

Perché leggiamo solo cattive notizie?

Alessandro Del Vecchio | 03/12/2024 | Orizzonte salute

Nel contesto della nostra quotidianità digitale, c'è un fenomeno che sta prendendo sempre più piede: il [doomscrolling](#), una pratica che consiste nel continuare a scorrere senza sosta le cattive notizie sui social media o su internet. Ma perché, nonostante i suoi effetti dannosi, siamo incapaci di smettere? E come possiamo porre rimedio a questa spirale di negatività che minaccia la nostra salute mentale?

Cos'è il doomscrolling?

Il termine *doomscrolling* nasce dalla fusione di due parole: "doom", che significa rovina o catastrofe, e "scrolling", cioè lo scorrere delle informazioni sullo schermo del nostro dispositivo. In pratica, è l'atto di consumare notizie negative in maniera compulsiva, senza riuscire a fermarsi. Una pratica che si è intensificata in particolar modo durante periodi di incertezze globali, come la pandemia da Covid-19, le crisi politiche o i disastri naturali.

Perché non riusciamo a smettere?

La chiave di questo comportamento risiede nel modo in cui il nostro cervello reagisce alle notizie. La paura e l'incertezza suscitano in noi una risposta fisiologica che ci spinge a cercare informazioni, quasi in un tentativo di "controllare" la situazione. Nonostante ciò, più ci immergiamo in notizie negative, più il nostro livello di ansia cresce, ma paradossalmente, la nostra tendenza a continuare a leggere diventa sempre più forte.

Inoltre, le [piattaforme digitali](#) sono progettate per mantenere alta l'attenzione dell'utente. Algoritmi sofisticati ci mostrano contenuti che ci tengono ancorati alla realtà online, puntando su quello che ci interessa di più: le emozioni forti, l'incertezza, la paura. È un circolo vizioso difficile da rompere, alimentato da una continua stimolazione psicologica.

Gli effetti del doomscrolling sulla salute mentale

Il doomscrolling non è solo una cattiva abitudine; è un pericolo per la nostra salute mentale. L'esposizione continua a contenuti negativi può portare a un aumento dello stress, dell'ansia, della depressione e della sensazione di impotenza. Sentirsi sopraffatti dalle notizie catastrofiche ci può portare a sviluppare una visione distorta della realtà, dove sembra che il mondo sia costantemente sull'orlo del collasso.

Studi scientifici hanno evidenziato che il *doomscrolling* può alterare il nostro umore e influenzare il nostro benessere psicologico. Le persone che passano più tempo a leggere cattive notizie tendono a sentirsi più pessimiste riguardo al futuro e più insicure rispetto alla propria vita quotidiana.

Come interrompere questa abitudine?

1. **Imposta limiti di tempo**: impostare un timer sullo smartphone o usare app specifiche che monitorano e limitano il tempo trascorso sui social media può essere un primo passo per interrompere la spirale del doomscrolling.
2. **Sostituisci le cattive notizie con contenuti positivi**: cerca di bilanciare le notizie

negative con fonti che parlano di innovazioni, successi o iniziative positive. Le notizie sul cambiamento climatico, per esempio, possono essere sostituite da articoli su soluzioni innovative per la sostenibilità.

3. **Scollegati dai social media**: se ti accorgi che il semplice scrollare ti porta in un loop di notizie negative, prova a limitare l'accesso a social media o a disabilitare le notifiche.
4. **Fai una pausa dalla tecnologia**: stabilisci dei momenti senza dispositivi durante la giornata. Dedica del tempo a te stesso, alla lettura di un libro, a una passeggiata all'aperto o ad una chiacchierata in compagnia. Riconnetterti con la realtà fisica ti aiuterà a ridurre il bisogno compulsivo di "saperne di più".
5. **Parla con qualcuno**: se senti che il *doomscrolling* ha un impatto negativo sulla tua mente, parla con qualcuno di fiducia. A volte, confrontarsi con gli altri può aiutare a ridimensionare le preoccupazioni e a rimettere le cose in prospettiva.

Nel flusso continuo di informazioni che ci circonda, il *doomscrolling* rappresenta una delle principali minacce alla nostra salute mentale. Se da un lato l'accesso rapido alle notizie è parte integrante della nostra vita, dall'altro è fondamentale fare scelte consapevoli su ciò che consumiamo e come reagiamo. Continuare a scorrere notizie negative non fa altro che alimentare l'ansia, il pessimismo e il senso di impotenza.

Per affrontare il problema, è necessario imparare a bilanciare il nostro consumo di notizie, adottando abitudini che favoriscano il benessere psicologico. Stabilire limiti di tempo sui social, selezionare con attenzione le fonti informative e fare pause digitali sono solo alcuni degli strumenti a nostra disposizione per combattere il *doomscrolling*. Non si tratta di ignorare la realtà, ma di imparare a gestirla in modo equilibrato, per preservare la nostra serenità mentale.

In un'epoca dominata dall'informazione istantanea, prendersi il tempo per fermarsi e riflettere diventa fondamentale per proteggere la nostra salute mentale e vivere in modo più consapevole.