PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 10 - numero 1963 di martedì 17 giugno 2008

Tecnostress: rischi, sintomi e consigli per la prevenzione

Tra le professioni più a rischio gli operatori Ict, i giornalisti e gli operatori finanziari. I sintomi: affaticamento, insonnia, irritabilità ... Bibliografia e indagini sul "tecnostress", sui rischi psicosociali dell'eccesso di tecnologia.

Lo stress conseguente all'uso eccessivo dei mezzi tecnologici a nostra disposizione, il cosiddetto "**tecnostress**" è ? come afferma Fabio Falzea (Microsoft) nel libro di Enzo Di Frenna, "Tecnostress in azienda" ? "certamente un serio problema per le aziende moderne", rappresenta "un rischio d'impresa, poiché agisce sul livello di efficacia produttiva".
Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[AC6001] ?#>

L'esempio di Falzea non potrebbe essere più calzante: "se un computer è sotto sforzo prolungato, c'è il rischio che il sistema si blocchi. Allo stesso modo, una persona che utilizza la tecnologia a ritmi serrati, in modo simultaneo e per molte ore al giorno, senza le necessarie pause e scelte di priorità, rischia un livello di stress tale che lo mette in condizioni di essere inefficace".

Fabio Falzea e molti altri imprenditori hanno partecipato ad una recente indagine su "**Le professioni più tecnostressanti**" condotta da Netdipendenze, associazione no profit nata con l'obiettivo di sensibilizzare l'opinione pubblica sui rischi di videodipendenza e patologie correlate (tecnostress, information overload, multitasking, disturbi comportamentali, internet addiction disorder).
Questa indagine contiene i risultati di un sondaggio sul tecnostress effettuato su un campione di 224 operatori di comunicazione mobile e Ict tra il dicembre 2007 e l'aprile 2008: 233 uomini e 21 donne, con un'età media compresa tra i 30 e i 45 anni.
La maggior parte degli operatori intervistati trascorre giornalmente fino a 9-12 ore davanti allo schermo, con punte fino a 16-18 ore.

A queste persone è stato sottoposto un questionario per indicare il tempo trascorso con computer, telefonini e altri strumenti tecnologici di nuova generazione e assegnare un voto da 1 a 10 a quelle che sono considerate le principali cause del tecnostress:
- la gestione di troppe informazioni;
- l'eccessivo uso degli apparecchi;
- la fretta nell'esecuzione delle operazioni.

I risultati del questionario indicano che ai primi, non invidiabili, tre posti tra i lavoratori più tecnostressati troviamo:
- gli **operatori Ict** (Information and communication technology, progettisti e amministratori di reti) con 12,5 ore di media al giorno davanti ai monitor e informazioni da gestire velocemente;
- i **giornalisti**, specialmente quelli che gestiscono l'informazione via web, con 12,1 ore di media davanti a schermi di computer e televisori;
- gli **operatori finanziari** con 11 ore di media tra computer e Blackberry (l'oramai famoso telefonino che permette di essere sempre collegati con la posta elettronica).

Posizionati meglio, rispetto a quanto si sarebbe immaginato, i **lavoratori dei call center** con una media di "sole" 6,6 ore tra computer e telefono.

Di tecnostress aveva già parlato nel 1984 lo psicologo americano Craig Broad nel libro "Technostress: the uman cost of computer revolution" e di questo disturbo continua a parlare oggi Enzo Di Frenna, giornalista e presidente di Netdipendenza Onlus.

Seguendo quanto indicato da Craig Broad **i sintomi del tecnostress** sono la perdita di concentrazione al lavoro, l'affaticamento, l'ipertensione, le difficoltà di digestione, l'insonnia, e la facilità a perdere la calma.
Ma dal 1984 ad oggi le cose sono cambiate e, probabilmente, peggiorate.

Come riporta Mabel Bocchi, su un articolo del Corriere della Sera di qualche giorno fa, ora soffriamo anche di "**Information overload**", di sovraccarico di informazioni.
Secondo Richard Saul Wurman, professore al Mit di Boston, questo sovraccarico "genera senso di confusione e assenza di certezze e, più in generale l'insorgere di disturbi psicocomportamentali, oltre a stanchezza cronica".
A questi disturbi si può aggiungere la sindrome da "**multitasking**", cioè da interruzione continua provocata dall'uso multiplo di tecnologie digitali che riduce le capacità di concentrazione e si ripercuote negativamente sui rapporti interpersonali.

Qualche **consiglio** di Enzo Di Frenna per correre ai ripari e compattere le conseguenze del tecnostress?
"Smettere di rincorrere la fretta della vita e correre per davvero, con scarpette e pantaloncini".
Attraverso il Social Network "Run for tecnostress", si possono creare gruppi di tecnostressati per "passeggiate, escursioni, appuntamenti per correre, ma anche feste, serate a tema nella vostra città", mantenendosi in contatto attraverso questo Network.

Collegata al Network, è stata istituita la maratona più breve del mondo: "**One Minute Run for tecnostress**!".
Per prevenire il tecnostress, domenica 14 settembre 2008 si terrà a Bracciano una maratona che durerà un solo minuto: "una manciata di secondi a passo sostenuto, poi gli ultimi metri a passo lento per ricordarsi di rallentare nella società digitale".

Il sito del Social Network " Run for tecnostress".
Il sito dell'associazione Netdipendenza.it.

Tiziano Menduto

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it