



PRIMO PIANO

Lo smartphone esorcizzato diventa una fonte antistress

Guida alle App che ci possono aiutare a ritrovare l'equilibrio psico-fisico minacciato dall'eccessivo uso delle tecnologie

2 FEBBRAIO 2020 · DI ANGELO MUSSO · TEMPO DI LETTURA: 6 MINUTI

Questi smartphone sempre con noi, attaccati a noi, quasi come una possessione diabolica, sono spesso accusati di generare ansia con fenomeni di panico, stress psicofisico oppure disturbi comportamentali sollecitati dall'alterazione del ritmo sonno-veglia; e chi più ne studia (di patologie emergenti) più ne risconterà.

VAI
IN ALTO



Dunque che fare? Come diceva lo psicologo Carl Gustave Jung:
dove c'è il pericolo...c'è anche la salvezza!

Sta dunque all'utente "posseduto" dalle attività eccessive del suo smartphone redimersi, alla ricerca di una qualche benigna divinità protettrice (sotto forma di App) a cui rivolgersi e affidarsi per attuare una procedura "esorcistica".

A tal fine, si è pensato di osservare e studiare una nascente classe di giovani, che hanno il pregio dell'impegno a lenire questi ormai conosciuti e sempre pericolosi effetti deleteri dello smartphone... magari con l'uso di curiose e provvidenziali App!

LO SMARTPHONE COME AMULETO PROTETTIVO

Nella vita reale, tridimensionale... esistono la musicoterapia e le tecniche autoipnoinducenti, ovvero parole che aiutano a distendere gli stati di tensione del sistema nervoso centrale e periferico. Anche senza applicare laboriose e sofisticate tecniche (come quelle descritte da Boris Luban-Plozza ne *Il Terzo Orecchio*), diventa possibile, con buoni risultati, puntare semplicemente sulla ricerca empirica di brani graditi al nostro orecchio per ottenere un effetto terapeutico di liberazione del di-stress negativo presente nel corpo e nella mente. Ciò avviene attraverso una normale reazione serotoninergica d'innalzamento del tono dell'umore all'ascolto di musica gradevole.

Se, oltre agli effetti della musica, vi lasciate anche suggestionare dal potere del *logos* – le buone e sane parole che aiutano a rincuorarci nelle difficoltà, che possono **ancora**

≡ stupirci perché in grado di essere gradevoli e benefiche
ninna nanne ristoratrici – ebbene anche queste arcaiche
psicoterapie vocali riusciremo a trovarle in rete.

Quindi, in questa vita virtuale, ormai irrinunciabile, che mina i nostri sani equilibri, occorre propriamente utilizzare lo stesso feticcio del male – lo smartphone – e trasformarlo in un prezioso amuleto, un talismano interattivo risanatore delle forze del male, del di-stress!

COME ATTIVARE L'ESORCISMO DALLO STRESS?

Per interagire con la parte “buona”, spirituale, dello smartphone, basta dotarsi di cuffiette, cercare in rete le App che offrono brani musicali che efficacemente terapizzano e ridimensionano gli stati di coscienza alterati o, meglio ancora, quelli prodotti dall'incoscienza.

Cercate, poi, un luogo nella vostra stanza con poca luce ma soffusa, oppure, se è estate, cercate una panchina in un parco o un prato o una spiaggia. Inserite le cuffiette, instaurate un ritmo respiratorio lento, costante e profondo. A ogni espirazione, con volontà invitate tutti i muscoli tesi del vostro corpo a distendersi liberandosi dallo stato iniziale di tensione neuromuscolare. Piano piano, procedendo con il ritmo respiratorio regolare, lento e costante, entrate in uno stato di intorpidimento del corpo, dove però rimane sveglia, lucida, calma e tranquilla la mente che attiva e gestisce questo auto- trattamento.

QUALI SONO LE APP ANTISTRESS?

Vediamo qualche App collaudata da adolescenti. Se vogliamo andare sul religioso (in fondo parlavamo di scacciare demoni) si può provare l'App: *[Michele + Chi è come Dio!](#)* Vi sentirete guidati nella preghiera di San Michele Arcangelo e ricondotti a uno stato di “beatitudine”.

Se, invece, restiamo in un ambito più tradizionale, vi è un'App che si chiama:

VAI
IN ALTO

[Primephonic – Musica Classica](#) ORWELLroid. Si tratta di una App simpatica e funzionale per coloro che percepiscono la musica classica come una forma di musicoterapia rilassante che aiuta a liberare la mente dallo stress.

Se avete tensioni psicosomatiche, disturbi osteoarticolari e umore irritabile cercate questa App simpatica, funzionale e molto efficace: [Training Autogeno: Musica Connessione Corpo-Mente](#). Con 15 minuti al giorno di ascolto e visualizzazione programmabile con una playlist completa di musica per la meditazione, composta da particolari frequenze che aiutano il sistema nervoso centrale e periferico a ottenere sollievo dai dolori e dalle algie del corpo, dirigendovi a una buona armonia funzionale mente-corpo.

Infine, se avete estro artistico e sensibilità per i colori, c'è l'App [Line Art: Colora per numero](#). Avete la possibilità di colorare, con chiara funzione antistress, più di 550 template di disegni con aree bianche numerate da dipingere a vostro libero piacimento creativo. Questa metodica di arte terapia non solo libera le tensioni nervose ma provvede anche a una buona gratificazione emotiva nel realizzare creazioni personali.

= = Il dottor Angelo Musso è psicologo e psicoterapeuta a Torino. Incaricato di Psicodiagnostica e Psicoterapia presso la S.S. di Psicologia e Psicopatologia dello Sviluppo dell'ASLCN1.

ORWELL_01
**BECOMING
DIGITAL LEADER**

**ISCRIVITI
AI NOSTRI
CORSI ONLINE!**

ORWELL
ACADEMY

VAI
IN ALTO



ANTISTRESS

APP

MUSICOTERAPIA

SMARTPHONE

STRESS PSICOFISICO

POTREBBERO INTERESSARTI...



Il mal di fegato di Travaglio

4 APRILE 2020



Ansia da reclusione: ma quanto dura?

4 APRILE 2020



Il silenzio dei media sui polacchi in Italia

4 APRILE 2020

ANGELO MUSSO ULTIMI ARTICOLI



SHOW COMMENTS

VAI
IN ALTO



INNOVAZIONE

Tutti i tool per navigare sicuri sul web

Ecco come scegliere un browser con tutte le funzionalità ma in grado di garantirci anche la privacy

2 FEBBRAIO 2020 · DI RACHELE ZINZOCCHI · TEMPO DI LETTURA: 5 MINUTI

Considerando i rischi inerenti questo mondo iper-connesso e pesantemente sorvegliato, come abbiamo ampiamente dimostrato in tutte le nostre [ultime riflessioni](#), sappiamo che probabilmente ti starai chiedendo da dove iniziare per garantirti una certa sicurezza e la privacy online. Oppure, forse, stai cercando altri strumenti di sicurezza e privacy gratuiti da aggiungere a quelli che già conosci o di cui abbiamo parlato.

Iniziamo, dunque, con qualche dritta aggiuntiva, rispetto a quanto già visto, partendo da un tema particolarmente caldo:

VAI
IN ALTO