

Dis-connetti!

Ansia, torcicollo, perdita di memoria? Non serve un medico per capire di cosa soffri: dipendenza da smartphone e altri device. La soluzione? Spegni tutto e leggi qui di Rossana Campisi

Ci hanno visto giusto i politici francesi, che nel pacchetto di leggi sul lavoro

(Loi Travail) hanno approvato anche il diritto di disconnessione, norma attiva dal gennaio 2017 che autorizza i dipendenti a non rispondere a mail e chiamate aziendali fuori dagli orari di lavoro. Probabile che i workaholic riescano comunque ad aggirare il divieto affidandosi a WhatsApp o a mail private. Ma il punto è un altro: per la prima volta è riconosciuto in modo ufficiale che l'eccesso di tecnologia e di informazioni può danneggiare la salute. In Italia, per ora, esiste solo una sentenza del 2007 che riconosce come nuova malattia professionale il tecnostress, ovvero la sindrome da sovraccarico informativo e cognitivo per chi lavora troppe ore con dispositivi connessi. Nel 2012, invece, la Cassazione ha risarcito per la prima volta un paziente ammalatosi di tumore al cervello a causa dell'uso esagerati del cellulare. Casi estremi a parte, la verità è che stiamo diventando tutti un po' cybercondriaci e nomofobici, ci sentiamo indolenziti per le posizioni scomode che assumiamo al computer o al cellulare e siamo perfino "disturbati" da squilli fantasma. Benvenuti nel mondo delle malattie digitali, che possono mandare in tilt, secondo gli esperti, il nostro fisico, la lucidità mentale e, paradossalmente, anche la vita sociale (quella vera). Ecco le principali e le strategie per uscirne.

Nomofobia

panico da telefonino spento

Otto italiani su dieci hanno uno smartphone. E siamo il paese europeo dove si litiga di più perché non riusciamo a staccarcene: secondo il Global mobile consumer survey 2016 realizzato da Deloitte, il 27 per cento delle coppie inizia una discussione proprio a causa del telefonino. Non solo. Una ricerca britannica ha dimostrato che oltre la metà degli utenti soffre d'ansia se resta a corto di batteria, di credito o senza copertura di rete, tanto da ammalarsi di quella che gli studiosi definiscono nomofobia (l'etimo è inglese: *no-mobile-fobia*).

«I sintomi somigliano a quelli dei disturbi di tipo ossessivo-compulsivo: ansia e manie di controllo dello stato del telefono», spiega Flavia Margaritelli, psicologa del lavoro e coautrice di *Stress, lavoro e benessere nell'era dei social network* (FrancoAngeli).

«Quando siamo connessi stiamo bene perché il nostro cervello produce dopamina e noi ci sentiamo gratificati, quasi drogati. Ma se l'impulso di controllare le notifiche diventa irrefrenabile, può trasformarsi in vera dipendenza».

GIOIA! *sabute***iGobba**

contorsionismi da millennial

Oltre al cervello, anche il fisico può essere condizionato dai nostri tecno device. Sul *New York Times*, Amy Cuddy dell'università di Harvard scrive che gli smartphone «stanno contorcendo i nostri corpi in quello che il fisioterapista neozelandese Steve August definisce l'iGobba», una posizione innaturale capace di influire anche su umore e memoria, perché ci fa apparire (e quindi sentire) depressi, meno determinati, con il collo piegato in avanti, le spalle in dentro e propensi a ricordare solo parole negative. Tutta colpa delle ore trascorse a navigare su tablet e cellulare, che fanno da apripista alla sindrome *Text neck*: la postura scorretta alla quale costringiamo il collo obbliga la colonna cervicale a un sovraccarico eccessivo. Se la nostra testa è chinata in avanti, arriva a pesare ben 27 chili invece dei 4-5 di quando è in posizione eretta. Basta restare in questa posizione dalle due alle quattro ore al giorno, per avvertire tensione muscolare fino all'aumento della lordosi, alla quale spesso si aggiungono mal di testa e formicolii alle mani. E proprio le mani sono colpite sempre più spesso da quello che Alberto Lazzerini, responsabile dell'unità chirurgia della mano dell'Humanitas di Milano, chiama «mal di mouse». «Spesso inizia con un dolore che poi, se trascurato, si infiamma e degenera in tendiniti o sindrome del tunnel carpale, quest'ultima più tipica delle donne perché legata anche a cause ormonali».

Cybersickness
la nausea dei naviganti

Mai provato a sollevare la testa dal tablet e sentirvi come su una barca a vela sul mare mosso? L'effetto si chiama cybersickness e si manifesta con nausea e vertigini. Provate a stare su uno schermo per almeno 50 minuti di fila: i vostri occhi e il vostro cervello sono in movimento, il vostro corpo no. Quando si stacca lo sguardo, questa disarmonia provoca confusione e, a volte, giramenti di testa. I più colpiti sono i ragazzi dediti al *gaming* con i videogiochi.

E quando teniamo il cellulare in tasca o in borsa, va meglio? Macché: si rischia la «sindrome dello squillo fantasma», un'illusione uditiva legata al bisogno di sentirsi cercati. «Il problema è che è diminuita la nostra capacità di attesa. E l'ansia ci condiziona a tal punto da farci sentire vibrazioni e suoni inesistenti», spiega Federico Tonioni, psichiatra e responsabile del primo Centro per la dipendenza da Internet, aperto nel 2009 al Policlinico Gemelli di Roma. Senza contare che, pur di leggere una risposta su WhatsApp, attraversiamo la strada senza guardarci intorno, con il rischio di venire travolti, come è capitato alla ballerina russa Antonina Chapkina, finita in ospedale perché urtata da un tram mentre usava il cellulare. «Ho fatto il giornalista per trent'anni e non capivo l'aggressività che rendeva irriconoscibili certi colleghi», dice Enzo Di Frenna, oggi formatore che tiene corsi sulla prevenzione del tecnostress e fondatore di Net dipendenza onlus. «Il malessere tecnologico si manifesta anche con irritabilità, perdita momentanea della memoria, attacchi di panico, ipertensione. In ufficio, si diventa nervosi e incapaci di lavorare in team, ma anche la vita privata può risentirne, con diminuzioni della libido e minor autocontrollo».

Relazioni pericolose

È in aumento il fenomeno della dipendenza cyber relazionale. Che porta a intraprendere rapporti virtuali sempre più coinvolgenti, fino a isolarsi e trascurare le persone «reali».

37%
È la percentuale di italiani che lasciano acceso o controllano lo smartphone anche di notte

Troppo Google

nuoce alla memoria

C'è chi lo chiama "effetto Google": tutto è a portata di clic e la memoria si riduce perché non viene più allenata. «Vogliamo ricordare ogni informazione con la stessa velocità con cui l'abbiamo trovata. E invece, troppo supportati dal web, noi perdiamo proprio quella capacità di concentrazione che è fondamentale per memorizzare. In più, gestire email, sms e chiamate contemporaneamente ci rende impazienti, compulsivi, ma paradossalmente barricati nella solitudine. Lo sanno bene i cybercondriaci, sempre alla ricerca spasmodica in rete di nuovi sintomi, malattie rare e terapie miracolose, fino a mettere in discussione le diagnosi mediche. Per non parlare degli insonni: pare che il 37 per cento degli italiani controlli il telefonino anche di notte. «Ma andare a letto con lo smartphone connesso mantiene alto il livello di eccitazione, privandoci di un sano riposo», conclude Tonioni.

Disconnettersi

non è l'unica soluzione

Ma non tutto è perduto: le strategie di techno-detox esistono, e sono a portata di mano, come insegna nei suoi corsi, Enzo Di Frenna. «Porto la gente a passeggiare nei boschi o in riva la mare. Li invito a meditare per svuotare la mente, a riattivare il corpo con la danza oppure facendo sport, a depurarsi mangiando bene senza trascurare, per esempio, di assumere la vitamina B12, fondamentale per la buona salute del sistema nervoso e per la concentrazione».

Tra le attività utili per combattere lo stress e la nomofobia, la psicologa Flavia Margaritelli consiglia di scegliere mindfulness o drammaterapia: «L'importante non è tanto darsi dei limiti al tempo di connessione, ma ripristinare un contatto con quel "sé" perso tra le emoticon», spiega. Poi, praticate regolarmente stretching e yoga, soprattutto dopo i 45 anni: è il consiglio approvato da molti ortopedici per preservare la fluidità delle articolazioni, anche perché mantenere la biomeccanica del corpo è più utile che rinunciare del tutto alla nostra vita digitale. Infine, esiste per tutti una cura efficace e gratuita. «Concedetevi il diritto di non ricordare il nome di un attore, il titolo di un film, una data... E, una volta al giorno, spegnete il cellulare per un po'», raccomanda infine lo psichiatra Federico Tonioni. «Non vi perderete di sicuro nessuna notizia grave e se anche fosse, cosa avreste potuto fare?». ☒