, psychologists, holistic wellness operators, now present in many accommodation facilities. You can take mindful walks relying on the sounds of nature and exercises in the name of digital mindfulness. Meditation and mindfulness can be done easily and anywhere.
Read or do manual work such as cooking, painting, cultivating the earth... that allow you to tap into your most creative childlike side, freeing your emotions. Try to restore sleep-wake rhythms and have a more balanced relationship with food.
Carry out group activities or small seminars organized under the banner of regeneration of body and mind, taking advantage of the support of a conductor.

6) Returning from the trip treating ourselves with love

When you return, you may have a feeling of alienation or feel a little strange or "slowed down", so you struggle to resume your daily routine. It's normal for this to happen, but it's important that you approach your daily life treasuring what you've learned so you don't get caught up in the digital world.

7) Pursue digital minimalism with patience and perseverance

If during the digital detox vacation you have metabolized what you have experienced, you will be able to change the "rhythm of your life", recognizing when you are overwhelmed by digital stress. Digital minimalism allows you to lead, in a very noisy world marked by many distractions, an existence in which you intentionally reduce the "technological noise".

Sopra e a fianco: Gradonna Mountain Resort in Austria

La nostra esperta

DOTT.SSA STEFANIA CICCHIELLO
Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale, Psicodiagnosta Clinico e Peritale perfezionata in Psicologia dell'Emergenza e Psicotraumatologia, Terapia del dolore cronico e Psicologia Estetica, Terapeuta EMDR, Master in Psicologia e Neurofisiologia dello Sport, istruttrice di Interventi basati sulla Mindfulness.

STUDIO PROFESSIONALE
Via Mazzini, 33 – 00192 Roma | Via Mola Vecchia, 2 – 03100 Frosinone
Cell.: +39 389 4935644 | s.cicchiello@gmail.com | www.frammentidipsicologia.it