

# Ecco la “Digital Detox”, per disintossicarsi dalle patologie dell’eccesso di web

“DIGITAL DETOX”, “FOMO” E “DISMORFOFOBIA”,

*le nuove parole ispirate dai social.*

Articolo di Sabrina D’Avolio

Se siete *dismorfofobici*, un po’ schiavi dei selfie ed affetti da *F.O.M.O.*, allora avete proprio bisogno di un *Digital Detox*. Sembra tutto molto incomprensibile, parole che fanno pensare più al gergo giovanile, a qualche tendenza americana forse o una rara malattia, se si analizza la prima.

In realtà, si tratta di espressioni che nascondono mondi “fatti di tanto online”, ambienti virtuali divenuti per alcuni la “seconda vita”, spazi che si possono tenere sotto controllo, non soggetti all’imprevedibilità degli accadimenti quotidiani, ma soggetti alla pericolosa imprevedibilità delle dita delle persone.

Da questa vita parallela è difficile staccarsi e per chi soffre di **F.O.M.O. (Fear Of Missing Out)** lo è ancora di più. Viene definita paura di perdersi qualcosa durante la nostra assenza, chiamata anche ansia da distacco da social network o timore di essere esclusi dalla community. **Le persone che soffrono di F.O.M.O. sono costantemente preoccupate dal fatto che amici e contatti stiano vivendo esperienze o momenti migliori dei propri, monitorano con ansia il telefono, cercano di postare quantitativi considerevoli di foto per certificare la propria presenza nel mondo social** e, solitamente, sembrano avere bassa autostima ed essere altamente insoddisfatte del proprio tenore di vita. Esiste un sito internet, [ratemyfomo.com](http://ratemyfomo.com), che propone la partecipazione ad un test di misurazione del proprio livello di ansia personale, a dimostrazione del fatto che le inquietudini frutto del nostro pensiero continuano a crescere e diversificarsi.

Ma la F.O.M.O. non è l’unica angoscia dei tempi moderni legata alle dipendenze da social network, esiste anche **la dismorfofobia, o disturbo da dismorfismo corporeo, cioè l’ossessione di apparire come persone piene di difetti. L’Istituto di Terapia Comportamentale di Padova definisce questa paura come “Un disturbo dello spettro ossessivo-compulsivo la cui caratteristica distintiva é il focus sull’apparenza estetica. E’ caratterizzato da pensieri intrusivi che provocano disagio, connessi ad uno o più difetti fisici”** ([itcc.it](http://itcc.it)). Spesso, gli individui che ne soffrono, si sottopongono a trattamenti di chirurgia estetica, illudendosi così di

porre fine a pensieri negativi e sofferenze, ma la novità degli ultimi anni verificatasi in tale ambito sembra essere la crescente richiesta di somigliare al proprio selfie “photoshoppato”, ovvero “corretto” dall’applicazione dei filtri preferiti. La perfezione fisica, insomma, sembra essere uno degli obiettivi della nostra attuale “società della prestazione”. La Presidente dell’Osservatorio Nazionale Adolescenza Maura Manca, spiega infatti che “Due adolescenti su 10 ricorrerebbero sempre alla chirurgia plastica per essere più belli: il 79,5% sono femmine. Un adolescente su 10, inoltre, ha già fatto trattamenti estetici, dimagranti ed anticellulite”.

Se anche voi lettori vi sentite strozzati da ansie e turbamenti dovuti ad uno stato di dipendenza da social media e da problemi correlati, é ora di prendervi il meritato Digital Detox, una disintossicazione digitale, una pausa, un distacco totale da monitor e tastiere. Dovrete però smettere di pubblicare foto e selfie, di raccontare emozioni e pensieri al mondo, mettere a tacere notifiche ed e-mail, dimenticare storici ed irripetibili record raggiunti dopo tanti sforzi al vostro gioco preferito. Avvisate chi vi reclamerebbe della vostra imminente e prolungata irreperibilità online, spegnete i dispositivi e raccontateci, poi, cosa avete fatto...