

Facebook, Instagram e Whatsapp azzerano il buonomore di chi li usa

www.105.net/news/tutto-news/244901/facebook--instagram-e-whatsapp-azzerano-il-buonomore-di-chi-li-usa.html



Lo sapete che i social sono tra le maggiori cause di stress?

Siamo convinti che la tecnologia ci aiuti a vivere meglio e invece (troppo) spesso l'iperconnessione finisce solo per incrementare la nostra ansia e le nostre preoccupazioni.

Abbiamo sempre la testa immersa nel computer e ogni singola esperienza vissuta dev'essere fotografata, postata e condivisa. Altrimenti che esperienza è?

Terenzio Traisci è uno psicologo ma anche un formatore e ideatore dell'Ingegneria del Buon Umore, nonché autore del libro *"Felicamente Stressati"*.

È proprio lui ad aver lanciato una provocazione: **i social ci tolgono il buonomore**. Possibile?

Come lui stesso ha dichiarato:

«Da qualche tempo ormai **viviamo in una condizione di connessione perenne, che ci porta a pensare di dover sempre essere attenti e pronti a una risposta immediata. Ma fra chat, social network, e mail e applicazioni varie non stacciamo mai gli occhi dal telefono, né tantomeno la testa dagli impegni**».

Non ci credete?

Sentite un po' quello che ha detto a proposito dei social e provate a negare le sue affermazioni.

Partiamo da **Whatsapp**.

Il caro Whatsapp è fonte infinita di stress. Pensate solo alle seguenti situazioni e dite se non è vero: quando **vi aggiungono in mille gruppi** (e non si capisce mai niente perché tutti "parlano" uno sull'altro), quando **l'interlocutore legge (doppia spunta azzurra) e non risponde** (carogna!), i **messaggi vocali** che possono diventare più lunghi di un audiolibro (se le orecchie vi fumano è tutto normale), chiamate e videochiamate di qualità bassissima che continuano a saltare (sì, capita a tutti!).

In effetti sono situazioni condivisibili che causano ansia e sudori freddi. O se non altro fastidio e quindi alla lunga stress.

Traisci ha dichiarato:

«Le chat sono passate dall'essere una rivoluzione epocale nel modo di comunicare, poiché hanno fornito alle persone l'opportunità unica di comunicare con una rapidità e con una varietà prima inesistente, al tramutarsi un incubo poiché **ci fanno sentire sempre forzatamente reperibili, a dover accorciare i tempi di risposta, costringendoci a una rapidità costante che genera ansia**».

Vogliamo parlare del **wi-fi**?

Croce e delizia delle nostre esistenze ci accompagna sempre.

Ormai quando entriamo in un locale la domanda di rito è **"Qual è la password del wi-fi?"**.

Non più "Qual è il piatto del giorno?" o "Può entrare il mio cane?".

No. Il wi-fi prima di tutto.

Se non c'è il wi-fi manco entrate.

Isolati mai. Piuttosto la morte.

Terenzio ha affermato:

«Siamo convinti che l'iperconnessione, intesa come necessità di essere sempre sul pezzo, sia un male necessario, a cui non è possibile in alcun modo rinunciare».

Arriviamo ai **social network**.

1/3 Sono loro la suprema causa di stress.

Perché se per caso pubblichiamo una foto o un post e riceviamo pochi like allora ci sentiamo persi, depressi, disperati.

Un bel "chissene" non è contemplato.

E via a nuove foto, nuovi post, nuove stories.

La prossima volta andrà meglio. Forse.

E infine le **mail**.

Certo, ci sono anche loro a prosciugarci le energie.

Le riceviamo a ogni ora del giorno e della notte scatenando in noi il dilemma: "Leggere o non leggere? Questo è il problema".

Il fatto è che **la tecnologia ci ha reso reperibili 24 h al giorno**. E questo ci rende schiavi, non certo più liberi.

Come facciamo a difenderci da questi **"vampiri di energia"**?

Niente panico. Terenzio viene in nostro aiuto anche stavolta.

Innanzitutto è bene **riposare di più**. Il che significa rilassarsi (occhi chiusi, mi raccomando) tenendo il cellulare ben lontano. Quindi è fondamentale **pensare a ciò che è davvero importante per noi**, ovvero sostituire alla noia il significato, cioè il perché facciamo quello che facciamo.

E poi dobbiamo alzarci ogni tanto dalla sedia. Forza! **L'esercizio fisico** stimola la produzione di sostanze che aiutano i neuroni.

Ultimo consiglio? Via quel cellulare, dai! Che il mondo è bellissimo anche oltre lo schermo.

Tech it easy!

LEGGI L'ARTICOLO DIRETTAMENTE DAL WEB - CLICCA QUI