



Usare in modo eccessivo internet, social e videogame può avere effetti negativi su molti aspetti della nostra vita, è importante allora conoscerli per correre ai ripari e costruire abitudini positive:

Effetti sulla salute fisica

L'uso eccessivo può causare mal di testa ricorrenti, mal di schiena, danni alla vista, maggior rischio di incidenti a causa della distrazione, peggiore qualità del sonno e possibili danni dovuti alle onde elettromagnetiche.



Ecco qui alcuni consigli:

1. fare frequenti pause dallo schermo per riposare gli occhi e muovere il corpo
2. evitare l'uso mentre si cammina per strada e sulle strisce pedonali
3. evitare di tenere lo smartphone a lungo vicino al corpo e alla testa mentre lo si usa (utilizzare l'auricolare o il vivavoce)
4. non usare i dispositivi digitali prima di dormire e non tenerli in camera durante la notte
5. fare ogni giorno attività fisica e dormire un tempo adeguato (minimo 8-9 ore al giorno)



Effetti sulla concentrazione

L'uso costante del cellulare o di internet durante lo studio ostacola la concentrazione, e la capacità di memorizzare le informazioni. Per questo è preferibile tenere i dispositivi spenti o lontani durante lo studio ed evitare di usarli immediatamente ad ogni pausa.

Contenuti inadatti alla propria età (!)

Alcuni contenuti possono generare disgusto, terrore, ansia, disturbare il nostro sonno e alla lunga renderci indifferenti alla sofferenza delle persone reali. Anche se possiamo essere attirati da questi contenuti per sfida o per gioco, è importante non sottovalutare questi aspetti, verificando l'età indicata per video, film e videogame (per i videogame ci aiuta il codice PEGI).

Quanto siamo dipendenti?

I dispositivi digitali creano facilmente forme di dipendenza più o meno importanti. Come rendercene conto in tempo? Ecco alcuni **segnali a cui fare attenzione**:

- sentirsi spesso **a disagio, in ansia o tristi** quando non possiamo usare lo smartphone e le nostre app preferite (social, videogame, video)
- **pensare costantemente** a ciò che facciamo su internet e sui dispositivi
- non riuscire a fare a meno di usare lo smartphone anche quando non si dovrebbe, a costo di mentire sui tempi di utilizzo e **usarlo di nascosto**: a scuola, durante i pasti, la notte
- avere forti **reazioni di rabbia** o di tristezza quando siamo costretti a spegnere o mettere via i dispositivi
- **rinunciare** ad uscire con gli **amici o fare sport**, o altri interessi per usare di più i dispositivi digitali





Progettati per catturare il nostro tempo

Ma come mai questi dispositivi e applicazioni riescono a catturare così bene la nostra attenzione e spesso farci perdere la cognizione del tempo? **Non dipende solo da noi**: chi le progetta usa ogni mezzo per farci stare più tempo possibile incollati agli schermi. Perché? Per guadagnare più soldi chiaramente... ad esempio attraverso la pubblicità (o gli acquisti in-app).

Una delle tecniche più comuni è quella di **memorizzare ogni nostra ricerca e interesse** online, in modo da inviarcì contenuti su misura che sicuramente colpiranno la nostra attenzione. Un altro esempio sono i **"premi"** simbolici che ci gratificano e spingono ad usare sempre di più le applicazioni (come i **"like"** sui social o le **"gemme"** nei videogiochi).

Se non abbiamo ben chiaro quello che vogliamo fare online e non abbiamo trucchi per gestire il nostro tempo, allora rischiamo di perderci e finire per essere **noi al servizio di dispositivi e app!**



Cosa sono disposto a fare per essere apprezzato dagli altri?

Tutti noi desideriamo sentirci apprezzati dagli altri e sentirci parte di un gruppo e spesso le nostre scelte dipendono da questo. Su internet questo può avere ancora più effetto perché possiamo essere apprezzati (o disprezzati) da un numero molto più grande di persone.

C'è chi è disposto a tutto per avere qualche "like" o "follower" in più: modificare le proprie foto per apparire migliore o compiere azioni rischiose pur di attirare l'attenzione. Se diamo troppa importanza ai social **rischiamo più facilmente di dimenticare il nostro valore**, sentirci sbagliati senza motivo e trascurare le cose veramente importanti per noi (gli amici veri, le passioni...).

Buone abitudini per il "benessere digitale"

Ecco allora alcune idee e buone abitudini per dare il giusto tempo e importanza ai nostri dispositivi digitali:

- cercare costantemente trucchi e buone abitudini per **limitare il tempo davanti agli schermi** e non farsi distrarre (usare un timer, togliere le notifiche delle app non necessarie, mettere lo smartphone in modalità aereo durante lo studio...)
- avere regolarmente dei **"tempi di disconnessione"** in cui lasciamo da parte i dispositivi digitali e dedichiamo tempo ai nostri pensieri, emozioni, sogni e alle persone che ci stanno accanto
- prenderci cura e dare spazio alle cose importanti che ci fanno stare bene con noi stessi e con gli altri: le **amicizie reali, lo sport, gli hobby e le passioni**.

