

## IPL in dialogo...

# Tecnostress: l'IPL discute le soluzioni per la “nuova malattia numero uno”

**Raggiungibilità 24/7, sovrastimolazione costante e dipendenza dalle tecnologie digitali: il tecnostress sta diventando sempre più un problema sia al lavoro che nella vita privata ed è ora una delle principali cause di burnout. Nel corso di un webinar tenutosi l'11 dicembre, grazie anche a esperti di spicco e attraverso discussioni interattive, l'IPL ha fatto luce sulle cause e delineato le possibili soluzioni.**

Dopo un primo webinar sul “salario minimo comunale”, l'IPL | Istituto Promozione Lavoratori oggi (11.12.2024) ha organizzato, sempre nell'ambito della propria serie “IPL in dialogo...”, un incontro sul tema del “tecnostress”. In particolare, l'obiettivo del seminario era quello di far luce da diverse prospettive su questo fenomeno ancora relativamente sconosciuto e di spiegarlo attraverso dati scientifici.

### **Fenomeno Tecnostress: nessuno lo conosce, tutti lo hanno**

Lo stress digitale, noto anche come tecnostress, è un fenomeno ancora relativamente inesplorato e poco conosciuto. Il termine si riferisce allo stress causato dalla gestione delle tecnologie digitali e può portare a sintomi quali affaticamento, problemi di concentrazione, disturbi del sonno e un maggiore rischio di burnout. Tra le cause vi sono la costante disponibilità, il sovraccarico di informazioni, il rapido sviluppo di nuove tecnologie, i problemi di utilizzo e la pressione a essere sempre online. Lo stress digitale è causato anche dalla crescente confusione tra vita professionale e privata: le nuove tecnologie possono spesso portare a distrazioni durante il lavoro, per esempio attraverso l'uso privato dei social media, o a diluire il tempo libero, per esempio rispondendo alle e-mail di lavoro al di fuori dell'orario “d'ufficio”.

Questo problema interessa più persone di quante si possa pensare: l'ultima edizione del Barometro IPL ha infatti rilevato che il 54% (somma delle percentuali di risposta “molto” e “abbastanza”) degli intervistati considera le tecnologie digitali una fonte di stress.

### **I “Big Five” del Technostress**

Prof. Dr. Tim Weitzel dell'Università “Otto Friedrich” di Bamberg è stato il primo esperto a parlare di stress digitale sul posto di lavoro e ha presentato i risultati della propria ricerca.

Weitzel è stato in grado di identificare cinque principali fattori di stress legati alle tecnologie digitali che possono avere un impatto negativo sulla nostra psiche, sulle nostre prestazioni e sul nostro corpo: l'affaticamento dovuto all'aumento del carico di lavoro e della velocità, la sensazione di costante raggiungibilità e l'offuscamento dei confini tra lavoro e vita privata, la crescente complessità delle tecnologie, la paura di perdere il lavoro a causa dei cambiamenti tecnologici e l'incertezza dovuta al costante adattamento alle

nuove tecnologie. “Anche se i fattori scatenanti del tecnostress stanno diventando più comprensibili, gli approcci per evitarli o limitarli rimangono una sfida seria per le aziende: spesso, infatti, molte delle misure proposte in buona fede causano più problemi di quanti ne risolvano” avverte Weitzel.

### **Digitale fino alla vita privata: la dose fa il veleno**

Manuel Oberkalmsteiner, esperto di social media e mondi digitali dell'organizzazione altoatesina Forum Prevenzione, ha fatto luce sull'impatto delle tecnologie digitali sulla nostra vita privata. Il messaggio chiave è che, anche in questo caso, l'uso eccessivo della tecnologia può portare allo sviluppo del tecnostress. I social media, in particolare, offrono una gradita distrazione dalla noia e dai sentimenti negativi, ma il loro uso eccessivo può anche sottrarre tempo prezioso per attività essenziali alla salute mentale.

“Tutti noi dobbiamo trovare un approccio consapevole ai media digitali, poiché ogni giorno siamo esposti a una marea di stimoli, distrazioni e informazioni. La sfida consiste nel fare una pausa e riconoscere ciò che ci fa bene e ciò che invece è un peso” afferma Oberkalmsteiner. L'esercizio fisico, i contatti sociali e le attività appaganti come gli hobby creativi o il perseguimento di obiettivi personali rafforzano il benessere e promuovono l'equilibrio mentale. Secondo l'esperto è quindi ancora più importante creare consapevolmente uno spazio per questi elementi nella vita di tutti i giorni, facendo attenzione all'uso dei media digitali.

### **Commento del Presidente dell'IPL Andreas Dorigoni**

“Abbiamo già visto nell'edizione autunnale del Barometro IPL che molte persone si sentono stressate dalle tecnologie digitali. Oggi abbiamo ottenuto conferma da parte degli esperti, che sottolineano soprattutto che il tecnostress può colpirci sia sul lavoro che nella vita privata. Dobbiamo affrontare la questione in modo più consapevole, perché solo così potremo beneficiare dei vantaggi della tecnologia, sia nel mondo del lavoro che nella vita privata, senza mettere a rischio la nostra salute”.



Per ulteriori informazioni è possibile rivolgersi alla collaboratrice della comunicazione IPL Denise Ganthaler (T. 0471 41 88 44, [denise.ganthaler@afi-ipl.org](mailto:denise.ganthaler@afi-ipl.org)) e allo psicologo del lavoro IPL Tobias Hölbling (T. 0471 41 88 31, [tobias.hoelbling@afi-ipl.org](mailto:tobias.hoelbling@afi-ipl.org)).

La registrazione del webinar e le presentazioni sono disponibili sul sito dell'Istituto su [www.afi-ipl.org](http://www.afi-ipl.org).