

SEMPRE CONNESSI

#LoSmartphoneInQuarantena

Dr.ssa Valentina Mellone & Dr.ssa Giorgia Abate

Tempo di lettura: 2/3 minuti



Chi siamo noi? I nativi digitali! E cosa vogliamo? Lo **smartphone**. E cosa conosciamo meglio di tutto? Lo smartphone. Chi è il nostro compagno inseparabile di avventure? Lo smartphone! Questo caro oggetto a cui siamo molto affezionati è sempre stato una spalla, ma mai come in questi giorni ci sta salvando dalla noia e dall'isolamento! **Serve** praticamente per tutto: parlare

con persone lontane, distrarci, informarci, ascoltare musica, partecipare a challenge, guardare serie tv, condividere...è come un inseparabile **amico multitasking!**

Noi e il nostro amico ne abbiamo combinate tante! Soprattutto quando mamma gridava “spegni il telefono!Stai sempre attaccato a quel coso. Sei **sempre connesso!**”, o papà diceva “Se non fai i compiti non utilizzi il telefono per una settimana!”. No, ti prego, tutto, ma non il telefono. Nessuno comprendeva davvero l'utilità di questo oggetto. “È solo un telefono”. Verissimo. Il tempo trascorso al telefono spesso trascorre senza rendercene conto e, se prima questo accadeva solo a noi, adesso sta accadendo anche ai più grandi. E noi, in qualità di nativi digitali, ci siamo ritrovati a dispensare **consigli** e a dare aiuto ai nostri genitori su “come connettersi”. Esperti di connessioni online, in grado di maneggiare tutte le app e di far comparire il volto di chi vogliamo bene sullo schermo, come se fosse davvero accanto a noi, siamo stato chiamati a spiegare agli adulti come utilizzare al meglio il loro smartphone e le sue mille potenzialità, ora **necessarie** per tutti.

Quindi oggi, siamo tutti **sempre connessi**. Per necessità, è vero. Ma quali potrebbero essere i rischi?

QUAL È IL RISCHIO?

- 1) **La salute fisica:** vista, postura e peso forma ne risentono se stiamo sempre accartocciati sul nostro telefonino.
- 2) **Confondere le relazioni importanti con le semplici conoscenze.** Gli amici sono quelle persone che ci aiutano, ci capiscono, ci sostengono. Sui social, anche un conoscente si chiama “amico”. Come si fa a coltivare un’amicizia e qual è il giusto investimento che dovremmo dargli? Basta mettere un like a tutti i suoi selfie o un amico è qualcosa di più?
- 3) **Essere connessi online, ma non emotivamente.** Come esseri umani siamo programmati per osservarci mentre parliamo, per guardarci reciprocamente negli occhi, per vedere la gestualità del corpo dell’altro che, a volte, ci dice più delle parole. Questi piccoli scambi, apparentemente insignificanti, ci permettono, invece, di farci capire e di capire meglio l’altro... Con lo smartphone non è sempre facile e questo, a volte, genera incomprensioni, inutili tensioni, senso di solitudine se l’altro non ci comprende...A chi non è mai capitato di fare un bel litigio tramite chat, per poi scoprire che sarebbe stato molto più facile confrontarsi di persona?
- 4) **Un costante stato di allerta:** lo smartphone tende a “**bombardarci**” di stimoli, spesso rendendoci più agitati, senza che ce ne rendiamo conto. Abbiamo **l’ansia** di restare senza telefono, di non poter rispondere subito a un messaggio oppure di controllare le notifiche, e abbiamo persino paura di essere tagliati fuori da qualcosa di interessante che accade intorno a noi.
- 5) **Il rischio della dipendenza:** le **notifiche dello smartphone** inducono nel cervello una scarica di **dopamina** (cos’è? Non è una parolaccia, ma è **l’ormone del piacere** e della ricompensa!) non troppo diversa da quella che provano le persone che hanno una dipendenza da alcol o sostanze. In altre parole, diventa difficile resistere all’impulso di controllarlo. Ad esempio: se andiamo a dormire può diventare impossibile mettere lo smartphone offline perché ci preoccupiamo di leggere subito le notifiche che ci arrivano e\o magari sogniamo quei like che ci piacerebbe ricevere.

COSA POTREMMO FARE?

- **Limitare l'uso dello smartphone con delle regole** di “buon uso”: scegliere degli orari in cui metterle offline lo smartphone, anche se è faticoso: ad esempio, durante i pasti, mentre si studia, mentre si guarda un film con la famiglia. Si potrebbe provare a tenerlo in un'altra stanza e ad avere la fiducia di sopravvivere (sia noi sia i nostri amici) se per un'ora non rispondiamo ai messaggi.
- **Spegnere il telefono di notte!**
- **Coltivare le amicizie a cui teniamo dedicando loro tempo ed energie.** Ricordiamoci che gli “amici” veri non sono i “follower”, ma persone con cui condividiamo esperienze, avventure, tempo, giochi, abbracci e stati d'animo.
- **Preferire (quando è possibile) il contatto fisico, umano, emotivo.** Per quanto lo smartphone ci permetta di essere “sempre connessi”, la connessione umana, fatta di sguardi, contatto, abbracci, è quella che ci arricchisce di più e ci permette di sentire l'altro davvero vicino.
- **Monitorare il nostro comportamento:** riesco a resistere all'impulso di controllare il telefono se arriva una notifica? Spengo il telefono di notte? Quanto mi innervosisco o mi agito se lo smartphone si spegne e non posso ricaricarlo subito?

QUALI SONO I VANTAGGI DI QUESTE AZIONI?

- 1) Il nostro corpo eviterà di prendere le sembianze di una lattina accartocciata. Stabilendo dei tempi d'uso dello smartphone, la nostra **mente** ed il nostro **fisico** avranno il giusto tempo per “prender aria” e riposarsi.
- 2) Migliorare la **qualità** delle nostre **conversazioni** e delle **relazioni** che costruiamo.
- 3) **Ridurre l'ansia** e lo stato d'allerta connesse a un bombardamento da smartphone.
- 4) **Prevenire** il rischio di una vera **dipendenza**, evitando di entrare in un vortice “senza controllo” di **iperconnessione!**