

Psicopatologia social?

Autore : natyan

Data : 22 Novembre 2020



Come capire se siamo dipendenti

Controlli lo smartphone prima di dormire e altrettanto lo fai non appena ti sei risvegliato al mattino?
Se di notte ti svegli, verifichi messaggistica ed email?

Se viaggi in treno, in aereo, in metropolitana, non puoi fare a meno di chinare la testa, per gran parte del viaggio, sul tuo cellulare o sul tuo notebook?

Non riesci ad evitare di controllare lo smartphone nemmeno a tavola, con gli amici o in auto?

Deridi le persone che non sono tecnologicamente all'avanguardia?

Se hai una buona parte di questi "sintomi" sappi che sei affetto da IAD, quello che in America chiamano *Internet Addict Disorder*, cioè da una vera e propria dipendenza da *social* e che forse sarebbe meglio farsi curare poiché, di conseguenza, tale prigionia, innesca ben tre problematiche primarie che diventano poi causa di innumerevoli disturbi.

In primo luogo il grado di tolleranza si fa più pressante e necessiterai di dosi sempre più massicce, esattamente come avviene con le droghe.

In seconda battuta l'astinenza, il che significa che, nel momento in cui rimarrai senza la tua dose, scatteranno tutti quei meccanismi tipici di sofferenza dovuti all'assenza dell'oggetto che ti possiede mentalmente.

Infine, il cosiddetto *craving*, smania, che si manifesta con l'irresistibile desiderio di assumere la tua quantità di "*social*" quotidiana, per non cadere preda di stati d'ansia, se non addirittura di depressione.

Detto questo, una raccomandazione. Nel momento attuale, dove siamo tutti costretti a rimanere chiusi e isolati per lunghi periodi di tempo, i *social* possono essere di aiuto, ma se ne facciamo un uso esagerato, difficilmente potremo liberarcene nel momento in cui torneremo in libertà.

Esiste anche altro, come per esempio leggere un buon libro, dedicarsi alla musica, alla pittura, ad un proprio diario o a conversare con i propri familiari, magari, per dirla con Fiorello, tornando ad utilizzare vecchi giochi di società, oppure ancora leggendo e commentando insieme alcuni brani che potrebbero essere interessanti.

Chi ha svolto in passato lezioni Yoga può esercitarsi a casa e lo stesso vale per la Meditazione. Chi ha ricevuto come compito dal fisioterapista alcuni esercizi per la schiena e la cervicale non ha più scuse per rimandare.

È possibile usare il tempo a disposizione per apprendere qualcosa di nuovo, come per esempio l'approfondimento di una lingua straniera, e perché no anche di quella italiana, oppure di uno strumento, del Photoshop, del montaggio video, del *bricolage* o qualunque cosa che possa tenere impegnata la mente in modo maggiormente diversificato rispetto all'uso patologico di uno smartphone.

Stare a casa significa evitare i luoghi affollati, non certo rinunciare a qualche passeggiata in solitaria, dedicandosi alla fotografia o riacquistando il piacere di stare in silenzio con se stessi all'aria aperta, oggi decisamente meno inquinata anche nelle grandi città.

Sarà sufficiente mantenere le distanze raccomandate rinunciando ai mezzi pubblici per gli spostamenti.

Il disagio si può rompere togliendo le prime tre lettere (dis) e mantenendo le altre (agio) perciò occorre procurarsi un tempo dell'agio che sia sano, creativo e costruttivo.

Tratto dal Corso Naturopatia dell'Anima - Counseling Filosofico

Resta aggiornato sui [Programmi Gayatri](#)