

 Contenuto archiviato il 2023-04-03

Tendenze scientifiche: Attenzione – Probabilmente avete bisogno di disintossicarvi dal mondo digitale

I ricercatori hanno scoperto che la nostra sete in continuo aumento di tecnologia digitale può avere effetti negativi sulla salute mentale e fisica, lo sviluppo neurologico e le relazioni personali.



©Adam Gregor, Shutterstock

Gli appassionati della musica di Moby si sono probabilmente sentiti spiazzati di fronte al suo album “These Systems Are Failing” e al video di “Are You Lost In The World Like Me”, ma è sempre più evidente che stiamo diventando digitalmente dipendenti e che la nostra vita ne sta soffrendo.

I ricercatori dell’Università di Derby nel Regno Unito hanno esaminato 256 utenti di smartphone per stabilire i tratti caratteristici della loro personalità. I risultati pubblicati sull’“International Journal of Cyber Behaviour, Psychology and Learning” hanno mostrato che il 13 % dei partecipanti allo studio erano dipendenti e che l’utente medio passava 3,6 ore al giorno su dispositivi come smartphone, il che spesso costituiva una grave distrazione dalle relazioni e dalla “vita reale”. I siti di social network erano le app più usate (87 %), seguite da app di messaggistica (52 %) e da nuove app (51 %).

Dovunque andiamo sembriamo sempre più incollati ai nostri “phablet”, visitiamo siti di social network o giochiamo, e non sappiamo resistere alla tentazione di essere digitalmente attivi 24 ore su 24. Questo accesso quasi universale alla tecnologia, che comincia in giovane età, sta trasformando la nostra società, per non parlare dei nostri marciapiedi e persino dei bagni.

Probabilmente ne avete visti (o ne siete uno), ma gli “smombi” (persone che camminano mentre usano uno smartphone) sono un fenomeno sociale talmente in ascesa che adesso a Chongqing, in Cina, è stata creata una speciale corsia per “smombi”. Ma non solo, il Giappone ha introdotto una carta igienica interattiva per smartphone presso l’Aeroporto internazionale di Narita per permettere agli utenti di smartphone di pulire gli schermi dei loro telefoni con un antibatterico quando li usano nei bagni.

La psicoterapeuta newyorkese Nancy Colier nel suo libro “The Power of Off” afferma che “molte persone sono disconnesse dalle cose veramente importanti, da quello che ci fa sentire completi e con i piedi a terra come esseri umani”. Continua dicendo che “La nostra presenza, la nostra attenzione completa è la cosa più importante che possiamo dare agli altri. Le comunicazioni digitali non risultano in connessioni più profonde, nel sentirci amati e sostenuti”.

Per avvalorare questo punto, i ricercatori dell’Università del Maryland hanno riportato nel loro “The World Unplugged Project” del 2010 che una chiara maggioranza di studenti nei 10 paesi studiati avevano una sensazione di angoscia quando cercavano di fare a meno dei loro dispositivi per 24 ore e spesso preferivano rinunciare a momenti di intimità con il loro partner piuttosto che lasciare i loro smartphone.

Adesso che questa dipendenza viene soddisfatta con sempre più gadget innovativi e personalizzati disponibili sul mercato, le agenzie governative di regolazione stanno cominciando a sollevare la questione della pericolosità dell’uso di queste applicazioni.

Dispositivi come gli smartphone ci garantiscono un accesso senza precedenti, ma gli studi come quello condotto dal Lighting Research Center (LRC) del Rensselaer Polytechnic Institute (RPI) dimostrano che questo comporta dei costi, gli smartphone infatti potrebbero disturbare gravemente i cicli del sonno e alcune persone sono troppo attaccate psicologicamente a questi dispositivi e soffrono di ansia da separazione.

Quindi l’accusa di Moby contro i sistemi creati per servirci e che invece ci stanno uccidendo potrebbe sembrare un po’ estrema adesso, ma se continuiamo a ignorare il numero crescente di problemi di salute, la nostra dipendenza digitale potrebbe presto richiedere assistenza medica.

“Le persone devono conoscere le potenziali proprietà di generare dipendenza delle nuove tecnologie,” dice il co-autore, il dott. Zaheer Hussain, del dipartimento di psicologia dell’Università di Derby.

Il consiglio medico è mantenere una certa moderazione – “il dolce far niente”, in modo da potersi “riavviare” ed essenzialmente rimanere umani.

Paesi

Giappone, Regno Unito, Stati Uniti

Ultimo aggiornamento: 26 Gennaio 2017

Permalink: <https://cordis.europa.eu/article/id/121459-trending-science-warning-you-probably-need-a-digital-detox/it>

European Union, 2025