

# E staccati da quello SMARTPHONE!

Un nanosecondo è il tempo che passa tra il bip della notifica e la tua risposta. Che avviene sfiorando lo schermo alla velocità della luce. Perché tanto tra tablet e cell sei sempre online. Gli esperti non hanno dubbi: sei in tecno-overdose. La cura? Una digital detox

testo di Francesca Trabella - foto di Jason Lloyd-Evans

**M**entre studiosi di fama mondiale si accingono a dibattere - tra l'altro - su "Il linguaggio degli umani e quello delle macchine", nell'ambito del Festival delle Scienze di Roma (dal 23 al 26 gennaio presso l'Auditorium Parco della Musica, info su [www.auditorium.com](http://www.auditorium.com)), anche tu, nel tuo piccolo, hai il tuo bel daffare con le "macchine". Usi WhatsApp per comunicare col tuo compagno che sta chattando con gli amici nella stanza accanto alla tua e non riesci a fare a meno di controllare la tua home di Facebook ogni tre minuti. Il tuo make up? È in funzione dei selfie che posti su Instagram. Hai dato via il gatto (vero) per allevare un (finto) cucciolo cubico. Di notte sogni accoppiamenti fra draghetti e mostrini danzanti, da tanto sei presa dai game online (nella fattispecie, Dragon city e My singing monsters). A proposito di giochi su smartphone: all'ultima sessione hai "vinto" una bella tendinite alla mano. Spesso, poi, hai una strana sensazione: ti sembra che il cellulare squilli o vibri, mentre in realtà è muto e fermo. Altolà: disconnetti e spegni tutto. Ci sono molte probabilità, infatti, che tu sia in overdose digitale.

Ecco che cosa rischi, se decidi di ignorare questi (e altri) segnali d'allarme, e come puoi "disintossicarti".

## RISCHIO 1 Distrazione

«La tecnologia è subdola, perché ci illude di essere multitasking e di riuscire a fare molte cose tutte assieme, quando in realtà non riusciamo a concentrarci davvero su nulla. Gli strumenti digitali come smartphone, tablet, navigatori satellitari, computer, televisori di ultima generazione... sono fonte di distrazione e impediscono di prestare attenzione a persone, avvenimenti, cose. Con il risultato che i livelli di stress aumentano e le relazioni con gli altri peggiorano». A sostenerlo è la giornalista britannica Frances Booth, autrice di *Felicemente #sconnessi* (De Agostini Libri, 12,90 €), un manuale di digital detox contro la saturazione tecnologica. Credi che il problema non ti riguardi? Considera queste tre situazioni: se ti ritrovi anche in una sola, ti riguarda eccome! 1) Entri in un motore di ricerca per avere un'info - roba da un paio di minuti - e dopo un'ora sei ancora lì a surfare, sedotta da link invitanti che ti hanno risucchiato nei meandri

del web. 2) Stai cercando di portare a termine un incarico sul lavoro o le faccende di casa ma non ce la fai, perché "devi" rispondere a Sms, WhatsApp, email e notifiche varie che compaiono di continuo sul tuo cell. 3) Leggi un articolo della tua rivista in versione digitale, ma perdi di continuo il filo per aprire i link ai vari siti citati.

## RISCHIO 2 Demenza

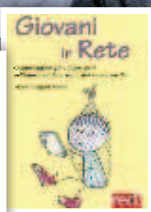
«I media digitali - computer, smartphone, console di gioco e televisione - cambiano la nostra vita», scrive lo psichiatra e neuroscienziato tedesco Manfred Spitzer in *Demenza digitale. Come la nuova tecnologia ci rende stupidi* (Corbaccio, 19,90 €). «Poiché il cervello muta di continuo, il contatto quotidiano con i mezzi di comunicazione digitali non può restare privo di effetti sugli utenti. Pensare, memorizzare, riflettere non costituiscono più la norma», afferma lo specialista, perché esistono macchine e programmi che lo fanno



**PRATICO**  
Dalla giornalista Frances Booth, un libro con ricette detox facili e di sicura riuscita.

## PER STRADA

Usa pure il cell per cercare un indirizzo, ma evita di leggere gli sms tra un semaforo e l'altro.



per noi. Secondo Spitzer, a lungo andare i media digitali provocano non solo disturbi della memoria, dell'attenzione e della concentrazione, ma anche appiattimento emotivo e generale ottusità: in sintesi, demenza digitale. «Demenza» non significa semplicemente mancanza di memoria», precisa. «Il problema riguarda il rendimento mentale, il pensiero, la capacità critica e di orientarsi nella "giungla delle informazioni"». Mario Giorgetti Fumel - psicologo, psicoterapeuta e sociologo - mette in guardia contro

l'effetto di ipnotizzazione, tipico dei media digitali e rischioso soprattutto per i teenager: «In molti casi non sono più i giovani a usare questi strumenti, ma sono questi stessi strumenti a ipnotizzare la mente dei giovani» afferma nel libro *Giovani in rete. Comprendere gli adolescenti nell'epoca di internet e dei nuovi media* (Red, 12,50 €).

## DIVULGATIVI

Da M. Spitzer, psichiatra, e M. Giorgetti Fumel, psicologo, due testi sui rischi della tecnologia.

## Le strategie

### Un black out parziale

Per combattere la saturazione tecnologica (vedi rischio 1) puoi seguire i consigli di Frances Booth. Inizia in piccolo: scegli un congegno (per esempio lo smartphone) o un programma (per esempio quello di posta elettronica) al giorno e spegnilo/chiudilo o scollegalo dalla rete per un quarto d'ora. Allenati a questo "black out" parziale per una settimana, poi prova a farlo diventare totale, ma sempre per 15 minuti. Una volta che hai preso confidenza con questo quarto d'ora di full offline, aumenta gradualmente il tempo, fino ad arrivare a mezz'ora o più. A lungo andare, dovresti accorgerti che - senza distrazioni digitali - sei non solo più concentrata, produttiva e serena, ma anche empatica: puoi finalmente riuscire a condurre una conversazione senza interruzioni ed entrare in sintonia con chi ti circonda.

### Un uso saggio

Non senti il bisogno di un detox e per te anche un minimo distacco dalla tecnologia sarebbe impensabile? Cerca allora di utilizzarla (solo) in modo saggio, per diventare una migliore pensatrice in grado di operare scelte e decisioni più avvedute. Per farlo, puoi seguire ciò che l'americano Marc Prensky - esperto del rapporto tra tecnologia e apprendimento - propone nel libro *La mente aumentata. Dai nativi digitali alla saggezza digitale* (Erickson, 22 €). Lui è convinto che «ciò che sta avvenendo nelle nostre menti grazie alla tecnologia non è, nel complesso, negativo. Dobbiamo però trovare una nuova saggezza, la saggezza digitale, grazie alla quale la tecnologia ci consentirà di migliorare le nostre menti». Ecco qualche esempio di ciò che Prensky considera digitalmente saggio: utilizzare internet per cercare informazioni utili alla salute; allargare il giro delle conoscenze con le quali si condividono passioni; gestire le proprie finanze e risparmi online; curare la propria reputazione professionale nel web. Sono cose che fai già? Brava, continua così, perché sei sulla strada della saggezza digitale!



### OTTIMISTA

Dall'esperto di educazione e new media Marc Prensky, idee su come volgere la tecnologia a nostro favore.

**RISCHIO 3 Dipendenza**

Distrazione e demenza digitali non sono da sottovalutare, perché possono essere un preludio alla dipendenza dalla rete. «Chi è “drogato di internet” organizza tutta la sua vita attorno al web» spiega la psicologa americana Kimberly Young, pioniera dello studio e del trattamento dell’internet addiction (vedi box “Prendi nota”). «Per queste persone la rete è una priorità che scavalca la famiglia, gli amici, il lavoro. I loro pensieri sono dominati dalle attività online, che possono riguardare giochi di ruolo o d’azzardo, social network, shopping, cybersex, ricerca continua di notizie...». Ma non finisce qui: per lo psichiatra Federico Tonioni,

responsabile dell’ambulatorio Dipendenze da internet presso il Day Hospital di Psichiatria clinica e tossicodipendenze del Policlinico Gemelli di Roma ([www.policlinicogemelli.it](http://www.policlinicogemelli.it)), «il bisogno di essere sempre connessi e contattabili ha modificato il modo di vivere il tempo e lo spazio e ha compromesso quindi la capacità di attendere e quella di stare da soli, non più considerate come risorse» (da *Psicopatologia Web-mediata - Dipendenza da internet e nuovi fenomeni dissociativi*, Springer Verlag, 24,99 €). Qui di seguito ti diamo un assaggio di 7 domande, scelte fra quelle che la dottoressa Young utilizza per individuare



**SCIENTIFICO**  
Dallo psichiatra Federico Tonioni, una panoramica sulla dipendenza.

un’eventuale dipendenza e la sua gravità. Prova a rispondere scegliendo tra le seguenti 5 opzioni: quasi mai, ogni tanto, di frequente, spesso, sempre. Più le tue risposte si avvicinano a “sempre”, più ci sono possibilità che tu abbia un problema di dipendenza.

Sei pronta per il mini test? Quanto spesso... 1) rimani online più a lungo di quanto intendevi? 2) trascuri le incombenze quotidiane per avere più tempo per chat/giochi/facebook/messaggi ecc? 3) preferisci l’eccitazione del web rispetto all’intimità col partner? 4) le persone che ti sono più vicine (familiari, amici, compagni di studi, colleghi...) si lamentano perché passi troppo tempo connessa? 5) cerchi di ridurre il tempo che trascorri sul web ma non riesci? 6) ti senti giù di morale, irritabile, lunatica se sei offline, ma tutto passa non appena ti connetti? 7) temi che, senza internet, la tua vita diventerebbe noiosa, vuota, spenta? Ora che sei giunta alla fine del mini test, è bene che tu sappia che la dipendenza da internet è una patologia vera e propria. Quindi, se credi di soffrirne, ti consigliamo di cercare un aiuto psichiatrico specializzato.



**TRA LA FOLLA**  
Ok controllare il tuo profilo Fb, ma ogni tanto divertiti a osservare la gente intorno a te.

● **Prendi nota**

Kimberly Young sarà uno degli ospiti di punta del primo Congresso internazionale sulle dipendenze da internet, in programma il 21 e 22 marzo a Milano. L’evento è organizzato da ESC Team,

primo centro ultraspecialistico sulle dipendenze dal web in Italia, ed è aperto al pubblico previa iscrizione all’indirizzo [team@escteam.net](mailto:team@escteam.net) o al numero 0243511600. Info: [www.escteam.net](http://www.escteam.net).

**SE VUOI PARLARNE CON GLI ESPERTI**

Hai a che fare con un ragazzino internet-addicted? L’onlus Centro Benedetta d’Intino ([www.benedettadintino.it](http://www.benedettadintino.it)) ti invita a partecipare all’incontro “I nativi digitali: scoperte, amicizie, lati oscuri nell’era delle nuove tecnologie” in programma sabato 25 gennaio a Milano. È il primo di tre appuntamenti della sesta edizione di “Parliamone insieme”, ciclo di seminari dedicati a genitori ed educatori. Seguiranno: “Frustrazioni, rabbie: dai capricci del bambino alle provocazioni dell’adolescente” (22 febbraio), “Cogenitorialità. La fatica della coppia che educa” (22 marzo). Gli incontri, condotti da psicoterapeute dell’età evolutiva e pediatri di libera scelta, sono gratuiti e aperti a tutti (per prenotare: tel. 0239263940).