

Il commento

Il tempo in Rete e i rischi per la salute mentale

Ruben Razzante*

La crescente dipendenza dalle piattaforme di comunicazione online ha portato ad un fenomeno sempre più diffuso: la "Zoom fatigue". Con la diffusione dello smart working, delle lezioni online e delle riunioni virtuali, le persone si trovano ad affrontare nuovi livelli di stress e stanchezza legati all'eccessiva esposizione alla comunicazione digitale. La "Zoom fatigue" è una forma di affaticamento cognitivo ed emotivo derivante dalla partecipazione prolungata a videoconferenze. Le piattaforme di comunicazione online hanno reso possibile mantenere connessioni in un mondo sempre più digitale, ma il loro co-

stante utilizzo può avere conseguenze negative sulla salute individuale. La costante attenzione richiesta durante le videoconferenze, ad esempio, può portare ad un affaticamento mentale più rapido rispetto alla comunicazione faccia a faccia.

La necessità di mantenere l'attenzione sullo schermo, interpretare segnali non verbali e gestire la propria immagine può risultare estenuante nel tempo. Inoltre, la mancanza di interazioni fisiche può contribuire a un senso di isolamento emotivo. Da non sottovalutare anche l'accessibilità costante alle videoconferenze che molto spesso può provocare una sensazione di mancanza di separazione tra vita lavorativa e vita personale. Proprio questo è il tema del prossimo evento online organizzato dall'Ordine degli Psicologi della Lombardia, sabato alle

9, nel quale gli psicologi approfondiranno la propria conoscenza degli aspetti strutturali delle diverse situazioni di comunicazione online. Appare fondamentale per loro la formazione professionale su temi così delicati e impattanti sulla psiche. «Occorre approfondire la comprensione degli aspetti strutturali delle situazioni di comunicazione online e offrire strategie di gestione a coloro che ne hanno bisogno», fanno sapere dall'Ordine.

***Docente di Diritto dell'informazione all'Università Cattolica**



Peso: 18%