

Strategie per il benessere dalla prospettiva psicologica

Benessere Digitale

Monica Molino

Anno accademico 2023/2024

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

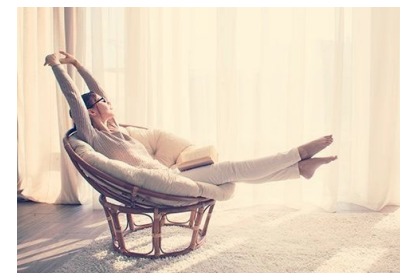
Attività stimolanti, apprendimento di nuove competenze, diverse da quelle impiegate nel lavoro/studio
(ATTIVITÀ CREATIVE)

RILASSAMENTO

Bassa attivazione, attività rilassanti
(ATTIVITÀ DI COMFORT)

CONTROLLO

Controllo sul proprio tempo libero



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.

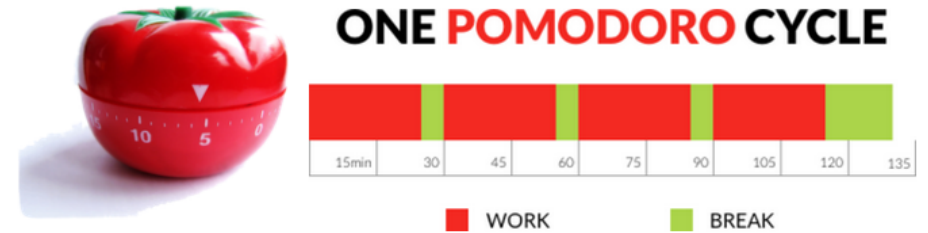


Gestione delle priorità

- Matrice di Eisenhower



Gestione del tempo



- Tecnica del pomodoro
 - ▶ Stabilisci i compiti da svolgere durante la giornata;
 - ▶ Lavora per 25 minuti senza distrazioni;
 - ▶ Quando il timer segna la fine dei 25 minuti fermati;
 - ▶ Fai una pausa di 5 minuti;
 - ▶ Ricomincia a lavorare per altri 25 minuti;
 - ▶ Ogni 4 sessioni (ovvero ogni due ore) prenditi una pausa di 15/30 minuti.

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.



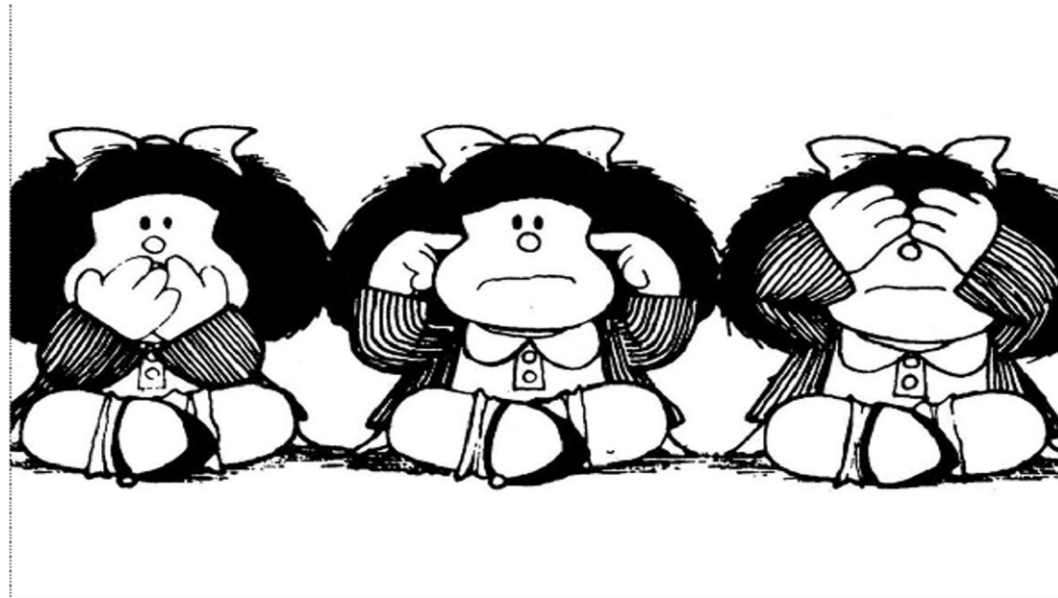
Strategie disadattive

- 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

- 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

Un'ora al giorno

la Repubblica

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

di Francesco Marino

Secondo una ricerca tedesca, abbassare il tempo d'uso dei dispositivi mobili di 60 minuti su base quotidiana contribuirebbe ad aumentare il benessere e migliorare lo stile di vita

24 APRILE 2022 AGGIORNATO ALLE 13:25

🕒 21

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.

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/>

