

## ECCO LE CURE PER DISINTOSSICARSI DAI SOCIAL

SALUTE (<http://www.agoranews.it/category/salute>) mag 12, 2014



(<http://www.agoranews.it/wp-content/uploads/2014/05/social-e1399925229712.jpg>)

I continui stimoli che riceviamo da **social network, internet e televisione** hanno cambiato le nostre percezioni spingendoci a sviluppare **atteggiamenti a volte eccessivi verso queste forme di entertainment e condivisione.**

I dati giornalieri di connessione mostrano un **aumento degli utenti online e del tempo che essi trascorrono su internet, nonché una forte propensione all'utilizzo dei canali social.** Secondo dati Audiweb\*, nel 2013 l'accesso a internet da qualsiasi luogo e strumento ha raggiunto l'82% della popolazione italiana tra gli 11 e i 74 anni (vs il 79,6% del 2012), pari a 39 milioni di individui. Per quanto riguarda il tempo speso sul web, dati più recenti\*\* indicano che le persone trascorrono sul web 2.2 ore al giorno accedendo tramite mobile e ben 4 ore e 41 minuti tramite laptop/desktop; inoltre, gli italiani sono la popolazione europea che trascorre più tempo navigando sui social (ben 2 ore al giorno).

Il continuo aumento di utenti che navigano su internet con vari dispositivi e utilizzano costantemente i **social network** in qualsiasi momento della propria giornata mette in evidenza la **diffusione di atteggiamenti sempre "social**

**addicted**” relativi non solo alle modalità con cui essi vengono utilizzati ma anche al diffuso e dilagante bisogno di condividere e pubblicare qualsiasi cosa, aggiungere e seguire persone anche se poco conosciute, re-twittare e cliccare “mi piace” ad ogni contenuto.

Anche tu sei affetto da un impulso incontrollabile che spinge a cliccare “Mi piace” a qualsiasi contenuto visto su Facebook? La **PIACERIA** è una delle social-dipendenze più diffuse negli ultimi anni. Pubblichiamo status in modo compulsivo ad ogni ora e in ogni luogo? La **POSTATITE** acuta causa blocchi momentanei nella propria bacheca ed in quella dei propri amici. Se invece manifesti una tendenza a condividere ogni contenuto pubblicato dai propri amici, soffri di **CONDIVIZZAZIONE VIRALE**, la prima social-dipendenza virale... e questo solo per **Facebook!**

Tra gli **Instagram** addicted troviamo invece forme di **FOTOMANIA**, la pulsione che porta a pubblicare incessantemente fotografie: dai tramonti ai gatti, nulla sfugge all’obiettivo di un fotomane. Ancora, tra i fanatici di **Twitter**, c’è chi soffre di **CINGUETTITE**, l’articolazione di ogni pensiero in 140 caratteri che viene twittato a tutti i follower; chi di **PAPPAGALLITE** e non riesce a smettere di re-twittare i pensieri degli altri, trasformando il proprio profilo in una piccola agenzia di stampa.

Siamo insomma drogati di connessione, socializzazione, viralizzazione. Come ritornare a gustare la nostra vita, “**disintossicandoci**” dall’abuso di social network ed entertainment digitale?

**Prosciutto di Parma** si fa portavoce di una **sana cura “social detox”**, salvaguardando la qualità della tua vita. La web-application **QualiTherapy** analizza la tua attività sui social network Facebook, Twitter e Instagram, definisce una “**diagnosi**” relativa alla tua presenza online e il conseguente **miglior rimedio per liberarti delle “cattive abitudini digitali”**: astenersi dalla pubblicazione per almeno 24 ore, diventare più selettivi imponendosi un limite massimo di 10 “Mi piace” al giorno, evitare scatti per almeno una giornata, sforzarsi di selezionare più attentamente chi seguire, offrendo in più anche una **ricetta sana e gustosa** per ridurre i sintomi delle “malattie” a base di **Prosciutto di Parma**.

Analizza su **<http://difendilaqualita.it/>** (<http://difendilaqualita.it/>) i tuoi profili social e scopri la loro influenza sulla tua qualità della vita! Puoi vincere un Prosciutto di Parma a settimana e, se fai registrare un amico, partecipi all’estrazione di un fantastico **weekend di “social detox”** a Parma, alla riscoperta della vita vera **senza smartphone e internet**.