

Strategie per il benessere dalla prospettiva psicologica

Benessere Digitale

Monica Molino

Anno accademico 2022/2023

Il recovery: strategia di recupero



Processo di recovery

- Processo di recupero delle energie e risorse investite in situazioni stressanti e ripristino dei livelli pre-stressor (Meijman & Mulder, 1998).
- In assenza di recovery si sperimenta sovraccarico e si rischia l'esaurimento (burnout).



Conservation of resources theory

- Gli individui cercano di **acquisire e mantenere un insieme di risorse** per fronteggiare, sopportare o superare le potenziali minacce.
- Lo stress si verifica quando c'è una perdita di risorse o una minaccia di perdita che va a ridurre le proprie risorse personali.
- Le risorse includono oggetti (la casa, gli abiti), condizioni (stile di vita, sicurezza finanziaria), caratteristiche personali (autostima, autonomia), energie (tempo, conoscenza).
- Le esperienze di recovery permettono di recuperare le energie e risorse spese durante una specifica attività (e.g. lavoro, studio, ...) o di crearne di nuove.

Effort-recovery model

- L'investimento di energie nel lavoro o nello studio porta a **reazioni di fatica e attivazione fisiologica**.
- Una pre-condizione per il recovery è che il sistema di funzionamento attivato durante il lavoro/studio **non venga ulteriormente attivato e stimolato**.
- In assenza di un adeguato recovery, il sistema di funzionamento non ritorna ai livelli pre-stressor con conseguenze negative sulla salute.

Esperienze di recovery

- Attività del tempo libero (sera, weekend, vacanze, pause al lavoro) che permettono il processo di recupero dopo l'attivazione.

DISTACCO

Distacco psicologico e mentale

MASTERY

Attività stimolanti, apprendimento di nuove competenze, diverse da quelle impiegate nel lavoro/studio
(ATTIVITÀ CREATIVE)

RILASSAMENTO

Bassa attivazione, attività rilassanti
(ATTIVITÀ DI COMFORT)

CONTROLLO

Controllo sul proprio tempo libero



Il recupero è una necessità quotidiana

- Durante una vacanza la salute e il benessere aumentano rapidamente e raggiungono livelli ottimali attorno all'ottavo giorno: serve qualche tempo per «uscire» da un periodo stressante.
- Ma... l'effetto di una lunga vacanza svanisce quasi subito, dopo il primo giorno di rientro al lavoro.
- (De Bloom, Geurts, & Kompier, 2013)

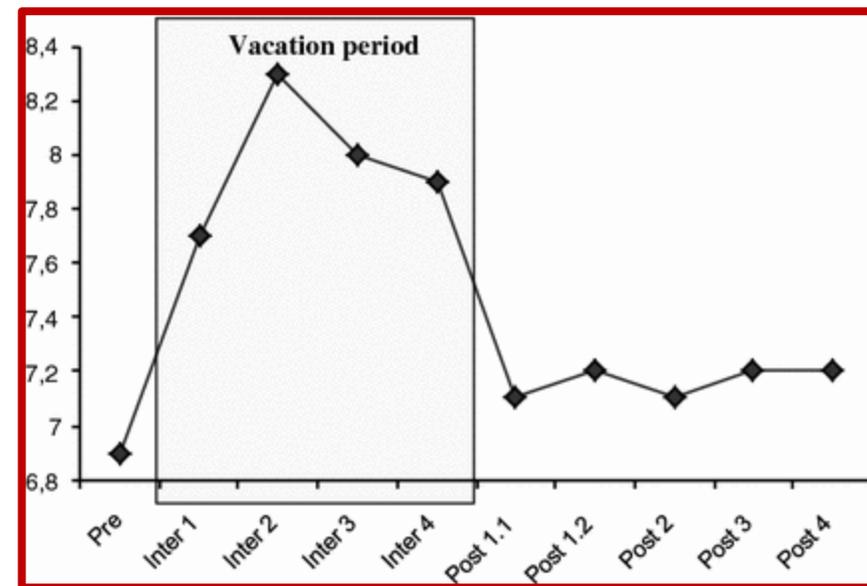


Fig. 1
Mean levels of Health & Wellbeing (1-10) before, during and after vacation

Strategie di coping per affrontare lo stress



Coping

- Il concetto di **coping**, che può essere tradotto con “fronteggiamento”, “gestione attiva”, “risposta efficace”, “capacità di risolvere i problemi”, indica l'insieme di strategie mentali e comportamentali che sono messe in atto per fronteggiare situazioni di tensione.
- Possono facilitare una interpretazione degli eventi maggiormente **adattiva** o al contrario ostacolare l'elaborazione di un evento (**disadattiva**).

Strategie di coping

Focalizzate sul problema

comportamenti o azioni che mirano a risolvere o gestire il problema stesso che induce stress



Focalizzate sulle emozioni

strategie cognitive che riducono al minimo gli effetti emotivi di eventi che inducono stress



Pianificare

- Pensare a come affrontare lo stress identificando i passaggi della situazione che si presenterà, pianificare gli sforzi, le energie, organizzare il tempo a disposizione.



Gestione delle priorità

- Matrice di Eisenhower



Gestione del tempo

- Tecnica del pomodoro



ONE POMODORO CYCLE



■ WORK

■ BREAK

Supporto strumentale

- Chiedere aiuto, cercare assistenza, informazioni o consigli su cosa fare, come affrontare un problema, una situazione vissuta con disagio o preoccupazione.



Supporto emotivo

- Cercare una persona che empaticamente entri in relazione e capisca il disagio vissuto, con cui confidarsi, sentirsi accolti e accogliere a propria volta.



Ristrutturazione positiva

- Cercare di vedere il lato positivo della situazione, pensare che si sta facendo del proprio meglio.



Accettazione

- Accettare il fatto che l'evento stressante sia avvenuto ed è reale, non è più possibile modificarlo, accettare i sentimenti che questo ha provocato.



Espressione

- Consapevolezza della propria sofferenza emotiva e una contemporanea tendenza a esprimere o a scaricare quei sentimenti.



Umoreismo

- Attraverso l'ironia (ma non il cinismo...) e lo humour si ride di se stessi. L'autoironia è considerata uno dei principali fattori di resilienza nelle situazioni di difficoltà.



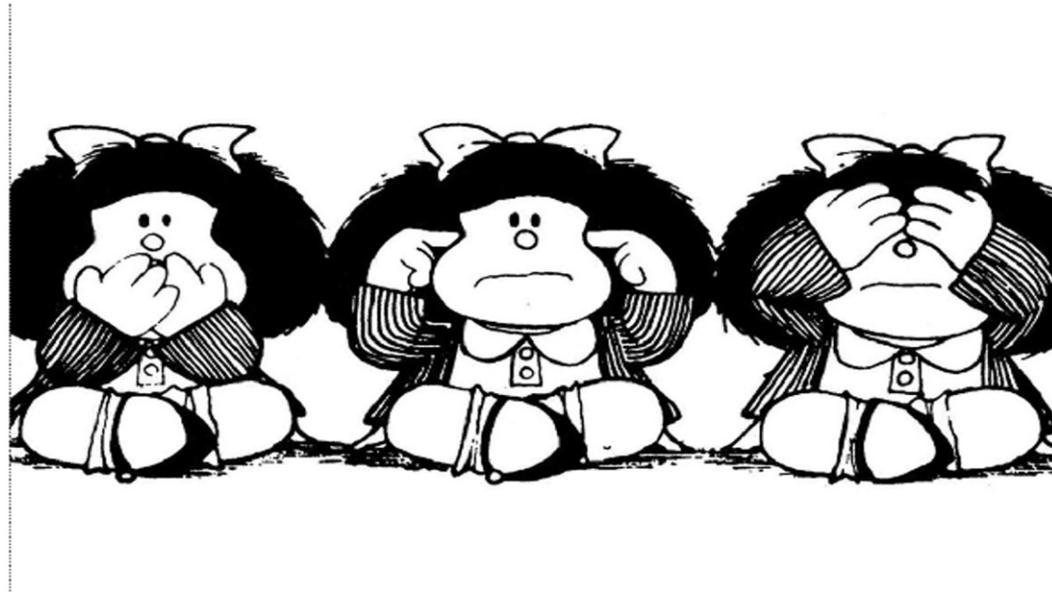
Strategie disadattive

- Attenzione alle strategie disadattive...



Negazione

- Tentativo di rifiutare la realtà dell'evento stressante, non se ne parla, si nega la sofferenza e le sue conseguenze.



Disimpegno comportamentale

Rinunciare a raggiungere l'obiettivo con cui il fattore di stress interferisce, non si prendono in carico alcuni compiti/mansioni, ci si sottrae.



Distrazione

- Disimpegno psicologico, attraverso la creazione di una realtà fantasmatica, ci si proietta in un futuro che non arriva mai, disinteressandosi del presente.



Auto-accusa

- Si pensa di essere la causa del proprio problema, da cui non si vede una via d'uscita, la responsabilità di quanto accade viene vissuta esclusivamente come propria e come una colpa.



Strategie basate sul comportamento di utilizzo delle tecnologie



Competenze digitali

- **Competenze digitali operative:** permettono di usare efficacemente ICT, si acquisiscono attraverso l'uso prolungato degli strumenti digitali o la loro introduzione in giovane età.
- **Competenze digitali critiche:** necessarie ad esempio per riuscire a informarsi online consapevolmente, proteggere la propria sicurezza. I giovani non sono in grado di acquisire autonomamente tali competenze.



Forza di volontà

- Convinzione diffusa che sia sufficiente, ma sottovaluta il potere di attrazione delle tecnologie.
- Dipende dalle caratteristiche personali, in particolare dall'autoregolazione.



Strategie metacognitive

Le abilità fondamentali che caratterizzano la metacognizione sono:

- La **predizione**, la capacità di prevedere mentalmente e di rappresentarsi cosa può succedere se si applica una certa procedura ad un determinato compito,
- La **progettazione**, la capacità di individuare e organizzare la strategia e le azioni concrete che consentono di raggiungere meglio e con il minor dispendio di energie un certo risultato.
- Il **monitoraggio**, la capacità di osservare e controllare l'andamento di un processo, anche cognitivo, e di costruire soluzioni alternative, qualora quelle usate non si rivelino idonee.
- La **valutazione**, la capacità di cambiare in parte o tutta la strategia e il piano d'azione, se essi si rivelano inadatti al problema specifico da affrontare.

Strategie metacognitive

- Cercare di **indirizzare l'attenzione** verso qualcosa di diverso dallo stimolo attrattivo.



Marshmallow experiment

Strategie metacognitive

- **Controllo strategico delle situazioni** (soluzioni di pre-commitment): autoimporsi dei vincoli esterni in grado di disincentivare un determinato comportamento o impedirci di svolgerlo.



Strategie metacognitive

- Riporre lo smartphone fuori dal campo visivo.



Vincolo sociale

- Impegnarsi pubblicamente / socialmente a modificare il comportamento di utilizzo delle tecnologie.



Limitare il sovra-utilizzo

- Monitoraggio del tempo di utilizzo (screen time): permette una comparazione tra tempo di consumo ideale e reale, fungendo da pungolo (nudge) a limitare il consumo reale.
- Impostazione di un tetto massimo di tempo speso quotidianamente o settimanalmente su certe piattaforme.



Protezione dell'attenzione

Alcune strategie possono essere utili per proteggere l'attenzione da disturbi top-down:

- Modalità non disturbare, selezionando eventuali eccezioni.
- Avvisare i contatti che non si sarà disponibili per un certo periodo di tempo (indicazione nello stato, out of office delle mail, ...).
- Rimuovere le notifiche da applicazioni meno usate o meno rilevanti.
- Rimuovere notifiche sonore dalle chat di gruppi.

Publicazione contenuti

- Nei momenti in cui si decide di limitare l'uso dei social e concentrarsi su altro è opportuno limitare la pubblicazione di contenuti, per ridurre le interazioni e il monitoraggio delle reazioni.
- Per quanto riguarda gli effetti della comparazione sociale, essere consapevoli che le persone tendono a pubblicare prevalentemente contenuti positivi e non sopravvalutarli.

Luce blu

- L'ipotalamo, che regola il sonno, è a sua volta regolato dalla presenza di luce esterna, specialmente luce blu.
- Gli schermi emettono una grande quantità di questa luce. Se usati nelle ore serali possono interferire con la quantità e qualità del sonno, stimolando l'ipotalamo.
- Attivare la modalità notturna.



Relazioni

- Soprattutto quando deve essere comunicato qualcosa di delicato, fraintendibile, meglio preferire relazioni di persona rispetto agli scambi a distanza supportati dalle tecnologie.



Disconnessione totale

- Almeno in certi momenti provare a disconnettersi del tutto.



**Un'ora in meno di
smartphone al giorno basta
per essere più felici?**

di Francesco Marino

Selezionare la giusta piattaforma social

- Meglio avere profili su poche piattaforme diverse piuttosto che averne molti che non si riescono ad aggiornare e monitorare.
- Non è necessario essere ovunque!
- La scelta deve dipendere dagli obiettivi e dal tipo di community con cui si vuole interagire.



Guida di utilizzo dei social media

- **Darsi regole di utilizzo e rispettarle.** Ad esempio, non controllarli prima di una certa ora al mattino e dopo una certa ora la sera; cancellare le app dallo smartphone in determinati periodi, ad esempio durante le vacanze.
- **Trovare le giuste persone.** Ricercare persone con le quali si desidera interagire.
- **Evitare le camere di risonanza.** – Non creare situazioni di interazione con gruppi fatti da persone molto simili e con le stesse idee, ma preferire gruppi misti ed eterogenei, per avere un'idea di come il mondo pensa. Sentirsi liberi di cancellare o bloccare chi mette a disagio.

Guida di utilizzo dei social media

- **Dare un'immagine di sé autentica.** Aspettare di essere trovati dalle persone giuste piuttosto che cambiare se stessi per piacere alle persone sbagliate.
- **Impegnarsi per migliorare Internet.** Condividere contributi positivi e realistici, non divulgare fake news o propaganda, indicare e verificare le fonti.
- **Non avere paura di lasciare.** Se un social media non ha un impatto positivo sulla propria vita sentirsi liberi di abbandonarlo.

Tecnologie per il benessere e la salute

- Ci sono app e tecnologie digitali che possono dare benefici, anche se non potranno mai sostituire il supporto clinico e quello di persona.
- Possono aiutare a combattere la solitudine e l'isolamento sociale (migliaia di persone anziane trascorrono almeno cinque giorni settimana senza incontrare nessuno).
- APP dedicate al benessere. Attenzione alla condivisione di dati, informarsi sull'utilizzo che ne viene fatto.



Benessere digitale, tante possibili soluzioni

- In generale, il benessere digitale è personale e non esiste una soluzione che funziona per tutti. Ciascuno deve trovare la propria...
- Le strategie dipendono dai valori personali, dalle credenze, dalle caratteristiche di personalità di ciascuno, dal modo in cui reagiamo alle situazioni.
- Individuare e implementare strategie utili per sé potrà migliorare il benessere anche delle persone con cui si è maggiormente in relazione.

Benessere digitale, tante possibili soluzioni

- **Fissare dei confini:** definire tempi di utilizzo limitati, momenti della giornata in cui non consultare social media, evitare l'uso delle tecnologie prima di andare a dormire.
- **Praticare mindfulness:** attività di mindfulness come la meditazione, i respiri profondi, yoga, possono aiutare ad essere più presenti a sé stessi e alle situazioni, riducendo gli effetti negativi delle tecnologie.
- **Connettersi gli altri:** trascorrere del tempo in compagnia in presenza, dedicarsi a hobbies e attività sportive, partecipare ad eventi per mantenere un buon equilibrio tra vita online e offline.
- **Take breaks:** prendersi regolarmente delle pause dalle tecnologie, per ridurre fatica visiva, aumentare la concentrazione e il benessere in generale.
- **Fare un uso consapevole e focalizzato:** quando si usano le tecnologie è importante stare focalizzati sull'attività specifica ed evitare il multitasking.

Licenza

✦ Queste slide sono distribuite con licenza Creative Commons “**Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale (CC BY-NC-SA 4.0)**”

✦ **Tu sei libero di:**

- **Condividere** — riprodurre, distribuire, comunicare al pubblico, esporre in pubblico, rappresentare, eseguire e recitare questo materiale con qualsiasi mezzo e formato
- **Modificare** — remixare, trasformare il materiale e basarti su di esso per le tue opere
- Il licenziante non può revocare questi diritti fintanto che tu rispetti i termini della licenza.

✦ **Alle seguenti condizioni:**

- **Attribuzione** — Devi riconoscere una menzione di paternità adeguata, fornire un link alla licenza e indicare se sono state effettuate delle modifiche. Puoi fare ciò in qualsiasi maniera ragionevole possibile, ma non con modalità tali da suggerire che il licenziante avalli te o il tuo utilizzo del materiale.
- **NonCommerciale** — Non puoi utilizzare il materiale per scopi commerciali.
- **StessaLicenza** — Se remixi, trasformi il materiale o ti basi su di esso, devi distribuire i tuoi contributi con la stessa licenza del materiale originario.
- **Divieto di restrizioni aggiuntive** — Non puoi applicare termini legali o misure tecnologiche che impongano ad altri soggetti dei vincoli giuridici su quanto la licenza consente loro di fare.

✦ <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

