

Technostress da vacanze di Natale: riposati o stressati?

Come si può riconoscere e manifestare un uso inadeguato della tecnologia nel periodo natalizio?

I tablet e i pc che abbiamo nelle nostre case e gli smartphone di ultima generazione che portiamo in tasca sono stati indubbiamente creati per renderci la vita più facile: la promessa di connessioni più fitte e più veloci e la nuova possibilità di raggiungere con un solo click tutto e tutti. Eppure, questi dispositivi ci dimostrano quotidianamente come avere una "buona connessione" sia spesso molto distante dall'avere una "buona relazione", tanto che l'uso della tecnologia nelle sue varie forme rappresenta oggi uno dei maggiori fattori di tensione e dissidi all'interno del nucleo familiare. E così, sebbene il periodo di Natale rappresenti per la maggior parte della popolazione un'occasione per riunirsi con amici e parenti, per rivedere quello zio che abita lontano, per passare del tempo con i propri figli e genitori spesso trascurati dall'eccessivo lavoro, ecco che nei caldi salotti e sulle tavole imbandite un po' dello spazio familiare viene occupato dagli schermi. Trovare una risposta al quesito se questo sia un bene o un male per la famiglia sarebbe riduttivo, ma dal momento che non sembra più possibile nella nostra epoca pensare di dimenticare la presenza della tv o del computer nelle case, diviene fondamentale imparare a utilizzarli al meglio, in termini di modi, spazi e tempi.

Brod nel 1984 definiva il technostress come "una moderna malattia dell'adattamento causata dall'incapacità di far fronte alle nuove tecnologie informatiche in modo sano", enfatizzando l'impatto delle medesime soprattutto a livello psicologico. Con il tempo il significato di questo termine si è ampliato, indicando anche gli effetti negativi di un uso eccessivo e prolungato delle tecnologie dal punto di vista fisico e cognitivo-comportamentale, molti dei quali tipici delle più comuni sindromi legate allo stress, come insonnia e disturbi del ritmo sonno-veglia, nonché disturbi gastrointestinali, mal di testa, aumento della frequenza cardiaca, disturbi cardiovascolari, formicolio agli arti, aumento della sudorazione, dolore cervicale, disturbi ormonali e mestruali nelle donne, disturbi della pelle (psoriasi, dermatite), irritabilità, tristezza e/o apatia, calo del desiderio sessuale.

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0816] ?#>

Come si può riconoscere e manifestare un uso inadeguato della tecnologia nel periodo natalizio?

Innanzitutto, appare significativa dal punto di vista sociologico la tendenza sempre in crescita di scegliere di regalare dispositivi tecnologici per Natale alle persone più care. Non a caso, tra le maggiori ricerche su Amazon, compare la categoria "Telefonia Mobile", con decine di milioni di articoli ordinati solo nel mese di dicembre. Inoltre, a smartphone sempre più sottili, pc più leggeri e tv più grandi, vanno ad aggiungersi una serie di device più economici da mettere sotto l'albero che, se non rappresentano nuovi "giocattoli", servono per aumentare le potenzialità di quelli che già possediamo.

In secondo luogo, riconosciamo l'impatto che la tecnologia ha anche in queste giornate dalla frenesia con cui controlliamo le notifiche (*notification*). Se già normalmente siamo abituati ad interromperci da ciò che stiamo facendo per focalizzarci sul controllo di quello che abbiamo appena ricevuto, nelle festività diventa fondamentale ogni forma di "monitoraggio sociale": di chi ci ha inviato gli auguri, e quindi anche di chi non l'ha fatto. Tale forma di contatto forzato ed esasperato con gli altri, oltre a disperdere la nostra attenzione dal goderci il momento presente, può produrre stress ("Mi sono dimenticato di fare gli auguri a Tizio! Chissà cosa penserà!"). La tecnologia, ahimè, non ci lascia scampo, non ci dà scuse se non la mancata connessione a Internet.

In terzo luogo, per chi ad esempio non ha famiglia o è distante da casa per motivi lavorativi, la tecnologia diventa ora un aiuto per tenersi in contatto e ovviare alla solitudine, meccanismo che sta alla base dell'utilizzo del digitale, ora una modalità morbosa di controllo su come stanno passando le festività gli altri, le quali tendenzialmente ci sembreranno sempre meglio delle nostre, poiché dimentichiamo che ognuno di noi sceglie cosa mostrare o meno al pubblico.

Infine, per chi si trova in compagnia ma non riesce a interrompersi dal lavorare o semplicemente dal controllare i propri dispositivi, ecco che abbiamo una serie di fattori legati al technostress, pensiamo alla paura della mancanza della connessione nella baita in montagna (classificabile come "nomofobia" o "FOMO").

Cosa possiamo fare? Oltre ai classici consigli per gestire meglio lo stress, come praticare attività fisica, curare l'alimentazione, imparare tecniche di rilassamento, migliorare la nostra gestione del tempo ecc., qui un consiglio specifico per rimediare al technostress: la "*digital detox*". Così come fare una dieta sana non significhi privarsi totalmente di alcune categorie di cibi, allo stesso modo pensiamo che fare una dieta digitale non comporti la privazione assoluta dall'utilizzo dei dispositivi, bensì trovare un equilibrio come con il cibo, praticare una sorta di disintossicazione dal mondo digitale, con lo scopo di recuperare un rapporto con esso sano, sostenibile e produttivo in vista del nuovo anno lavorativo e per migliorare complessivamente la qualità della vita.

Potremmo iniziare proprio da questo periodo dell'anno, ricco di buoni propositi, attraverso dei piccoli accorgimenti applicabili già a partire dall'ambiente familiare:

- **Parlarsi:** una cosa che possiamo fare per tenere sotto controllo i dispositivi e recuperare l'armonia è parlare anche in famiglia del loro uso, non solo quando non funzionano e c'è un problema da risolvere. Regalare un device per Natale o per il compleanno può trasformarsi in un'occasione per discutere insieme del suo utilizzo e trovare delle soluzioni condivise tra i membri, evitando in tal modo spiacevoli liti.
- **Assumere il controllo:** fissare dei limiti temporali da trascorrere davanti agli schermi, stabilendo anche orari e luoghi *device-free*. Un'idea potrebbe essere decidere insieme alcune zone della casa in cui vietare l'accesso ai dispositivi, per dedicarsi gli uni agli altri o trascorrere del tempo da soli con attività creative.
- **Trovare l'equilibrio:** come notiamo se un parente si abbuffa di cibo spazzatura o se noi stiamo esagerando con le calorie, abituiamoci a capire chi e come sta sgarrando e a pensare a una dieta digitale sana. Discutiamo di come dovrebbe essere un "piatto digitale sano", di quanto tempo online viene speso per lavoro e svago e quanto invece è "cibo spazzatura", ossia stare online solo per noia, abitudine o distrazione.

Massimo Servadio

Psicoterapeuta Sistemico Relazionale e Psicologo del Lavoro e delle Organizzazioni



Licenza [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

www.puntosicuro.it