

## Facebook, prenditi una pausa e ti sentirai meglio. Soprattutto a Natale

Se frequentare i social network può avere effetti negativi sull'umore, una settimana di sospensione può bastare per sentirsi meglio. Ma è importante coltivare affetti e attività in modo indipendente. Per non subire gli effetti da astinenza

di GIULIA ALICE FORNARO - Repubblica

LE VACANZE di Natale e il maggiore tempo libero potrebbero portarci a navigare sui social ancora di più di quanto facciamo di solito. Ma se non è un modo per sentire amici e parenti che magari, nonostante le Feste, non riusciamo a incontrare di persona, passare molto tempo su Facebook, potrebbe nuocere al nostro benessere psicologico. E allora potremmo star meglio prendendo una pausa e scegliere piuttosto di fare una passeggiata o di passare più tempo con le persone "reali".

Lo studio. È il consiglio dei ricercatori dell'università di Copenaghen che hanno verificato i benefici di sospendere la frequentazione del social network sul benessere psicologico di oltre 1000 persone, soprattutto donne, e pubblicato i risultati su *Cyberpsychology, Behaviour and Social Networking*. Rispetto al gruppo di controllo che, durante il periodo dello studio, non ha mai smesso di frequentare Facebook, la sospensione di una settimana ha avuto effetti positivi sul gruppo di volontari in esame, soprattutto donne. In termini di pensieri positivi e soddisfazione nei confronti della propria vita. Effetti tanto più significativi quanto più i volontari erano assidui frequentatori del social network e quanto più questi tendono a provare invidia per le vite altrui.

**Invidia e insoddisfazione.** Invidia che scaturisce da confronti irrealistici con le vite di parenti e amici, perché fatti sulla base della loro ostentazione di felicità - il più delle volte non così autentica - tra famiglie felici e vacanze perfette. E la stessa passività con cui si trascorrono minuti e ore a osservare la vita degli altri, può aggravare il senso di insoddisfazione per via del fatto stesso di spendere tempo in un'attività poco significativa. **Nelle festività.** "Nei periodi delle festività ricorrenti in particolare - puntualizza Giuseppe Lavenia, psicologo e psicoterapeuta, esperto nelle dipendenze da tecnologia - staccare dai social può avere un effetto anche più positivo, perché la ripetizione di stereotipi o la condivisione da parte di amici di particolari situazioni felici che non fanno parte della nostra vita, possono instaurare o aumentare un sentimento di malessere".

**Usarlo per quello che è.** E se già studi precedenti avevano stabilito un legame tra sintomi depressivi e frequentazione dei social network, il consiglio degli esperti per stare meglio è prendersi pause da questa attività. "Potrebbe bastare un giorno alla settimana di disintossicazione dai social", spiega Lavenia, che prosegue: "Potrebbe anche essere utile scriversi su un foglio di carta le cose che abbiamo fatto e visto lontano da uno schermo, come il viso di nostro figlio o il colore del cielo". Così prendiamo consapevolezza di quello che ci perdiamo della realtà non virtuale che ci circonda, per riappropriarcene, in modo graduale. **L'astinenza.** Per quanto riguarda lo studio danese, "occorre tuttavia vedere l'effetto di una pausa più lunga di una settimana - aggiunge Lavenia - perché se staccare da una relazione con i social, come per qualsiasi altra cosa che ci stimola e stressa come il lavoro o la famiglia, può rilassarci momentaneamente, sul periodo più lungo, se non ci siamo costruiti un tessuto sociale o attività al di fuori del mondo virtuale, possiamo andare incontro a situazioni di malessere simili a quelli dell'astinenza".

**Allargare gli orizzonti social.** E se il social preso in considerazione in questo studio è quello più diffuso e utilizzato, "per studi futuri - concludono i ricercatori - si dovrebbe analizzare l'effetto anche degli altri social sull'umore e di pause più lunghe per vedere se gli effetti positivi della pausa sono duratori o meno".