

**NON SOLO LAVORO**

---

***Informazione ed effetti sul nostro umore: come intervenire***di **Assunta Corbo - giornalista, autrice e Founder Constructive Network**

Vogliamo essere informati in modo continuativo. Nello stesso tempo, siamo consapevoli che le notizie che leggiamo ci procurano ansia e *stress*. La riflessione importante da fare è rispetto al come ci avviciniamo alle notizie che ci vengono proposte e a quanto l'informazione è presente nella nostra quotidianità. Due elementi che possono determinare il livello di tossicità dell'informazione per la nostra salute mentale e anche fisica.

Il modo in cui le notizie ci vengono presentate e le modalità con cui abbiamo accesso a esse è cambiato significativamente negli ultimi 15-20 anni. Questi cambiamenti hanno influito in modo importante sulla nostra salute mentale. Siamo di fronte a un incremento di immagini e titoli che puntano alle nostre emozioni primordiali, come la paura, la rabbia, la frustrazione. Ed è così che ci troviamo ad avere problemi di sonno, di umore altalenante, di ipocondria, depressione e maggiore aggressività. Un recente studio condotto da Graham Davey, professore emerito alla facoltà di psicologia della Sussex University nel Regno Unito, ha affermato che il cambiamento di umore esaspera le preoccupazioni personali di ognuno di noi, anche se non hanno nulla a che vedere con le notizie che leggiamo o ascoltiamo.

Come si riflette questo sul nostro fisico? Un innalzamento dei livelli di cortisolo, l'ormone dello *stress*, che è associato a infiammazioni di diverso genere. Il nostro sistema immunitario si indebolisce.

È difficile riuscire a contrastare questi effetti per via di un concetto noto: il bias della negatività. Il nostro cervello è programmato per salvarci dalle situazioni di pericolo, motivo per cui è attratto dalle notizie negative in forma preventiva. Sembra strano, ma di fatto lo fa per il nostro bene. Questo rende per noi affascinante tutto ciò che è negativo e ci spinge a offuscare ciò che è positivo.

Uscire da questo vortice distruttivo è possibile cambiando alcune abitudini quotidiane che ci appartengono:

- il primo passo è diventare consapevoli di come le notizie modificano il nostro umore o di come influiscono sulla produzione di pensieri negativi e preoccupanti. Se ci accorgiamo di questo possiamo intervenire spostando l'attenzione su della buona musica, sull'attività fisica o sulla visione di video che ci fanno ridere. Obiettivo: distrarsi;
- scegliamo un momento specifico della giornata per informarci. Le notizie, oggi, ci vengono proposte in modalità h24: ma noi non abbiamo bisogno di questo per restare

informati. Decidiamo quando accedere all'informazione. Possibilmente non appena svegli e non prima di andare a dormire. Il nostro riposo e il nostro umore ne potrebbero risentire;

- togliamo le notifiche sui nostri *smartphone*: fanno leva sul desiderio irresistibile di sapere. Ma questo distoglie la nostra attenzione da ciò che stiamo facendo e che potrebbe essere decisamente più divertente.

Essere informati è un bene. Eccedere nell'informazione può essere controproducente. E dal momento che non possiamo fermare il flusso di informazioni, scegliamo di intervenire sulle nostre abitudini.

