

# All you need is... a digital detox!

**Autore :** Valeria Serino

**Data :** 10 Aprile 2014



## La tecnologia crea dipendenza

Vivere in un mondo super tecnologico è confortevole. Avere a disposizione macchine che lavorano al posto nostro ci rende certamente meno stanchi. A tutti piacerebbe vivere in una di quelle realtà futuristiche che si vedono al cinema.

Tuttavia la tecnologia crea dipendenza, soprattutto quando si tratta di dispositivi in grado di collegarci col mondo esterno come tablet, pc iperevoluti e smartphone. Ed è così che le nuove dipendenze diventano delle vere e proprie patologie, richiedendo spesso l'intervento di specialisti.

Tra i nuovi disturbi vi sono la Fomo, Fear of missing out, ovvero la paura di essere tagliati fuori, la Nomophobia, il panico che ci assale quando il cellulare è scarico, il Checking habit, la mania di controllare ossessivamente e-mail e messaggi in qualsiasi contesto ci si trovi.

I medici parlano dell'Internet addiction come di una grave emergenza dei tempi moderni. In aiuto dei due milioni di italiani che accusano i sintomi tipici di tecnostress è stato fondato il primo ambulatorio italiano per la cura delle dipendenze da internet al Policlinico Gemelli di Roma, ad opera del professore Tonioni. Ansia, mal di testa, insonnia, tremori, panico, scarsa concentrazione sono alcuni dei malesseri più diffusi quando ci si ammala "per colpa di Internet".

Al contrario delle altre dipendenze, la disintossicazione dalla rete non prevede l'eliminazione totale e definitiva "della droga". Siamo nel 2014, vivere senza internet sarebbe impossibile. *"La vera soluzione è una sorta di rieducazione dell'utente all'uso corretto e consapevole delle tecnologie"* ha dichiarato il Professor Giovannelli, direttore scientifico di Esc team e curatore del primo congresso italiano sulle dipendenze del nuovo millennio tenutosi lo scorso marzo a Milano.

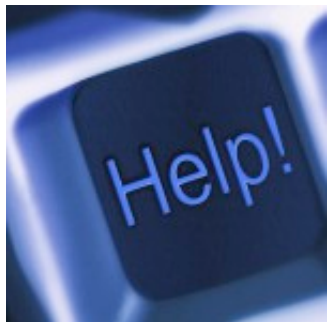


Anche la celebre psicologa Kimberly Sue Young, fondatrice del primo centro per le dipendenze da Internet negli Stati Uniti, ha fornito 8 semplici comportamenti da osservare se si vuole salvare mente e corpo dal “demone della tecnologia”: 1) Mai andare a letto con il telefonino, per evitare tentazioni lasciarlo in un'altra stanza; 2) Controllare e-mail e messaggi solo durante le ore di lavoro; 3) Spegnerne il cellulare quando si consumano i pasti; 4) Vivere momenti della propria esistenza senza volerli condividere in tempo reale a tutti i costi; 5) Lasciare il cellulare a casa quando si esce a fare sport; 6) Eliminare l'opzione di ricezione delle notifiche che ci stressano inutilmente; 7) Non usare sempre navigatori o Google Maps ma tornare a chiedere informazioni ai passanti come si faceva un tempo; 8) Non sprecare il nostro tempo in attività on line inutili, approfittare dei momenti liberi per fare una telefonata agli amici e vivere i rapporti interpersonali dal vivo.



Un caso, fortunatamente a lieto fine, che fa riflettere sulle conseguenze dell'era digitale è quello del giovane manager americano Felix Levi finito in ospedale a soli 24 anni per un'emorragia cerebrale causata dallo stress da lavoro. Uscito dalla terapia intensiva, Felix riflette su ciò che gli è capitato. Il suo lavoro redditizio ma massacrante (80 ore settimanali passati al pc) gli stava facendo perdere il bene più prezioso, la vita. Decide quindi di prendersi una pausa, parte per la Cambogia e lì ha una brillante idea. Nel 2013 crea a Navarro, nella Silicon Valley, un luogo isolato per manager stressati dove si può ritrovare un equilibrio psicofisico a stretto contatto con la natura. Severamente vietato l'uso di qualsiasi dispositivo elettronico, ognuno può mantenere l'anonimato e godersi uno stile di vita tranquillo, lontano dalla quotidianità frenetica e malsana. Pasti vegani preparati e consumati lentamente, attività all'aria aperta, orologi senza lancette con la sola scritta NOW ad indicare il concetto dell'importanza di vivere a pieno il presente.

Qui di seguito il sito internet del suo Camp Grounded <https://thedigitaldetox.org/>



Se non si hanno a disposizione risorse economiche per passare un week end detox (il costo è di circa 3.000 dollari), si può ricorrere a tecniche più comuni ma comunque efficaci; la musicoterapia,

l'arteterapia, la meditazione, lo yoga, il pilates. Nei casi più seri meglio non ricorrere alla disintossicazione fai da te; è opportuno rivolgersi a centri specializzati. In Italia il tecnostress si cura all'Ospedale Le Molinette di Torino oppure al Policlinico Gemelli di Roma, al solo costo del ticket.