
I rischi del “sempre connesso”

Autore: Antonella Ritacco

Fonte: Città Nuova

Come mantenere l'igiene mentale di fronte alla continua ingerenza nella vita privata di mail, telefonate di lavoro, sovraccarico di prestazioni.

Cellulare e Personal Computer sono diventati veri e propri uffici ambulanti, strumenti utili al fine di conciliare famiglia, lavoro ed esigenze personali, ma che facilmente possono avere l'effetto contrario. Grazie alla costante innovazione tecnologica è **possibile per molte professioni lavorare da casa**, andare in ferie senza vedersi rinviare le ferie, avere in un piccolo e compatto dispositivo tutte le informazioni da afferrare in qualsivoglia emergenza, ridurre gli incontri di lavoro e purtuttavia lavorare in team. Le aziende, disposte a fornire questi ausili, hanno accettato che alcune funzioni lavorative possano essere svolte anche fuori dall'ufficio. Ma questa **connessione costante che entra nella vita privata delle persone** rischia di non trovare alcun limite se datore di lavoro e collaboratore non stabiliscono **chiari confini** a riguardo e li rispettano. **La continua ingerenza nella vita privata di email e telefonate di lavoro** crea in molti la percezione che non si è più padroni della propria vita. Da una generale sensazione di sovraccarico si passa alla **difficoltà di organizzare il tempo libero**, gustarsi una festa, fare programmi. Ne risente la vita personale, familiare, quella intima e relazionale, ed anche l'**attenzione** che si pone all'interlocutore non può essere mai piena se uno sguardo e un orecchio sono sempre tesi ad un'altra cosa che si sovrappone. Si dice infatti che quando si è disponibili per tutti in verità non si è disponibili per nessuno. **Quando il sovraccarico è troppo**, il peso delle prestazioni lavorative genera nel medio e lungo tempo gravi **rischi per la salute mentale** delle persone. Lo sviluppo di disturbi legati allo *stress* lavorativo è lento e inequivocabile: si sottovalutano le pressioni di quella che viene considerata una normale *routine* lavorativa e ci si accorge di come stanno le cose quando ormai si è nel vortice e occorre correre ai ripari. Le conseguenze si ripercuotono non solo sulla vita familiare, ma anche sull'azienda e sulla società intera. Sviluppare **modalità creative per far fronte alle situazioni stressanti** è una strategia che funziona nel breve tempo. Alla lunga non è possibile chiedere al proprio organismo di rimanere in tensione costante senza che si crei uno squilibrio a qualche livello. Come si evince dal discorso, non è la tecnologia in sé ad essere pericolosa ma è l'uso sconfinato o irrispettoso che se ne fa. Inoltre in questo discorso entrano in gioco anche altri fattori quali: lo stile di *leadership* assunto dalla direzione, le abilità socio-relazionali, lo sviluppo di competenze, la formazione costante, l'avvalersi di strategie e strumenti utili a creare un ambiente di lavoro salubre, le filosofie di riferimento. Alcune persone scelgono ancora oggi di non essere costantemente connesse, a prescindere dal tipo di lavoro, **restano volentieri fuori dai social** o non possiedono cellulari, o se obbligati a possederlo non ne utilizzano le App. E tra i vantaggi di questa scelta annoverano: la gioia di gustarsi appieno il tempo libero senza interferenze e la sensazione che gli appartenga; la minor incidenza di disdette negli appuntamenti legata alla non raggiungibilità istantanea; una **maggiore sensazione di controllo sulla propria vita** ed una più profonda qualità delle relazioni intraprese.