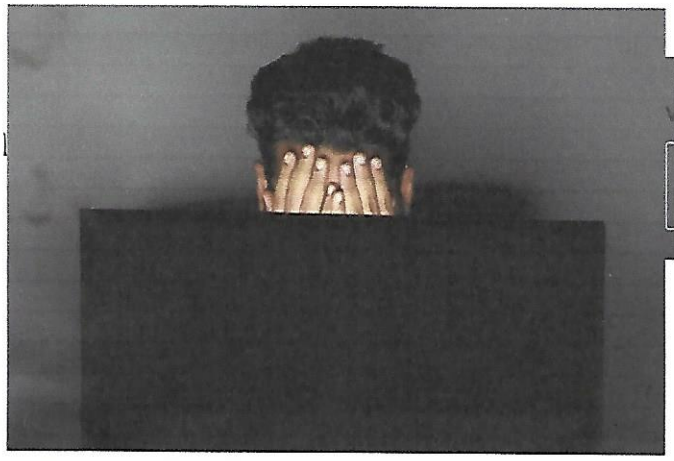
Home Mail Cerca Notizie Sport Finanza Celebrity Style Cinema Meteo Mobile Altro

yahoo! finanza Cerca notizie, simboli o aziende Cerca Accedi

Home Finanza Il mio portafoglio Panoramica del mercato Quotazioni Finanza personale Industry ...

# Quarantena e burnout digitale: vita sociale appesa alle videochiamate

notizie.it21 aprile 2020



Quarantena, rischio di burnout digitale

Durante la **quarantena** per il coronavirus la vita sociale si è trasferita totalmente sui nostri dispositivi digitali. Per sentire i nostr amici, familiari e fidanzati siamo passati dalle classiche telefonate e messaggi alle **videochiamate**. Se da un lato le videochiamate sono uno strumento utile per non perdersi di vista durante il lockdown, dall'altro possono diventare un problema. Spesso le nostre giornate sono scandite da appuntamenti su Zoom, Hangou Skype e Houseparty, difficili da evitare ma che possono portarci a un **burnout digitale in quarantena**. Come fare allora?

## Burnout digitale da quarantena

Ormai la maggior parte delle attività quotidiane si è trasferita online. Con il lockdown anche la scuola e il lavoro si sono trasferit sui dispositivi digitale a nostra disposizione, trasformandosi rispettivamente in didattica a distanza e smart working, con tutti i limiti del caso.

Ma non solo: anche le **attività sociali adesso si fanno tramite computer o cellulare**. In questo periodo prediligiamo **videochiamate** ad amici e parenti, un po' per alleviare la noia e un po' per potersi guardare in faccia, nonostante tutto. Una volta terminata la giornata lavorativa, c'è quasi ogni giorno una videochiamata prenotata. Questo può aiutare per non sentire la solitudine, ma non sempre è così.

- LEGGI ANCHE: Zoom, hacker rubano e rivendono credenziali sul dark web

Cerca quotazioni

Visualizzazioni recenti >

La tua lista è vuota.

Ad closed by criteol

Potrebbe interessarti anche...

**Coronavirus, vacanze estive solo nella prop Regione?**
notizie.it

Home Mail Cerca Notizie Sport Finanza Celebrity Style Cinema Meteo Mobile Altro

yahoo! finanza Cerca notizie, simboli o aziende Cerca Accedi

Home Finanza Il mio portafoglio Panoramica del mercato Quotazioni Finanza personale Industry ...

Paradossalmente la nostra vita sociale digitale è più intensa di quella di prima. Dover pensare a un'agenda di appuntamenti digitali può diventare fonte di stress per due ragioni. La prima è che la vita sociale online può diventare fonte di frustrazione: se declinare un invito a cena dall'altra parte della città era più semplice, declinare una videochiamata può essere più difficile: infondo siamo tutti chiusi in casa in quarantena, che impegni abbiamo? Non saper dire di no può diventare fonte di frustrazione, insieme ai problemi legati alla connessione e all'audio. I problemi tecnologici sono fonte di rabbia tanto più è importante la persona con cui stiamo parlando, oltre a togliere il focus nelle conversazioni di gruppo, che spesso si riducono a domande come: "Mi sentite?", "Non ti vedo", "Mi vedete?", "Non ti sento" etc.

In secondo luogo poter essere sempre raggiungibili tramite videochiamata può essere percepito come una **violazione dello spazio privato**: non a tutti fa piacere farsi vedere struccati, in pigiama o con la barba non fatta; oppure semplicemente si vuole godere di un momento di pace e di far niente senza essere interrotti. Anche in questo caso diventa fondamentale saper dire di no ed essere in grado di ritagliarsi spazi per se stessi nell'arco della giornata.

Tutti questi fattori insieme, possono portare molto stress nella vita quotidiana di ognuno di noi, fino al **burnout digitale**. In un periodo dove le fonti di stress sono già molte, è meglio prendere alcune precauzioni per salvaguardare anche la nostra salute mentale.

## Come alleviare lo stress da videochiamata

Laura Pedrinelli Carrara, psicologa e psicoterapeuta, dà alcuni consigli per evitare ulteriore stress legato al digitale. Per prima cosa è importante **separare nettamente il tempo del lavoro dal tempo dello svago**. Quando la giornata di lavoro si conclude, è buona pratica lasciare la scrivania, sistemarla, mettere della musica e distrarsi altrove (in altre parti della casa, si intende).

Il secondo consiglio è **imparare a dire di no**. Questo esercizio praticato durante la quarantena potrà essere d'aiuto per diventare più assertivi anche una volta tornati al mondo fuori. Nel caso delle videochiamate, è sufficiente mandare un messaggio alla persona che ci sta chiamando per rifiutare, oppure richiamarla per fissare un altro appuntamento in un giorno che possa andare bene anche a voi. Se il mezzo della videochiamata vi è estraneo, può essere utile anche iniziare con telefonate brevi.

In ogni caso, meglio abituarsi a questo nuovo supporto, perché forse per ancora molto tempo i momenti di socialità saranno ridotti la massimo, e le videochiamate resteranno il modo prediletto per vedere amici e parenti.