

---

## Doomscrolling e la patologia da notizie negative

**Autore:** Javier Rubio

**Fonte:** Città Nuova

**Lo hanno definito anche doomsurfing ed è l'attività di dedicare una quantità eccessiva di tempo in Internet alla ricerca e all'assorbimento di notizie negative. Della serie: facciamoci del male**

La lingua inglese ha una capacità unica di generare neologismi che in una parola sintetizzano in modo molto agile ed efficace più di un concetto, soprattutto quando si tratta di definire atteggiamenti e comportamenti umani. Ecco uno degli ultimi: **doomscrolling**. Il neologismo, composto di due parole, si sta affermando per definire quella *cattiva* abitudine, che tutti sperimentiamo in qualche occasione, di **scorrere (scrolling) compulsivamente con l'indice lo schermo del nostro cellulare**, o di un altro dispositivo, **per consumare informazioni che sanno di fatalità (doom)**. È stata l'Associazione statunitense di psicologia ad identificare questa patologia, dopo uno studio di alcuni ricercatori dell'Università della Florida pubblicato sulla rivista *Technology, Mind, and Behavior*. **Gli effetti da doomscrolling sono veramente perniciosi per la salute**, e questa abitudine si è molto sviluppata durante la pandemia. Gli esperti attribuiscono parte della colpa alla tecnologia degli algoritmi, cioè quelle formule che in Internet rilevano i nostri gusti e tendenze e dunque ci offrono sempre informazioni collegate ad esse. **Graham Davey**, docente emerito di Psicologia all'Università del Sussex (Regno Unito), sostiene che **il nostro cervello è strutturalmente predisposto a prestare attenzione alle notizie che ci spaventano** o ci agitano. Anche **Loretta Breuning**, fondatrice dell'Inner Mammal Institute, docente emerita di management presso la California State University di East Bay, e scrittrice, conferma la tendenza cognitiva a consumare contenuti negativi, perché «la nostra sopravvivenza – sostiene la Breuning – dipende dal trovare ricompense ed evitare danni, ma evitare danni ha la precedenza». Ma il consumo ossessivo di notizie negative, avverte Davey, può innescare o aggravare stress, insonnia, irritabilità, malumore, mancanza di produttività, isolamento, attacchi di panico, comportamento aggressivo... Dunque, attenti! **Come evitare il doomscrolling?** Visto che si tratta di una cattiva abitudine, alcuni consigliano di combatterla con tecniche che favoriscano il pensiero positivo, come il *mindfulness* (consapevolezza di sé) o le attività all'aperto, o semplicemente limitando l'uso del cellulare. Serve anche coltivare il pensiero critico, selezionare attivamente le informazioni e cercare alternative su fonti di notizie positive. A questo proposito, **un esempio in lingua spagnola è il sito [lacarabuenadelmundo.com](http://lacarabuenadelmundo.com)**, dove anche solo scorrendo i titoli si aprono le finestre della mente verso tanti fatti positivi che accadono nel mondo. Qualche esempio? “Agricoltori in Brasile trasformano il deserto in foresta”, “Un team internazionale chiarisce l'origine dell'Alzheimer”, “Pannelli solari a base di scarti vegetali”, “Cura per i bambini farfalla” [affetti da epidermolisi bollosa], “Creano un dispositivo che rileva il cancro nei campioni di sangue con una precisione del 95%”... C'è tanta positività che non conosciamo... —

**Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it)**