

I BLOG PIÙ EFFICACI DEI DIARI MI CONFIDO ONLINE E MI SENTO MEGLIO

ISABELLA FAGGIANO

«CARO DIARIO...», così gli adolescenti di un tempo cominciavano a raccontare la propria giornata a un amico immaginario e, soprattutto, segreto. Sì, perché quel diario era rigorosamente chiuso da un lucchetto. Ma oggi qualcosa è cambiato. Nell'era di Internet si scrive sui blog e a garantire la riservatezza ci pensano i nickname, nomignoli completamente inventati per l'occasione. Risultato? Una vera e propria terapia contro ansie e stress tipici dell'età adolescenziale.

È emerso da una ricerca realizzata da due professori di psicologia all'Università di Haifa, in Israele, Meyran Boniel-Nissim e Azy Barak, pubblicata sul New York Times. Gli studiosi hanno esaminato il comportamento degli studenti delle scuole superiori per individuare quelli con un maggiore livello di ansia sociale o stress. Ne hanno poi selezionati 161, 124 ragazze e 37 ragazzi, dall'età media di circa 15 anni. «È l'interazione a fare la differenza», spiega Davide Algeri, psicologo e psicoterapeuta «se il diario segreto poteva essere un ottimo strumento per sfogare le proprie frustrazioni dialogando con se stessi, oggi, grazie ai blog, i giovani si possono confrontare con persone che hanno i loro stessi problemi, in ogni momento della giornata. Soprattutto, parlando con uno sconosciuto non hanno il timore di essere giudicati: le opinioni di chi non ci conosce, seppur negative, colpiscono meno».

Gli psicologi israeliani, attraverso la loro ricerca, hanno voluto dimostrare proprio l'efficacia terapeutica di questa interazione fra il blogger e i commentatori. I ragazzi scelti sono stati divisi in sei gruppi. Ai primi due è stato chiesto di scrivere un blog sulle difficoltà riscontrate nella vita sociale, prima fra tutte quella di fare amicizia. I giovani del terzo e quarto gruppo, invece, si sono dedicati a un blog su un argomento a scelta. Tutti avevano l'obbligo di scrivere in rete almeno due volte alla settimana, tranne i ragazzi del quinto e sesto gruppo, a cui è stato detto di utilizzare solo il clas-

È facile, veloce e ci si può confrontare con gli altri: ecco perché per i ragazzi è utile aprirsi sul web



A COSA SERVE SCRIVERE

PER CONOSCERE MEGLIO SE STESSI

Si deve stilare una descrizione di sé, preferibilmente utilizzando la terza persona, riportando poi gli eventi importanti e significativi della vita

CONTRO LA RABBIA

Sottoforma di lettera, indirizzata alla persona verso cui si prova rancore. Scrivere liberamente senza alcuna censura, firmare e chiudere, senza rileggere le proprie parole

CONTRO LO STRESS

Individuare l'evento traumatico che ha scatenato la condizione di stress. Cominciare il racconto dal tempo presente e poi ripetere l'operazione ogni giorno

CONTRO L'ANSIA

In questo caso si tratta di un vero e proprio diario di bordo da compilare ogni volta che si percepisce un sintomo di ansia. Indicare: giorno, ora, situazione e sensazioni

sico diario segreto o di non scrivere affatto. Risultato: gli adolescenti che raccontavano i loro problemi sui blog, ricevendo delle risposte dai commentatori, hanno superato con successo molti dei propri disagi.

Scrivere fa bene sempre e a qualsiasi età: «Dalla preadolescenza in poi», dice Michela Alibrandi, psicologa e psicoterapeuta cognitivo comportamentale «cioè da quando l'essere umano sviluppa la capacità di autoriflessione». Ma vediamo quali sono i metodi consigliati dagli esperti: «Si può utilizzare la scrittura per migliorare la conoscenza di se stessi, elaborando un diario che racconti la propria storia personale. Meglio utilizzare la terza persona» consiglia l'esperta «per creare una maggiore obiettività. Una volta completata la descrizione di sé, è necessario elencare gli eventi più significativi della propria vita. I risultati sono due: da un lato si riuscirà a individuare cosa ha influito maggiormente nella formazione del carattere, dall'altro si possono identificare eventuali eventi traumatici».

Il diario, che sia un blog o un vecchio quaderno, funziona anche come terapia contro rabbia, stress e ansia. Per ogni disturbo esiste il giusto metodo: «Per placare la rabbia» suggerisce lo psicologo Algeri «è necessario scrivere una lettera, indirizzata alla persona che ha scatenato quel sentimento. Firmare e chiudere, senza rileggere». La terapia contro lo stress, invece, richiede un impegno quotidiano: «Il racconto deve cominciare dal luogo e dalla situazione in cui ci si trova nel momento in cui si comincia a scrivere, fino ad arrivare all'evento che ha scatenato lo stress. L'operazione va ripetuta ogni giorno». Contro l'ansia, invece, è indicato un vero e proprio diario di bordo, su cui annotare giorno, ora, sintomi, e reazioni associate al momento. Ma attenzione agli eccessi: «Mai limitarsi al solo utilizzo del blog» conclude la psicologa Alibrandi «potremmo confondere i rapporti reali con quelli virtuali e, soprattutto, disabituarci alle relazioni sociali autentiche».

isabella_faggiano@hotmail.com
© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'INDAGINE

Italiani sempre più connessi: ora sono quasi 36 milioni

ITALIA SEMPRE più connessa. Nel 2011 la diffusione dell'on line in Italia è cresciuta del 6,9% rispetto al 2010: sono ora 35,8 milioni gli italiani fragili 11 e i 74 anni che dichiarano di collegarsi al web da qualsiasi luogo e strumento. Un aumento che si conferma anche a dicembre, nell'ultimo mese dell'anno: sono stati 27,2 milioni gli italiani che si sono collegati a Internet, l'8,3% in più rispetto allo stesso periodo del 2010.

I dati resi noti da Audiweb, raccolti con le ricerche Database e Trends, quest'ultima realizzata in collaborazione con la Doxa, mettono in evidenza anche come sia aumentato l'uso dei dispositivi mobili, ai quali si collegano 9,7 milioni di italiani. L'aumento si conferma anche se si considerano i valori medi: secondo la ricerca, il 2011 ha registrato un valore medio di audience online di 26,4 milioni di utenti nel mese e 12,7 milioni nel giorno medio con un incremento rispetto al 2010 del 10,7% sull'audience online nel mese e del 9,9% nel giorno medio. Per quanto tempo? In accordo con la ricerca, gli utenti passano un'ora e 23 minuti al giorno sul web, consultando circa 164 pagine.

Cresce poi, e in modo considerevole, inoltre, la disponibilità di accesso da cellulare: l'incremento è del 55,4%, con 9,7 milioni di persone che dichiarano di accedere a Internet da smartphone, il 20,2% dei casi. Sono sempre di più anche i tablet collegati a Internet: sono 949 mila le persone che dichiarano di poter accedere alla rete attraverso questi nuovi dispositivi portatili. Ma cosa si fa dopo che ci si è connessi? Il 53,2% naviga sul web, mentre il 29,9% manda e riceve e-mail. Il 28,3%, invece, consulta i motori di ricerca, mentre il 26,7% si collega a Internet per accedere ai social network.

R.S.



Telefoni e web

CASELLA DELLA SANITÀ

di FEDERICO MERETA - salute@ilsecoloxix.it

SINDROME BIPOLARE GUIDA PRATICA

Qualche tempo fa su Internet si è diffusa la notizia di una guida in grado di aiutare le persone che soffrono di una particolare condizione psichiatrica, la sindrome bipolare. Potete darvi qualche informazione per sapere come ritrovare quel volume?

LETTERA FIRMATA e-mail

Probabilmente la lettrice si riferisce a "La vita a due velocità", una guida pratica rivolta alle persone affette da disturbo bipolare, ai loro familiari e ai medici. È la versione italiana dei risultati della ricerca multidisciplinare di un Comitato Editoriale e di uno Steering Committee che riuniscono 16 tra i maggiori specialisti e le più rappresentative Associazioni

di pazienti a livello europeo, la Guida è sostenuta, nel suo progetto editoriale e nella diffusione italiana, da Bristol-Myers Squibb. Circa l'1 per cento della popolazione, in particolare tra i giovani, soffre di disturbo bipolare, una patologia poco conosciuta, spesso non diagnosticata come tale o erroneamente identificata come depressione, con conseguenze serie nella scelta della terapia adeguata. Il disturbo bipolare è caratterizzato da una marcata oscillazione tra fasi depressive e fasi maniacali dell'umore: la fase depressiva è caratterizzata da inattività, mancanza d'interesse, alterazioni del sonno e dell'appetito, difficoltà di concentrazione; nella fase maniacale, che si alterna in alcuni casi coesiste con quella depressiva, l'umore è invece esaltato, l'autostima aumenta e la persona colpita

dal disturbo diventa irritable, logorroica, iperattiva. La vita a due velocità è in grado di fornire un'informazione corretta e descrivere le principali aree di criticità nel disturbo bipolare: sintomi, trattamenti, gestione da parte dei familiari. La Guida è scaricabile dal sito www.disturbobipolare.info e dal sito www.cittadinanzattiva.it. Copia della Guida può anche essere richiesta gratuitamente al numero 06.54.17.093 e attraverso il sito www.disturbobipolare.info; l'invio sarà effettuato entro due giorni dalla richiesta e sarà in busta anonima per garantire la privacy del destinatario.

L'ESAME CHE SCOPRE SE C'È L'ULCERA

Da tempo soffro di problemi allo stomaco. Mi è stato consigliato di sotto-

pormi al test per la ricerca dell'elicobacter pylori, il batterio che può essere responsabile dell'ulcera. È necessaria una particolare preparazione per effettuare questo esame?

LETTERA FIRMATA e-mail

L'esame che il lettore deve effettuare è il cosiddetto breath test. È un'indagine del tutto indolore. In pratica con questo controllo si vanno a ricercare i "gas" che si sviluppano all'interno dello stomaco. Il batterio infatti si sviluppa "incollandosi" alla mucosa dello stomaco dove si sviluppa anche grazie alla produzione di un particolare enzima, chiamato ureasi. Questa sostanza scompone l'urea liberando anidride carbonica e ammoniaca: l'anidride carbonica può quindi essere eliminata con l'espiazione. Tecnicamente, il test prevede dap-



Radio 19

Questa rubrica è anche nel programma radiofonico News Jockey nelle mattine di mercoledì e venerdì su Radio 19

SCRIVERE A: CASELLA DELLA SANITÀ

Il Secolo XIX - piazza Piccapietra 21
16121 Ge - fax. 010 5388426

rilevazione che si effettuano. È comunque del tutto innocuo - pur se può essere controindicato in gravidanza - e prevede un periodo di digiuno di almeno 6-8 ore prima della sua esecuzione. Attenzione poi a non consumare farmaci che possono influenzare i risultati. Ad esempio non si debbono assumere antibiotici anche per un mese prima all'esame, perché ovviamente questi farmaci possono influire direttamente sui batteri presenti nel tubo digerente e non solo, ma vanno evitati per la settimana precedente il test anche gli inibitori della pompa protonica, i farmaci più usati in terapia in caso di ulcera. Ultima raccomandazione: appena l'esame è terminato si può tornare a casa. Non ci sono problemi a riprendere la propria attività, ma può essere utile qualche momento di riposo.

[+] COME CONTATTARE GLI ESPERTI

lunedì
ATTENTI AL PORTAFOGLIO
risparmio@ilsecoloxix.it

martedì
TAX CORNER
taxcorner@libero.it

mercoledì
LA CASELLA DELLA SANITÀ
salute@ilsecoloxix.it

DOMANI
giovedì
A QUATTRO ZAMPE
animali@ilsecoloxix.it

venerdì
PREVIDENZA FACILE
previdenza@ilsecoloxix.it

sabato
L'AVVOCATO DI FAMIGLIA
giovannacomand@fastwebnet.it

domenica
BIMBI IN FORMA
pediatri@ilsecoloxix.it