



Doomscrolling



Definizione

Il doomscrolling è una consultazione compulsiva di informazioni negative e ansiogene, o quando si scorrono video e post del proprio feed sui social media, vedendo molte cattive notizie, critiche e drammi online, e continuando a farlo comunque per una o due ore.



Perchè è importante?

Il doomscrolling si basa sull'economia del tempo delle aziende di social media. Poiché tutte queste piattaforme sono gratuite, l'utente è il prodotto. L'utente deve rimanere il più a lungo possibile sulla piattaforma per consultare i contenuti, ma anche le molteplici pubblicità che finanziano i social media. Alla fine della giornata, passiamo troppo tempo sugli schermi e questo influisce sul nostro sonno e sulla nostra salute mentale a causa dell'ambiente ansiogeno delle piattaforme online.



Suggerimenti e trucchetti

- ➔ Per quanto riguarda il tempo trascorso sugli schermi, puoi far riferimento alla risorsa "Restrizioni del tempo sullo schermo" per ridurre in generale il tempo trascorso sugli schermi. .
- ➔ Siccome il doomscrolling si riferisce in particolare al consumo massiccio di cattive notizie, è anche possibile scegliere ciò che si vuole avere nel proprio feed. L'algoritmo mette in evidenza i contenuti che generano più interazioni, e sono sempre le cattive notizie a far reagire maggiormente le persone. È possibile personalizzare l'uso dei social media e indicare quando non si è interessati a determinati contenuti.
- ➔ A volte, nei parametri del telefono, è possibile trovare una sezione "sanità digitale" in cui tutto è numerato. È possibile trovare, ad esempio, il tempo trascorso sulle diverse applicazioni, quante volte si è sbloccato il telefono e persino impostare un timer per ridurre il tempo trascorso sullo schermo.
- ➔ È possibile utilizzare estensioni (sul browser del computer) o applicazioni per ridurre il tempo trascorso sullo schermo o semplicemente per indicare quanto tempo si trascorre sui social media. Esistono "Forest: Stay Focused" o "StayFree - Screen Time". Puoi cercare su Playstore o Appstore quella che fa per te.





SAFETY RESOURCES



Per compensare, puoi seguire profili che diffondono notizie positive, come [Good News Network](#) o [Good News.eu](#) (o cercarne una equivalente nella tua lingua).



Risorse utili e strumenti



Adisa D. (October 30, 2023). “Everything you need to know about social media algorithms”. Sproutsocial. Questo articolo può aiutarvi a comprendere meglio il concetto di algoritmo, in modo da essere consapevoli del vostro consumo online.



n.d. (n.d.) “Doomscrolling” Sproutsocial. Questo articolo spiega cosa è il doomscrolling, i suoi effetti negative e le soluzioni per ridurlo.



Ci sono tutorial online per rimuovere dal tuo feed i post che non ti interessano. Per esempio, per Instagram, c'è il video “[How to Remove Posts from Feed – ‘Not Interested’ Option on Instagram](#)” dal canale App Guide di YouTube (gennaio 9, 2023).



L'articolo “[Doomscrolling linked to poor physical and mental health, study finds](#)” da The Guardian può essere interessante per spiegare le conseguenze su ogni persona (Cassidy C., 5 settembre 2022).

