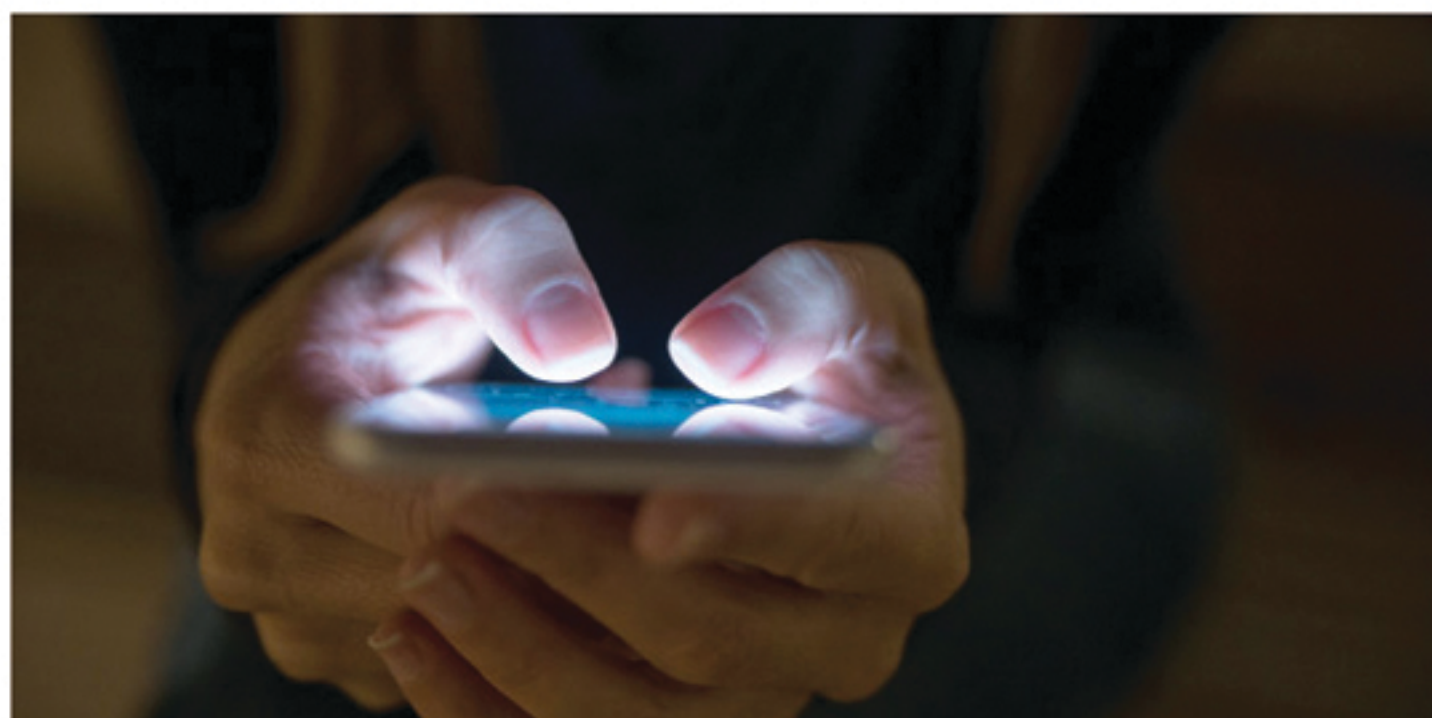


CITTADINI

Giga finiti e niente wi-fi sono un incubo: panico e tachicardia per chi non è connesso

AdnKronos Salute riporta lo studio dello psicologo Trenzio Traisci a proposito del rapporto tra persone e rete



GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

Ritrovarsi con i giga dello smartphone finiti e senza connessione. È l'incubo di chi vive sulla rete e anche un rischio per la salute. "Se un tempo le fonti di ansia e preoccupazione erano perlopiù causate da figli, relazioni sentimentali complicate, frustrazione sul posto di lavoro e paura di non arrivare a fine mese, ora a creare agitazione e pensieri negativi, quelli che provocano mal di pancia e tachicardia, o che non fanno dormire la notte, ci si mette anche la tecnologia", sostiene Trenzio Traisci, psicologo, formatore e ideatore dell'Ingegneria del buon umore, autore del libro 'Felicitamente stressati', una guida che insegna a vincere lo stress attraverso la risata. Lo riporta un servizio dell'AdnKronos Salute.

Il fenomeno descritto dall'esperto è al centro del film 'Sconnessi', in uscita il 22 febbraio, diretto da Christian Marazziti. Una famiglia allargata si ritrova in uno chalet di montagna senza connessione internet. Ecco che panico, dissidi e rabbia si scatenano nel tentativo di tornare a comunicare in modo tradizionale. "Da qualche tempo ormai viviamo in una condizione di connessione perenne - aggiunge Traisci - 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".

Uno dei motivi principali di stress e tensione è la chat Whatsapp

"Whatsapp, la chat più utilizzata del mondo, è sicuramente uno dei principali motivi di stress e tensione, causa di litigi fra coppie e amici. Solo per fare alcuni esempi - ricorda l'esperto - quando va in crash e ci sembra di essere isolati dal mondo; quando ti aggiungono in mille gruppi, animati da persone spesso troppo 'attive'; quando l'interlocutore non risponde nonostante la doppia spunta blu; i messaggi vocali: c'è chi riesce a mandarli lunghi anche 5 minuti!; quando ricevi chiamate e video chiamate e sai già prima di rispondere che la comunicazione sarà un incubo; quando i clienti o i fornitori ti scrivono a qualunque orario e in qualunque giorno della settimana, anche nel weekend".

Come si può trovare una soluzione?

"Occorre fare un ragionamento inverso rispetto a quelli comuni e diffusi, che suggeriscono di isolarsi per qualche ora al giorno per concentrarsi, poiché ciò rappresenta una forzatura rispetto all'evoluzione del nostro Dna - suggerisce lo specialista - L'obiettivo deve essere quindi quello di creare le condizioni per la concentrazione, che sono l'opposto delle condizioni per la distrazione, quindi: 1) Alla stanchezza sostituisci più riposo, micro pause in cui ti rilassi, respiri e chiudi gli occhi; 2) Alla noia sostituisci significato, cioè il perché fai quello che fai e cosa è davvero importante per te; 3) Alla sedentarietà sostituisci esercizio fisico, perché favorisce la produzione di sostanze (neurotrofiche) che aiutano i tuoi neuroni; 4) Alla reazione alla casualità degli eventi, delle notifiche di messaggi/email, sostituisci la programmazione di quando distrarti (che sarà la tua ricompensa, per cui sarai più motivato a concentrarti)".