

I danni da tecnologie informatiche con suggerimenti

Carolla Guido¹

La nuova malattia che si chiama “tecnostress” si manifesta con sintomi quali l’ansia, l’insonnia, il mal di testa, ecc. e colpisce particolarmente gli addetti ai call center, ma anche i giornalisti e gl’internauti, cioè tutti coloro che navigano in Internet o che utilizzano semplicemente le tecnologie informatiche, si dirà subito, per un numero sproporzionato di ore della giornata e per altri motivi che saranno analizzati.

Il tecnostress scatena reazioni di insofferenza e rabbia e l’autore del presente articolo ne sa qualcosa, anzi troppo, in quanto alcuni colleghi, che per lavoro usano il computer esageratamente anche a tavola, apparecchiata parzialmente per far posto ad esso, ne soffrono da qualche tempo: l’autore con il presente articolo si propone di dare un modesto contributo per la salvaguardia della salute fisica e mentale, in primis proprio a coloro che si riconoscono nei comportamenti di cui sopra e in quelli che seguono, perché siano prudenti per non aggravare certe situazioni, che inevitabilmente si presenteranno con un uso smoderato delle tecnologie in oggetto. Infatti, le reazioni di insofferenza, di rabbia e quanto altro di negativo si hanno quando vi sono guasti improvvisi del computer che provocano una perdita di dati, oppure l’impossibilità di avviare la macchina perché si è dimenticata la password o ancora quando vi sono attese molto lunghe per il caricamento dei programmi, ecc.

Si ha così un atteggiamento di rifiuto verso il computer, fino a irritarsi e a prenderlo regolarmente a parolacce, per cui secondo uno studio britannico al povero... computer sono rivolte le parolacce di tre utenti su quattro. Pertanto, si spera sempre in un avveduto uso del computer, perché certe situazioni non degenerino e che vi sia un beneficio dalla lettura di queste brevi righe, per tutte le persone che fanno uso di esso.

Soprattutto negli Stati Uniti il problema del quale si argomenta è salito agli onori della cronaca. Secondo le stime più recenti, milioni di persone sono state interessate da questa sorta di “tossicodipendenza” nei confronti delle tecnologie che ha fatto emergere, in oltre il 50% dei casi, gravi forme di sconforto, evidenziate da malesseri come agitazione, problemi cervicali e insonnia. Il 30-40% delle persone coinvolte risultano aver cercato di fronteggiare con ogni mezzo l’abuso con le tecnologie informatiche, cadendo però in crisi improvvise, finite addirittura con la distruzione del personal computer come forma di esasperazione.

Tecnostress è un termine coniato dallo psicologo Craig Brod sin dal 1984, che lo definì “un disagio moderno causato dall’incapacità di coabitare con le nuove tecnologie del computer”.

Più recentemente altri psicologi, Micelle Weil e Larry Rosen, autori del libro “Tecnostress. Coping with Technology: @work, @home, @play”, hanno ampliato questa definizione includendovi anche “ogni impatto o attitudine negativa, pensieri, comportamenti o disagi fisici o psicologici causati direttamente o indirettamente dalla tecnologia”.

Gli autori del libro hanno raccolto il lavoro di ricerche di 16 anni sulla psicologia della tecnologia per mostrare esattamente come essa influisca sui nostri corpi e sulle nostre menti, l’impatto che ha sulla nostra vita, sul lavoro, a casa e nel gioco.

Tenuto conto di quanto detto sopra e ribadendo che lo stress e le tensioni muscolari sono disturbi sempre più frequenti nelle persone da quando il computer sta diventando parte integrante ed attiva della nostra giornata, tuttavia piccoli accorgimenti e l’uso corretto delle attrezzature possono rendere confortevole l’utilizzo prolungato del computer.

¹ Docente di matematica e dirigente scolastico in ogni ordine di scuola, ora a r.

La collocazione del computer, il mantenere una posizione comoda, l'illuminazione, l'attività corretta delle braccia e dei polsi, le abitudini di lavoro ed altre precauzioni possono senza dubbio costituire dei suggerimenti per far fronte a molti disturbi psico-fisici.

Seguiranno alcune proposte ed alcuni suggerimenti rivolti ad evitare disturbi all'apparato muscolo-scheletrico, inoltre è utile consultare le pubblicazioni in materia di ergonomia e disturbi da sollecitazioni muscolari ripetitive.

Si raccomanda di collocare il computer su una superficie piana, ad una distanza ed altezza confortevole, cioè con la posizione della tastiera che non costringa a ruotare il busto e il collo e piegare la schiena per guardare lo schermo che, se esterno, non dovrà avere la parte superiore più in alto del livello degli occhi, con le stesse altezza e distanza dello schermo di un eventuale supporto per documenti.

Il corpo dovrà essere rilassato e il peso distribuito uniformemente. Una postura corretta è di fondamentale importanza: la sedia dovrà essere collocata in modo che la tastiera sia all'altezza dei gomiti, con braccia ed avambracci, cosce e gambe, busto e arti inferiori rispettivamente a 90 gradi.

La visibilità dello schermo dovrà ridurre la sollecitazione della vista: il display o il monitor esterno non devono essere esposti ai raggi del sole o all'illuminazione interna del locale, evitando i riflessi della luce, anche direttamente negli occhi, con l'utilizzo, ove possibile, di luci riposanti ed indirette.

Con le braccia i polsi e le mani, di tanto in tanto, si dovranno fare degli esercizi per migliorare la circolazione.

Inoltre, si dovrà variare e programmare il proprio lavoro con attività diverse per evitare disagi e disturbi dalle sollecitazioni prolungate, facendo pause brevi e frequenti (due o tre minuti ogni mezz'ora) per cambiare posizione, stirare i muscoli e rilassare gli occhi, allontanando frequentemente lo sguardo dal computer e focalizzando la vista su un oggetto distante per almeno trenta secondi.

Infine, si consigliano altre brevi precauzioni: evitare un contatto prolungato con la parte inferiore del computer, perché la superficie surriscaldata, con l'uso prolungato, può arrecare lesioni alla pelle delle gambe; non esercitare forti pressioni sul computer o sottoporlo ad impatti violenti per evitare danneggiamento dei componenti e causare un cattivo funzionamento del sistema.

A conclusione del breve articolo, per il quale l'autore si è rifatto ad alcune riviste specializzate ed a manuali d'uso dei computer, si dà una notizia riportata di recente da alcuni quotidiani: il giudice Guariniello della Procura di Torino ha aperto un'inchiesta sul funzionamento di alcuni call center, a seguito di vari esposti da parte di dipendenti, con l'obiettivo degli inquirenti, funzionari dell'ispettorato del lavoro e medici della Asl1, di verificare la salvaguardia della salute e il rispetto delle norme che regolano il contratto di lavoro in base alla circolare emessa dal Ministero del lavoro il 14 giugno 2006.

Ora, se per i pubblici e privati dipendenti la soluzione a detti problemi sembra avviata, a tutti i singoli possessori, operatori, internauti e potenziali utilizzatori di computer non rimane loro che autodisciplinarsi. Proprio a questi ultimi che si apprestano all'uso del computer ed a "navigare" in Internet si ritiene opportuno ed utile chiarire il significato delle tre uguali consonanti WWW, iniziali di World Wide Web, la "ragnatela intorno al mondo", il sistema che permette proprio la navigazione attraverso le risorse di Internet che è simbolo delle sue pagine.

In conclusione, pur considerati i rischi da tecnostress, si raccomanda di mantenersi ben lungi dal pensare di poter fare a meno delle tecnologie informatiche e di Internet, il quale costituisce un autentico gioiello del progresso del XX secolo e della attuale era informatica e che ha ridotto le distanze tra i più lontani paesi del globo, visto che ora anche quelli non serviti da Adsl e da altri collegamenti con telefono potranno utilizzare ad esempio le tecnologie Adsl senza telefono o Wi-Fi, che consentono anch'essi di fare a meno del telefono.