

Dipendenza tech: sei cattive abitudini della nostra civiltà`

lo smartphone è senza dubbio l'invenzione del secolo che più è riuscita ad integrarsi nella vita quotidiana dell'intera umanità, arrivando nelle tasche di diverse generazioni. Al giorno d'oggi comunichiamo tutti con messaggi vocali o app dedicate alla messaggistica istantanea e con uno swipe sfogliamo libri e gestiamo la nostra vita su un piccolo display. Tutto ciò ha delle conseguenze sul nostro comportamento e sulle nostre abitudini ed è indubbio che la dipendenza tech ci sta lentamente cambiando! Siamo tutti consapevoli, o quasi, che lo sviluppo della tecnologia, in questo caso di quella mobile, ha portato innumerevoli vantaggi alla nostra civiltà che si definisce sempre più digitale. Bastano pochi click per prenotare un ristorante, acquistare un regalo all'ultimo minuto, ricaricare il cell, giocare a Running Circles, leggere un libro, trovare la giusta strada per raggiungere il campeggio. Ma è anche vero che l'utilizzo che si fa della tecnologia stessa può avere delle conseguenze negative sul nostro comportamento. Ecco sei brutte abitudini tech alle quali bisogna fare attenzione.

1. Avere lo smartphone sempre a vista d'occhio

State facendo i compiti a casa, preparando un report in ufficio da inviare al capo, guardando un film in TV, leggendo un libro sul divano o mangiando una pizza con gli amici? Sono certa che in tutte queste circostanze il vostro smartphone è lì, accanto a voi, a portata di sguardo in modo da non farvi sfuggire le notifiche che arrivano da Gmail, WhatsApp, Facebook e da tutte le altre vostre app preferite. L'abitudine di avere lo smartphone sempre accanto comporta un calo dell'attenzione ed una maggiore tendenza alla distrazione. Qualsiasi cosa si faccia si tende infatti ad avere la mente

parzialmente impegnata in un'altra dimensione, quella piu` social, che sta continuamente in allerta aspettando nuove notifiche e risposte in arrivo sullo smartphone.

2. Gestire tutto con uno swipe

I display touch hanno rivoluzionato l'esperienza utente che è nel tempo divenuta sempre piu`intuitiva. Per lanciare un'app non bisogna piu`muoversi attraverso tasti fisici ma semplicemente premerci sopra per qualche secondo mentre, per passare da una schermata all'altra, basta uno swipe, quel movimento che consiste nel far scorrere lateralmente il dito lungo lo schermo. Siamo ormai abituati ad utilizzare lo swipe per sfogliare le pagine degli ebook o la galleria delle foto, un gesto semplice che in un attimo ci presenta di fronte i contenuti di cui abbiamo bisogno. La quotidianita`di questo gesto ha portato noi, e le nuove generazioni dei piu`piccoli, a compiere lo stesso movimento anche in contesti dove, purtroppo, questa funzionalita`non è integrata. Ammettetelo, avete anche voi provato almeno una volta a sfogliare Focus, l'Internazionale o YouTech con uno swipe!

3. Affidarsi al GPS...anche per andare al bagno!

Si era soliti raggiungere nuove destinazioni studiando prima bene una mappa cartacea, chiedendo ai passanti e facendo memoria di alcuni punti di riferimento importanti o tragitti gia`percorsi in precedenza. Questo meccanismo permetteva alla nostra mente di immagazzinare alcuni dati e di tirarli fuori al momento giusto, permettendoci cosi`di arrivare a destinazione anche nei tempi in cui WIFI e smartphone non erano cosi`diffusi. Ora siamo invece abituati a saltare in macchina ed attivare il GPS inserendo il punto di partenza, la destinazione e seguendo la freccia verde lungo la mappa, senza fare molta attenzione a strada, stimoli e punti di riferimento vari che prima fungevano da pilota automatico. Gia`qualche anno fa alcuni studi dell'universita`canadese McGill hanno evidenziato come l'utilizzo costante del GPS possa a lungo andare limitare la memoria a causa dell'atrofia

dell'ippocampo, che potrebbe tradursi in problemi di tipo cognitivo. Non allarmatevi perchè stiamo parlando di un utilizzo costante del GPS: potete quindi continuare ad utilizzarlo ma in maniera intelligente senza diventarne dipendenti ed il vostro ippocampo non ne risentirà!

4. Andare subito alla ricerca del WIFI

Qual è la prima cosa che fate quando vi ritrovate con gli amici in un nuovo locale o ristorante, quando arrivate nell'hotel o nel b&b prenotato per le vostre vacanze o a casa dell'amico del vostro compagno di classe per trascorrere una serata con joy- pad e PlayStation attiva? Andare alla ricerca di una rete WIFI e chiedere la password! Non preoccupatevi, non siete gli unici, questo è ormai divenuto un gesto ed un bisogno incondizionato. Il problema è lo stato di ansia che si genera quando non si trova una rete WIFI a cui appoggiarsi: pensare ai messaggi non risposti su WhatsApp crea un senso di impotenza e disorientamento quasi patologico. Se fino a qualche anno fa si poteva stare tranquillamente in giro senza connessione in tasca, ora sembra quasi impensabile e l'ansia di essere cercati su WhatsApp o su altre app di messaggistica istantanea è una preoccupante esperienza vissuta e condivisa da tanti possessori di smartphone.

5. Controllare continuamente le notifiche dei canali social

Facebook è stato il primo canale social a diffondersi in tutto il mondo: semplice da usare permette di caricare foto, video o semplici frasi sulla propria bacheca e, soprattutto, mantenere i contatti con amici lontani e vicini (perché andare a bussare alla porta del vicino se puoi contattarlo dal divano di casa?). Zuckerberg ha senza dubbio rivoluzionato i rapporti umani, così come successivamente hanno fatto tutti gli altri social network. Tra le prime app scaricate sullo smartphone non mancano mai Facebook, Twitter e Instagram, tre diversi canali che permettono in modo diverso di socializzare contenuti e scambiare messaggi in modo veloce. È più forte di noi, non riusciamo a stare troppo tempo senza svegliare il display

dello smartphone per leggere le notifiche di queste app. Quest'abitudine è stata da alcuni studi classificata come FOMO, the fear of missing out, ovvero la paura di perdersi qualche evento particolare a cui i vostri amici social stanno invece prendendo parte ed il termine è stato inoltre introdotto nello Urban Dictionary. Vedere alcuni amici che se la spassano in piscina, altri che con sciarpa al collo si dirigono allo stadio per il derby, altri ancora che fanno festa al pub irlandese sotto casa vi fa star male? Disattivate, per una volta, le notifiche ed uscite di casa!

6. Usare lo smartphone prima di dormire

Utilizzare lo smartphone, il tablet o il pc a letto, prima di dormire, è un'altra cattiva abitudine particolarmente diffusa. Grazie a questi dispositivi possiamo infatti giocare o guardare TV e film in streaming comodamente dal nostro letto ma, secondo alcuni studi portati avanti dalla Medical School di Harvard e da altri centri, la luce bluastrea dei LED e dei display influenza il nostro ciclo di sonno-veglia. La luce blu emessa dagli smartphone viene percepita dalle nostre pupille e comporta una riduzione della secrezione di melatonina, modificando così i ritmi circadiani e causando insonnia o altri disturbi simili. In parole povere, tenere smartphone, tablet ed altri dispositivi vicino al letto o utilizzarli prima di dormire influisce negativamente sul riposo notturno: per ovviare al problema non dovete fare altro che rinunciare allo smartphone prima di dormire, spegnerlo, lasciarlo acceso in un'altra stanza o indossare degli occhiali o un qualsiasi filtro in grado di bloccare la luce bluastrea di LED e display! Sono, ahimè certa di aver presentato solo un parziale delle cattive abitudini acquisite. A voi, la ricerca delle altre restanti, ovviamente per riconoscerle per poi perderle.

Daniela Pastore