

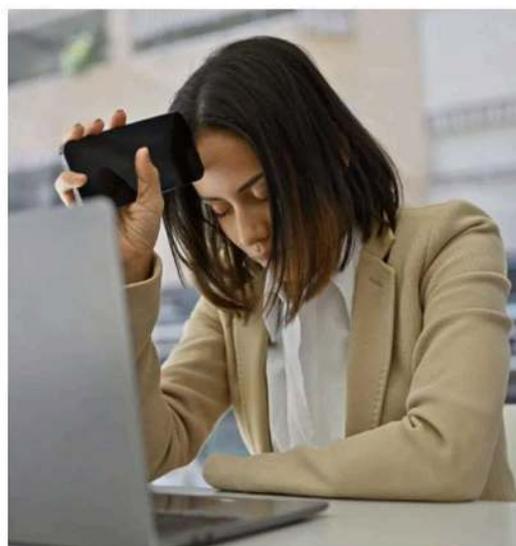
Il fenomeno dello stress digitale: è emergenza sociale?

SEMPRE REPERIBILI, SOMMERSI DA STIMOLI DIGITALI E SEMPRE PIÙ DIPENDENTI DALLA TECNOLOGIA: IL TECNOSTRESS HA UN IMPATTO PROFONDO SULLA NOSTRA VITA LAVORATIVA E PRIVATA. L'ISTITUTO PROMOZIONE LAVORATORI (IPL) NE HA DISCUSO CON GLI ESPERTI.

La digitalizzazione ha trasformato profondamente la nostra vita, offrendo enormi opportunità per semplificare i processi, condividere conoscenze e organizzare il lavoro in modo più efficiente. Tuttavia, questi vantaggi portano con sé nuove sfide che coinvolgono un numero crescente di persone.

LO STRESS DIGITALE: NESSUNO SA COS'È, MA TUTTI LO SPERIMENTANO

Lo stress digitale, noto anche come tecnostress, è un fenomeno ancora poco esplorato e scarsamente definito. Il termine "tecnostress" si riferisce allo stress derivante dall'uso e dalla gestione delle tecnologie digitali, che può manifestarsi attraverso sintomi quali sovraccarico, difficoltà di concentrazione, disturbi del sonno e un maggiore rischio di burnout. Tra le principali cause figurano la costante reperibilità, il sovraccarico informativo, l'evoluzione rapida



Sempre online? Siamo noi a deciderlo.

© Adobe Stock



delle tecnologie e le difficoltà nel loro utilizzo, la pressione sociale e lavorativa di essere sempre online. Un altro fattore critico è la crescente fusione tra vita lavorativa e privata. Le nuove tecnologie, infatti, possono distrarci durante il lavoro, ad esempio attraverso l'uso personale dei social media, o al contrario invadere il tempo libero, come nel caso delle e-mail di lavoro gestite fuori dall'orario lavorativo. Lo stress digitale si sta affermando come una delle principali sfide per la salute del nostro tempo, colpendo sempre più spesso piccole aziende familiari, PMI e imprese artigiane, anche in Alto Adige. Le persone coinvolte da questo fenomeno sono più numerose di quanto si pensi: una recente indagine del Barometro IPL ha rivelato che il 54 per cento degli intervistati percepisce le tecnologie digitali come una fonte di stress.

CAUSE E POSSIBILI SOLUZIONI

L'11 dicembre 2024, l'Istituto Promozione Lavoratori (IPL) ha organizzato un webinar per approfondire le cause dello stress digitale e delineare possibili soluzioni. Durante l'evento, esperti di spicco hanno offerto analisi e proposte concrete attraverso discussioni interattive.

RICONOSCIAMO COSA CI AIUTA E COSA CI STRESSA?

MANUEL OBERKALMSTEINER,
FORUM PREVENZIONE

Tim Weitzel, professore all'Università tedesca "Otto Friedrich" di Bamberg è stato tra i primi a studiare lo stress digitale sul posto di lavoro, presentando i risultati delle sue ricerche (vedi anche l'intervista a pag. 44-45). Weitzel ha individuato cinque principali fattori di stress legati alle tecnologie digitali che possono influire negativamente sulla psiche, sulle prestazioni e sul benessere fisico:

- > stress dovuto all'aumento del carico di lavoro e alla rapidità dei processi;
- > reperibilità costante e confini sempre più sfumati tra vita lavorativa e privata;
- > crescente complessità delle tecnologie;
- > incertezza continua, causata dalla necessità di adattarsi a strumenti e sistemi in continua evoluzione;
- > paura di perdere il lavoro per via dei cambiamenti tecnologici.

"Anche se comprendiamo sempre meglio le cause dello stress digitale, trovare soluzioni efficaci resta una sfida per le aziende. Molte misure, seppur ben intenzionate, finiscono per aggravare il problema anziché risolverlo", avverte Weitzel.

DIGITALI ANCHE NELLA VITA PRIVATA: LA DOSE FA IL VELENO

Manuel Oberkalmsteiner, esperto di social media e mondi digitali presso l'organizzazione altoatesina Forum Prevenzione, ha analizzato l'impatto delle tecnologie digitali sulla nostra vita privata. Il suo messaggio principale è chiaro: anche nella sfera personale, un uso eccessivo della tecnologia può contribuire allo sviluppo del tecnostress. I media digitali offrono una distrazione immediata da noia e sentimenti negativi, ma un utilizzo eccessivo rischia di sottrarre tempo prezioso ad attività fondamentali per il benessere mentale. "Tutti noi dobbiamo sviluppare un approccio consapevole all'uso dei media digitali, perché ogni giorno siamo sommersi da stimoli, distrazioni e informazioni.



>

La vera sfida è fermarsi e distinguere ciò che ci aiuta da ciò che ci stressa”, spiega Oberkalmsteiner.

Attività come l'esercizio fisico, i contatti sociali e gli hobby creativi, il tempo libero nella natura o il perseguimento di obiettivi personali rafforzano il benessere e favoriscono l'equilibrio mentale.

Secondo l'esperto, è quindi essenziale creare spazio per queste attività nella vita quotidiana e prestare attenzione all'uso consapevole delle tecnologie digitali.

REPERIBILITÀ INCESSANTE

Smartphone, e-mail e messaggi ci rendono sempre disponibili, mescolando lavoro e tempo libero. Molti artigiani, per esempio, controllano i messaggi durante il tempo libero e nel weekend e si sentono obbligati a rispondere subito.

ECESSO DI STIMOLI

L'inondazione di informazioni tramite e-mail, social media e notifiche travolge spesso le persone, con

difficoltà di concentrazione causate dalla gestione di decine di messaggi al giorno.

DIPENDENZA TECNOLOGICA

La pressione per stare al passo con nuove tecnologie e sistemi può diventare stressante. Un esempio tipico è l'introduzione di nuovi software, con formazione inadeguata che genera frustrazione e inefficienza.

CONSEGUENZE SULLA SALUTE

Lo stress cronico porta a insonnia, problemi di concentrazione, esaurimento e burnout, con ripercussioni anche sul corpo.

PERDITA DI PRODUTTIVITÀ

Chi soffre di stress digitale commette più errori, è meno creativo e si ammala più spesso.

COMUNICAZIONE INEFFICACE

La reperibilità costante causa malintesi e comunicazione inefficace, con risposte affrettate a messaggi letti troppo in fretta.

SFIDE PER PICCOLE IMPRESE E ARTIGIANI

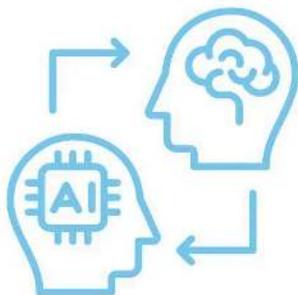
Per le piccole imprese e le attività artigianali, lo stress digitale è una sfida maggiore. Mentre le grandi aziende hanno un reparto IT dedicato, i piccoli im-



Manuel Oberkalmsteiner è il coordinatore del comparto “mondi digitali” nel Forum Prevenzione. © Forum Prevenzione

**ESISTONO
VALIDE STRATEGIE
PER RIDURRE
L'USO TOSSICO DI
TECNOLOGIE
DIGITALI**

MANUEL OBERKALMSTEINER,
FORUM PREVENZIONE



prenditori devono gestire da soli i sistemi digitali, con conseguente carico di lavoro aggiuntivo.

Ad esempio, un idraulico potrebbe avere difficoltà a implementare un nuovo software, non avendo tempo per formarsi e formare i dipendenti. Inoltre, manca la conoscenza per utilizzare o la dovuta naturalezza gli strumenti digitali in costante evoluzione, senza che ciò comporti una sensazione di inadeguatezza e un maggior carico di fattori stressanti. Soprattutto le piccole imprese artigiane che hanno deciso di essere presenti sui social media, devono bilanciare

il tempo dedicato alle tecnologie della comunicazione moderna con l'attività principale dell'azienda.

COME COMBATTERE IL TECNOSTRESS?

Esistono diverse strategie per ridurre il carico negativo delle tecnologie e prevenire lo stress digitale.

FISSARE CONFINI CHIARI

I titolari di un'azienda dovrebbero definire regole chiare per la reperibilità. Le sere dopo lavoro e i fine settimana dovrebbero essere il più possibile liberi da impegni professionali. Le aziende individuali ad esempio potrebbero introdurre orari fissi dove vengono controllate le e-mail, in modo da evitare continue distrazioni.

FORMAZIONE E ADDESTRAMENTI

Sappiamo che l'uso corretto degli strumenti digitali può facilitare il lavoro. Quindi sono necessari corsi di formazione che aiutano a ridurre l'ansia e a sviluppare una sana routine nell'uso della tecnologia.



PAUSE DETOX DAL DIGITALE

Interruzioni regolari dall'uso di media digitali, sia spegnendo le notifiche sia trascorrendo consapevolmente del tempo offline, possono fare miracoli. Un esempio è quello di una falegnameria che una volta alla settimana introduce un "pomeriggio senza tecnologia" durante il quale non vengono lette e-mail.

SOSTEGNO TECNOLOGICO

Investire in sistemi e software di facile utilizzo può ridurre il peso psicologico di dover imparare ad usarli. Spesso vale la pena farsi aiutare da professionisti per trovare le soluzioni migliori per l'azienda.

Ad esempio, un'impresa edile potrebbe utilizzare un'app di facile utilizzo per il coordinamento dei cantieri, che metta in connessione tutti i dipendenti e renda disponibili le informazioni a livello centrale.

GESTIONE DELLO STRESS

Le aziende possono aiutare i propri dipendenti a gestire meglio lo stress, ad esempio con corsi di mindfulness, yoga o esercizi di rilassamento mirati. Ad esempio un'azienda elettrotecnica potrebbe offrire regolarmente seminari sulla gestione dello stress, condotti da un esperto esterno.

UNO SGUARDO AL FUTURO

Lo stress digitale è un fenomeno che ci accompagnerà sempre più nei prossimi anni. Pur consci del fatto che le piccole aziende e le imprese artigiane possono trarre grandi vantaggi dalla trasformazione digitale, sono necessarie uso mirato delle tecnologie e la consapevolezza delle problematiche che ne possono scaturire se la cosa scappa di mano.

La scelta di attività di tempo libero in montagna e nel paesaggio culturale dell'Alto Adige, ad esempio, può essere un'importante fonte di relax e di forza per gli imprenditori e i dipendenti che hanno difficoltà a staccare la spina. Trovare un equilibrio tra digitalizzazione e benessere non è un compito facile. Ma con la giusta strategia, le aziende possono sfruttare le opportunità del mondo digitale senza sacrificare la loro salute e la produttività.



Detox digitale © Adobe Stock