

elisir^{di} Salute

il punto di vista di medici e ricercatori

REFLUSSO
Prevenzione
e terapia

**APNEE
NOTTURNE**
Dalle cause
ai rimedi

**PAPILLOMA
VIRUS**
Quale
approccio?

**STIPSI NEL
BAMBINO**
Dieta e stile di vita

cibo & salute

Le magie del Limone

psicologia

Intossicati digitali

piante medicinali

Solidago,
una cura per i reni

ecologia & salute

Acqua,
una dimensione globale



marzo/aprile € 3,50

Anno XXIII • N. 03/04-2022, periodicità bimestrale • 03/03/2022 • Poste Italiane s.p.a.
Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n°46) art. 1, comma 1, DCB

Intossicati **digitali**



Negli ultimi due anni, anche a causa della pandemia, la fruizione dei social e della tecnologia digitale è cresciuta in modo esponenziale, influenzando in alcuni casi il nostro equilibrio psico-fisico

Dott.ssa Stefania Cicchiello

Psicologa
Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale
Terapeuta EMDR
Istruttrice di Interventi basati sulla Mindfulness

Smartphone, tablet, email, p.c. e social network sono ormai entrati a far parte della nostra quotidianità. La comunicazione è diventata istantanea: basta un click per comunicare cosa stiamo facendo o trovare informazioni. Per esempio, mentre viaggiamo in autobus possiamo leggere le mail e, allo stesso tempo, ascoltare musica; mentre siamo al ristorante in compagnia di amici possiamo condividere in tempo reale le foto delle pietanze, con tanto di recensione annessa.

Dall'ottimizzazione del tempo all'intossicazione digitale

La tecnologia digitale consente una maggiore ottimizzazione del tempo e una migliore efficienza. Questa idea è diventata la regola che guida la nostra vita professionale e privata. La maggior parte di noi è sempre raggiungibile e in qualsiasi ora: al lavoro, la sera tardi, il fine settimana, convinti che ciò sia del tutto normale.

L'intossicazione digitale si riferisce ad un utilizzo eccessivo e poco equilibrato degli strumenti digitali

Tale atteggiamento non è privo di conseguenze. Negli ultimi due anni, a causa della pandemia da Covid-19, la fruizione dei social e della tecnologia digitale è cresciuta in modo esponenziale, consentendo la prosecuzione delle attività lavorative attraverso lo "smart working", e la continuazione dei rapporti sociali. L'impatto che ha determinato sulle nostre vite è stato importante: ha influenzato il nostro modo di vivere, le nostre relazioni interpersonali, il nostro benessere psico-fisico e persino il funzionamento del nostro cervello. Parlare di intossicazione digitale di questi tempi è utile e necessario. L'intossicazione digitale non rappresenta una dipendenza vera e propria, ma si riferisce ad un utilizzo eccessivo e poco equilibrato degli strumenti digitali. Il mondo digitale può risultare utile quando ne facciamo un uso moderato ed equilibrato ma, se entriamo in una situazione di sovraccarico di informazioni, in cui i confini fra mondo reale e virtuale sono sempre più labili e sfumati, sperimentiamo disagi di carattere emotivo e fisico.

Sei vittima di intossicazione digitale?

Per verificare se anche tu sei vittima di un utilizzo eccessivo degli strumenti digitali, rispondi alle seguenti domande:

- porti il cellulare con te quando vai in bagno?
- dormi con lo smartphone sul comodino e ti rilassi prima di addormentarti, stando connesso anche fino a tarda notte?
- controlli continuamente le notifiche che ti arrivano dai social o da whatsapp sullo smartphone o smartwatch?
- guardi le mail anche dopo aver finito di lavorare, in tarda serata e nel fine settimana, con l'ansia di aver trascurato qualcosa di importante da dover svolgere per il lavoro?
- senti il bisogno di tenere in mano il cellulare nei momenti di ozio, nelle situazioni di disagio oppure quando stai con gli altri?
- utilizzi il cellulare durante i pranzi e le cene con amici e familiari e senti la necessità di chattare o di sfogliare i video e le foto?
- “logghi” spesso quello che fai e quello che mangi per postarlo o per fare recensioni?
- non puoi fare a meno di sbirciare ogni giorno lo stato degli altri o di geolocalizzarti laddove ti rechi?
- ti capita di trovarti in vacanza in un luogo magico e a trascorrere molto tempo a scattare le foto giuste da pubblicare, rischiando di non goderti appieno quanto stai vivendo?
- pensi di soffrire della FOMO (“fear of missing out”), ossia della sindrome che ti porta a prendere lo smartphone continuamente per non perdere l'aggiornamento di uno stato e per commentare prima degli altri un post o una notizia?
- hai timore di rimanere “sconnesso” o di stare in situazioni in cui potresti non avere la possibilità di “collegarti” con lo smartphone?
- hai la percezione che il cellulare stia vibrando o squillando quando nella realtà non lo sta facendo?
- Se hai risposto sì a qualcuna di queste domande, allora è giunto il momento di fare una pausa “techno-free” perché potresti essere vittima di “intossicazione digitale”..

I benefici di una pausa (“digital detox”)

Il “digital detox” ha l'obiettivo di farci riguadagnare la gestione della nostra quotidianità, raggiungere un sano equilibrio con la tecnologia, distinguendo ciò che è indispensabile da ciò che è marginale e che potrebbe sottrarre tempo prezioso alle nostre vite.

In una prima fase la disconnessione dal mondo digitale potrebbe procurarci un senso di smarrimento e di solitudine ma, dopo qualche tempo, ne guadagneremo in salute psico-fisica perché:

- **sperimenteremo meno stress e ansia:** smettere di gestire diversi dispositivi contemporaneamente, interrompendo continuamente quanto stiamo facendo, per rispondere alle mail, alle chat o per sbirciare l'ultima foto postata su instagram, riduce notevolmente il livello di stress;
- **riscopriremo il piacere di avere più tempo per noi stessi e per la nostra famiglia:** riusciremo a guardare un'altra persona negli occhi senza fissare il nostro smartphone e senza finire con il dialogare sulle foto altrui presenti su facebook;
- **diventeremo più concentrati nelle nostre attività e nel lavoro:** la nostra cultura aziendale è ancora fortemente influenzata dal preconcetto che, se siamo sempre disponibili anche oltre l'orario di ufficio e fino a tarda ora, significhi essere dei lavoratori performanti; tale concetto è stato esacerbato con il sopravvento dello “smart working” a seguito della pandemia;
- **saremo “veramente” più efficienti ed efficaci e il nostro cervello ce ne sarà grato:** spostare l'attenzione costantemente da una mansione all'altra, determina un continuo on-off cerebrale che ha un peso cognitivo rilevante; il nostro cervello, costretto continuamente a cambiare attività nell'arco di pochi minuti (il cosiddetto task-switching), va incontro ad una sorta di cortocircuito, quindi ad un rallentamento operativo importante.

Gli step essenziali per una cura disintossicante

La disintossicazione digitale si realizza sotto forma di un graduale allontanamento da tutti i dispositivi per

Il “digital detox” ha l'obiettivo di farci riguadagnare la gestione della nostra quotidianità e raggiungere un sano equilibrio con la tecnologia



poi ristabilire una migliore gestione all'interno della nostra vita. In particolare il "social detox" si riferisce ad un distacco rispetto al mondo dei social media, mentre il "digital detox" riguarda non soltanto l'allontanamento dai social ma da tutta la sfera digitale. "Digital detox" non significa eliminare completamente la tecnologia digitale dalla nostra vita ma stabilire la giusta distanza.

Consapevoli del livello di intossicazione

Avere un punto di partenza ci aiuterà a capire i progressi da effettuare e riconoscerli.

Proviamo a fare il bilancio del nostro rapporto con il mondo digitale senza giudicarci ma semplicemente cerchiamo di osservarci con curiosità. Per esempio, per qualche giorno possiamo riportare su dei fogli o su di un quaderno quante volte controlliamo le email, per quanto tempo navighiamo su internet, quante volte prendiamo il cellulare per controllarlo o per chattare, in che occasioni utilizziamo il tablet. Facciamo quindi la media giornaliera e una media per tutte le giornate che abbiamo deciso di osservarci.

Le motivazioni per una pausa digital detox

È importante scrivere una lista di motivazioni che ci stimolino a modificare il nostro approccio alla tecnologia. Che cosa guadagneremmo dall'utilizzo equilibrato della tecnologia? Una conoscenza più autentica di noi stessi? Più tempo da investire in altri interessi? Più energia? Una migliore qualità del sonno? Maggior presenza nella vita reale e una migliore capacità attentiva? Un cervello più attivo ed efficiente?

Fissiamo obiettivi chiari e realistici

Ricordiamo a noi stessi che è importante fissare degli obiettivi realistici. Due o tre obiettivi sono più che sufficienti e scegliamoli in linea con il nostro stile di vita. Decidiamo quanto tempo vogliamo far durare la pausa "digital detox". Dopo aver fissato gli obiettivi, passiamo in rassegna i nostri punti di forza e le nostre qualità che rappresentano il "carburante" necessario

È importante scrivere una lista di motivazioni che ci stimolino a modificare il nostro approccio alla tecnologia



per perseguirli. Riflettiamo inoltre su quali potrebbero essere gli ostacoli che ci porterebbero a demordere durante il percorso di disintossicazione e quali potrebbero essere le strategie efficaci per superare i momenti di emparse.

Passiamo all'azione

Stabiliamo la data in cui decidiamo di incominciare la nostra sfida e ricordiamo che "anche una strada di mille miglia incomincia con un passo" (Lao tzu). Spesso il primo passo è quello più difficoltoso da compiere ma è importante tenere a mente gli obiettivi e le motivazioni per i quali stiamo facendo tutto ciò. Per quanto possa apparire lungo il nostro percorso, la cosa più importante è incominciare. Consideriamo questa pausa "digital detox" come un periodo utile per conoscerci meglio e rallentare.

Nuove regole

Se siamo arrivati a questo punto del percorso, vuol dire che stiamo attuando il cambiamento e stiamo prendendo coscienza che siamo in grado di gestire la nostra dipendenza. Finalmente siamo liberi di poter scegliere: complimentiamoci con noi stessi per essere stati in grado di modificare determinati automatismi. Affinché gli sforzi svolti non siano inutili, stabiliamo quando, nell'arco della nostra giornata, vorremmo introdurre la pausa dall'uso dei dispositivi digitali.

Proviamo ad andare oltre il digital detox

Proviamo a ripensare a quanto abbiamo imparato su noi stessi durante il periodo di disintossicazione.

I momenti di maggior presenza mentale con noi stessi come li abbiamo vissuti? Abbandonare per un po' la vita virtuale ci ha fatto sentire maggiormente in connessione con gli altri? Possiamo modificare qualche altra nostra abitudine controproducente nella nostra vita, così come abbiamo fatto per la dipendenza digitale? Proviamo a trasformare queste risposte in nuovi obiettivi e in nuove sfide di vita. ●