

RESPONSABILE VERSO IL RISCHIO DELLA DIPENDENZA

Esistono vari tipi di dipendenze. Ci sono le dipendenze gravi, pericolose e dannose, come la dipendenza da droga, da alcool o da fumo, che possono portare a malattie più o meno mortali o a malformazioni del corpo. Esistono però anche dipendenze minori, come quella da caffè, dal cibo o dal telefono.

Certo!

Io oggi parlerò della dipendenza da telefono che "colpisce" soprattutto gli adolescenti, ma anche gli adulti. Penso che noi adolescenti finiamo in questo circolo vizioso, perché veniamo attirati da quei giochi facili in cui dobbiamo soltanto usare i pollici per muovere le cose (spesso seduti sul divano), senza fare alcuna fatica. Anche e principalmente i social network ci piace usare: possiamo postare foto, video o semplicemente commentare. Ma soprattutto ci piace guardare foto, video o i commenti degli altri.

Per esempio, quando finiamo di guardare un video, subito ne guardiamo un altro e un altro ancora e diventa tutta una cosa meccanica e continua. Via uno, ne arriva un altro, via uno, ne arriva un altro. Come con le slot machine. E il tempo ci scorre tra le dita come l'acqua in uno scolapasta. Magari pensiamo: "Altri cinque minuti, poi mi metto a studiare." E dopo un'ora siamo ancora incollati allo schermo.

Bello!

Tutto il tempo che sprechiamo con il telefono nel tempo libero, lo potremmo spendere in modi diversi: leggendo, cucinando, disegnando, scrivendo storie o poesie, imparando a suonare uno strumento, una nuova lingua o praticando uno sport. Invece no! Preferiamo stare con il naso dentro al telefono.

Io stessa, spesso, finisco le giornate e mi rendo conto di non aver svolto tutto quello che mi ero programmata di fare. Il problema è che noi giovani non siamo capaci di gestirci, perché non abbiamo il senso della misura (mamma, se un giorno leggerai questo testo, sappi che ti sto dando ragione, ma negherò di averlo scritto io). Per questo, però, ci sono delle soluzioni, ~~tipo~~ *come* spegnere il telefono quando abbiamo delle cose più importanti da fare, per evitare distrazioni; oppure stabilire una quantità d'uso al giorno per non abusarne.

Inoltre, stare troppo al telefono, può essere dannoso: la luce dello schermo può rovinare la vista, l'audio troppo forte può rovinare l'udito, a furia di muovere i pollici, ci verranno i crampi e stare chini sul telefono ci farà venire mal di schiena e mal di collo.

Insomma, penso che tutti dovremmo imporci delle regole per diminuire le nostre dipendenze. Io per prima cercherò di migliorare. Come quando ho abbassato di 85 decibel il volume del mio telefono, perché ascoltando spesso la musica alta, mi arrivavano notifiche che mi avvisavano che se continuavo così il mio udito si sarebbe rovinato.

All'inizio è stato difficile, perché la musica per me era troppo bassa e la tentazione di rimetterla come prima era forte. Ma alla fine mi sono abituata e adesso non tengo neanche il volume sempre al massimo. Perché è solo una questione di abitudine.

In conclusione, penso che questo possa essere applicato a qualsiasi dipendenza. Se non si riesce a gestirla da soli, ci si può sempre far aiutare da parenti, amici o specialisti.

Bellissimo!

ottimo