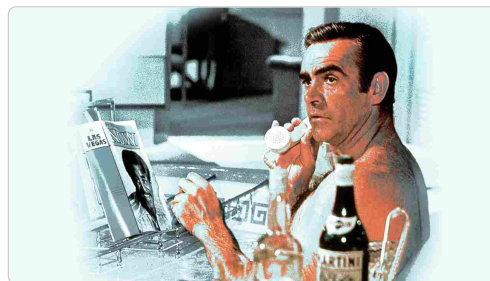


Si', con le giuste strategie anche oggi e' possibile disconnettersi

Connessi a tutto, disconnessi da noi stessi: è un po' il riassunto delle nostre vite negli anni Duemila. Eppure disconnettersi, dal digital detox totale alla semplice riduzione del tempo che passiamo davanti agli schermi, non è una meta poi così irraggiungibile. VIDEO Il backstage del servizio di Luca Argentero Close Persisted Player Il backstage del servizio di Luca Argentero Perché farlo? Per rispondere basterebbe l'elenco di neologismi, spesso inglesi, che descrivono alcuni nuovi fenomeni: «nomofobia, cioè il terrore di non avere con sé il cellulare; **ringxiety** o vibranxiety, vale a dire la percezione di squilli o vibrazioni fantasma; vamping, che tradotto significa trascorrere la notte come vampiri della rete; e infine il phubbing, cioè ignorare le persone di fronte a noi per concentrarsi sul cellulare», osserva Pietro Scurti, autore di Internet Addiction Disorder (FrancoAngeli). Il diritto di spegnere tutto, mente compresa, quando usciamo dall'ufficio è anche un tema di salute mentale di Michele Razzetti Come capire se hai una dipendenza da Internet di Michele Razzetti L'iperconnessione impatta negativamente sulla nostra salute mentale e trascorrere molto tempo di fronte allo schermo diminuisce la nostra attenzione e la capacità di concentrarci. Nei casi più estremi si arriva a una vera dipendenza da internet che, sebbene non rientri ancora nei manuali dei disturbi psicologici ufficiali, interessa un quarto della popolazione mondiale (se vuoi capire se anche tu sei in quel 25%, qui trovi un nostro approfondimento Al di là dell'etichetta, il nostro benessere può giovare enormemente da una pausa dallo smartphone che è il principale non il solo strumento che media questo legame asfissiante con il digitale: «l'uso smodato dei mezzi tecnologici - pc, videogame, smartphone genera disagio. Le statistiche riportano che in una sola giornata le persone guardano il proprio cellulare almeno 200 volte al giorno e la maggior parte delle volte senza motivo alcuno», prosegue Scurti. Come fare quindi a ridurre questo utilizzo in pratica? Abbiamo raccolto cinque idee molto pratiche, alcune più impegnative, altre più divertenti, altre ancora da mettere in atto quando davvero capite che senza il telefono in mano non siete più sereni. Più mondo fisico, meno scrolling digitale Fateci caso: quando viviamo giornate molto coinvolgenti nella realtà fisica, in genere il telefono resta relegato da qualche parte lontano da noi. Quindi il primo consiglio pratico è proprio strutturare la quotidianità in un modo che il nostro coinvolgimento sia così intenso da non rispondere al canto di sirena dello smartphone. Se poi riusciamo ad avere le mani impegnate, ancora meglio. Strategie pratiche in questo senso sono, secondo Scurti, aumentare il tempo che dedichiamo all'attività fisica e sportiva, riportando «la corporeità al centro del proprio essere /ci e impegnarsi nel creare situazioni relazionali reali». Se avete dei figli, inoltre, ricordate che la coerenza è importantissima per trasmettere modelli di comportamento: «non possiamo chiedere ai ragazzi una relazione autentica se poi noi genitori per primi ci trinceriamo dietro lo schermo blu di uno smartphone per intere giornate». Isole di disconnessione Un aiuto valido può poi arrivare dalle nostre vacanze, momenti ideali per un digital detox non forzato. Sì, perché ci sono mete che favoriscono la disconnessione fisica e mentale, fra cui le piccole e stupende isole che troviamo nel nostro Mar Mediterraneo. Di fronte alla loro quiete, alla loro bellezza e al relax che possiamo sperimentare grazie alla riscoperta di ritmi più vicini alla nostra natura, l'istinto a immergere il naso nello schermo diventa meno impellente. La sindrome da deficit di attenzione riguarda anche gli adulti di Michele Razzetti Il silent walking è l'ultimo fitness trend che fa impazzire TikTok e forse dovresti seguirlo anche tu di David Taylor Qualche suggerimento? In Italia pensiamo alla più piccola delle Egadi, Levanzo, oppure all'arcipelago della Maddalena e a Ustica; in Spagna un buon suggerimento può essere Minorca, mentre fra la miriade di isole greche che meritano una visita, si possono citare alle Piccole Cicladi, un microarcipelago sotto Naxos, Schinoussa oppure Tilos, una delle perle del Dodecanneso. Isole dove c'è poco da fare da un punto di vista di divertimento e mondanità, però il bottino di benessere che riportiamo a casa da questi luoghi è inestimabile. Non dimentichiamo inoltre che anche i problemi di copertura possono essere usati in modo strategico per il digital detox. Non è un caso se Viaggigiovani.it, tour operator di Trento, ogni tanto propone tour guidati all'estero che si svolgono proprio in luoghi con una connessione ballerina, al grido di «allacciate le cinture e spegnete i cellulari». Un'esperienza analoga può essere replicata anche nel nostro Paese, ad esempio dando un'occhiata all'elenco messo a punto nel 2019 dall'Unione Nazionale Comunità Enti Montani (UNCEM) dove sono incluse le aree con una bassa copertura di rete. Chi pensa che la nostra società debba andare nell'unica direzione dell'essere sempre connessi guarda a queste zone come a un problema, ma per chi vuole disconnettersi un po' potrebbero diventare una risorsa. Si riscopre così la naturalezza di non sapere precisamente che ore siano, di trovare



un posto chiedendo indicazioni, di riallenare la nostra memoria delle esperienze che viviamo senza delegarla necessariamente a mille foto che poi giacciono dimenticate nei nostri smartphone. Il buon giorno si vede dal mattino (e dalla sera) L'inizio e la fine in ogni cosa hanno un ruolo speciale, sono più rilevanti per la nostra mente a livello cognitivo. Per questo iniziare e finire la giornata senza il telefono in mano è un ottimo primo passo per riequilibrare il nostro rapporto con lo smartphone. Articoli più letti Stile I 3 nuovi MoonSwatch Mission on Earth quest'estate spopoleranno di Jérémy Patrelle Stile Bradley Cooper, con due paia di occhiali e delle sneaker molto serie, è entrato ufficialmente in modalità papà di Peter Bevan Cultura Alcuni dei migliori film del 2024 potrebbero esserti sfuggiti di Jack King Ne è convinto Alessio Carciofi , esperto di benessere digitale, che ci suggerisce la regola dell'1% . «La giornata è composta da 1440 minuti: appena svegli evitiamo quindi di controllare il cellulare per i primi 14 minuti; se posticipiamo la nostra attività a contatto con il digitale, iniziamo ogni giorno con un'energia diversa». Un trucchetto semplice che può essere replicato prima di andare a dormire. In questo caso ricordiamo che il nostro cervello ha bisogno di entrare in uno stato di avvicinamento al sonno che non si concilia bene con lo smartphone. Cosa fare quindi? «Semplicemente posiamo il telefono in un'altra stanza 30 minuti prima di andare a dormire», conclude Carciofi. Le app più seducenti: lontane dal dito, lontane dalla mente In modo non sempre coerente, molti dei nostri smartphone ci offrono degli strumenti per brevi sessioni di digital detox. Pensiamo alle applicazioni che limitano, superata una certa soglia, il nostro utilizzo dei social network. In generale eliminare dal telefono una determinata applicazione il cui utilizzo ci sta sfuggendo di mano può avere effetti sorprendenti. Provateci: se cancellate un social network dal telefono, tenendolo magari solo sul pc, vi accorgete che la sua consultazione diventerà via via sempre più rarefatta, diminuendo così il vostro tempo davanti allo schermo. Tommaso ci racconta, ad esempio, che per un problema con il suo telefono per due settimane è rimasto senza WhatsApp, forse l'app che più utilizziamo ogni giorno. Ecco, dopo qualche giorno ha avvertito un senso di leggerezza derivante dal non essere sempre costretto a rispondere al richiamo di quel pallino rosso (per altri a un suono) che ci notifica che qualcuno ci ha scritto. Impossibile? Dipende, ma Tommaso di fatto è sopravvissuto e se non fosse stato per motivi lavorativi, non avrebbe reinstallato WhatsApp. Uno stratagemma paradossale Quest'ultimo consiglio della Terapia Breve Strategica vale soprattutto, ma non solo, per coloro che riconoscono (e non è così semplice) di avere una dipendenza dallo smartphone. Per chi proprio non riesce a staccarsi il telefono di mano può essere utile un trucchetto che però deve essere messo in pratica con rigore: obbligarsi a controllare il cellulare per cinque minuti allo scoccare di ogni ora del giorno. Sì, proprio così, a ogni ora potete mettere una sveglia anche senza motivo dovete prendere il telefono in mano e controllarlo, ma senza toccarlo nei 55 minuti precedenti. Il segreto alla base? Ritualizzare un piacere, trasformandolo in un fastidio . Provate questa tecnica per due settimane e ne apprezzerete subito i risultati, poi potrete passare a un controllo ogni due ore e così via finché l'uso non ritorna a essere sano. Se vuoi essere sempre aggiornato iscriviti alle nostre newsletter gratuite! Arrow