

---

# App e social, evitare le trappole mentali

**Autore:** Daniela Baudino

**Fonte:** Città Nuova

**Elenchiamo alcuni accorgimenti che potrebbero aiutare a distogliere l'attenzione dal cellulare o a controllare ripetutamente i post o le notifiche sullo schermo**

[Nello scorso articolo](#) abbiamo visto che quella difficoltà a resistere alla tentazione di accedere continuamente ai dispositivi e ambienti digitali è dovuta alla dopamina, quella sostanza prodotta dal nostro cervello che ci dà gratificazione, attraverso la dinamica delle **ricompense variabili intermittenti**. Ci siamo lasciati con una domanda: la soluzione è chiudere tutto? Smettere di usare lo smartphone? Non utilizzare più WhatsApp? Disiscriversi da Facebook? No, non è necessario farlo. Ma bisogna sicuramente trovare il modo per smarcarci da queste trappole mentali per **esser noi a comandare e usare i dispositivi**, e non il contrario. Ecco allora alcuni suggerimenti (testati anche in prima persona da chi scrive), per provare a ridurre la nostra dipendenza da smartphone e social media.

- **Disattivare le notifiche**

Ogni volta che il nostro smartphone “bippa” dopo aver ricevuto una notifica, il nostro cervello, qualsiasi cosa stia facendo, è attratto inesorabilmente verso lo smartphone: chi avrà scritto? È arrivata la risposta che aspettavo? **Disattivare le notifiche** vuol dire non ricevere più segnali nella parte alta della schermata, ma solo un'indicazione numerica di messaggi non letti sull'icona della app. **Disabilitare l'invasione acustica e visiva delle notifiche** permette di ri-appropriarci dei nostri spazi e dei nostri tempi, dandoci la possibilità di poter decidere noi quando è ora di leggere. Per disattivare le notifiche delle diverse app, generalmente basta cercare la voce “Notifiche” nelle Impostazioni della app considerata. Alcuni modelli di cellulari hanno poi una voce specifica nelle Impostazioni che permette di gestirle tutte in un solo posto. In alternativa, **se proprio non si possono togliere del tutto**, si può pensare di lasciarle attive solo per determinate situazioni o per comunicazioni di determinate persone, se l'applicazione lo permette.

- **Comprare una sveglia (o scollegare lo smartphone di notte)**

A meno di situazioni in cui è davvero necessario essere rintracciabili, **spegnere lo smartphone di notte** ci permette di non tenere lo smartphone vicino al letto e di non aver voglia di usarlo se ci svegliamo di notte (con beneficio per il nostro sonno). Se proprio vogliamo utilizzare lo smartphone come sveglia, **togliamo la connessione dati o WiFi** prima di andare a dormire. Così, anche se per alcuni motivi dobbiamo tenere la suoneria attiva, senza connessione non saremo disturbati da tutte le altre notifiche. Questo ha anche **un altro vantaggio**: il nostro cervello è come una batteria, con una durata limitata, e ogni volta che è chiamato in causa, soprattutto su aspetti emotivi, viene rosicchiata energia. Togliendo le notifiche, quando prenderemo in mano lo smartphone la mattina, non saremo “travolti” dalle comunicazioni arrivate durante la notte e potremo evitare di spendere troppe energie mentali ed emotive nel momento più delicato della nostra giornata.

- **Quando hai scritto un post su un social, chiudi la app**

Quando pubblichiamo un nuovo post, **chiudiamo** la app o il sito e riapriamoli solo dopo uno specifico intervallo di tempo: una pausa di riflessione, magari occupata da gratificazioni “offline”, potrebbe interrompere il circolo vizioso dell'attesa di un nuovo apprezzamento per ciò che abbiamo condiviso.

---

- **Utilizza lo smartphone in bianco e nero**

Anche **le icone sgargianti e super colorate sono pensate per attirarci e gratificarci**, e farci rimanere a lungo sullo smartphone. Un po' nascosta esiste nelle impostazioni la possibilità, un po' estrema (e differente da modello a modello) di impostare lo schermo in bianco e nero e così rendere poco gradevole la fruizione dello schermo e attirarci meno all'uso.

- **Se devi fare un'attività importante, lascia lo smartphone lontano**

Al nostro cervello servono almeno 25 minuti per ritrovare concentrazione dopo un'interruzione. Avere lo smartphone nelle vicinanze, anche senza interagirci, ha un **effetto calamita sulla nostra attenzione**, perché il nostro cervello rimane sempre in allarme e in ascolto, anche senza volerlo. Se dobbiamo fare attività che richiedono concentrazione, lasciamo il cellulare (spento) lontano.

- **Sposta le app “distraenti” nelle schermate secondarie**

Più passaggi dobbiamo compiere per fare un'azione, meno diventerà automatica. Per questo **spostare le icone delle app che più ci creano dipendenza in una schermata secondaria** dello smartphone può essere un utile deterrente al far diventare l'apertura di certe app come un automatismo incontrollabile.

- **Momento “public relations”: dedica del tempo specifico per leggere e rispondere**

Cercare di evitare di cadere nella dipendenza da smartphone non equivale a sparire, ma **a definire dei tempi diversi, e probabilmente più lenti, per interagire, “curare” e coltivare le relazioni attraverso gli strumenti digitali**. E se abbiamo paura di dimenticarci di ciò a cui vogliamo ancora rispondere in un secondo momento, per esempio **su WhatsApp è possibile impostare un messaggio già letto nuovamente come “da leggere”** selezionando la chat dove è presente il messaggio, cliccando sui puntini in alto e selezionando la voce “Segna come da leggere”.

- **Educa**

Spesso le persone esigono da noi velocità e rapidità di risposta perché noi le abbiamo abituate così con il nostro comportamento. È bene incominciare a **rieducare le persone con cui interagiamo che siamo noi a decidere i tempi**. Possiamo riprenderci la libertà di aprire WhatsApp per leggere i messaggi che riteniamo più urgenti, lasciando gli altri nel famoso momento di “public relations” o ad esempio comunicando che **saremo rintracciabili per le comunicazioni immediate attraverso i vecchi sms o una telefonata**. Leggi anche [Smartphone e nuove dipendenze](#)