



Mente e Salute

Tecnofobia: la difficoltà di passare al digitale

L'inevitabile distanziamento sociale di sicuro ci ha sollecitato, se non obbligato, a un uso molto più massiccio degli strumenti elettronici e digitali. L'accelerazione è stata impressionante. Le riunioni sono diventate online, la formazione idem, addirittura le elezioni si preferisce svolgerle in modalità digitale. Il nostro lavoro, la stessa attività professionale negli ambulatori è stata travolta in un modo difficilmente prevedibile prima dell'emergenza planetaria. Basti pensare alla promozione della telemedicina, alle possibilità di svolgere l'attività assistenziale in smart working e così via. Anche il nostro Ordine è impegnato concretamente a sostenere i propri iscritti, mettendo a disposizione straordinarie risorse. Sono anche emersi drammaticamente le carenze nell'adeguamento degli strumenti informatici. L'assenza di computer negli ambulatori, di informazioni condivise su rete aziendali, di database aggiornati, di mail funzionanti, di possesso o meno di credenziali. Quello che prima sembrava un "di più", come la stessa PEC (Posta Elettronica Certificata), che ha sostituito anche le vecchie raccomandate, è diventato improvvisamente indispensabile. Chi avrebbe mai potuto immaginare uno scenario simile? In teoria tutto dovrebbe essere più semplice ed accessibile. Chi non ha mai sognato di lavorare da casa? Niente più auto, niente più trasferte, parcheggi, traffico, attese. Ma, come sappiamo, le cose non sono andate così. Un po' come succede a chi desidera per una vita andare in pensione e poi si ritrova con troppo tempo a disposizione, così in molti hanno sofferto, e non poco, la nuova situazione. Ma poi, in fondo, siamo davvero pronti, noi medici e odontoiatri, ad una radicale transizione al digitale? In molti si stanno adeguando, ma le resistenze sono molte. In alcuni casi possiamo parlare di una vera e propria fobia. Ed infatti il termine che molti iniziano ad usare è proprio tecnofobia, la fobia per le tecnologie, una ostilità insuperabile a qualsiasi strumento tecnologico, informatico o digitale. Di tecnofobia si parla per la prima volta negli anni '70, ma non esiste ancora una definizione precisa. Larry Rosen, professore emerito ed ex presidente del dipartimento di psicologia presso la California State University, la definisce nel 1990 come "uno stato d'ansia attuale o relativo a futuri usi del computer o tecnologie ad esse correlate, attitudini globali negative nei confronti del mezzo e delle operazioni che permette e dell'impatto sociale delle stesse, dialogo interno critico e negativo durante l'utilizzo o al solo pensiero di usarlo". Più tardi nel 1993 lo stesso Rosen individua 3 tipologie di tecnofobici ordinati per gravità:



Vincenzo Andreoli

- uncomfortable users, coloro che non si trovano a loro agio con le tecnologie;
- cognitive computerphobes, coloro che pensano di avere scarse capacità e ciò incide poi sulle loro prestazioni e sulle loro attitudini;
- anxious computerphobes, coloro che sperimentano uno stato ansioso legato al solo pensiero di usare il computer o tecnologie affini.

Siamo anche un po' tornati a qualcosa di simile

all'analfabetismo. Come ad inizio secolo non tutti sapevano leggere e scrivere oggi chi rifiuta



computer e cellulari ha delle pesanti limitazioni. Operazioni comuni come leggere la propria busta paga, pagare una bolletta, prenotare un viaggio o prenotare una visita o un albergo diventano praticamente inaccessibili a chi ha litigato con l'elettronica. Non hanno aiutato i vari corsi di formazione. La loro efficacia è rimasta ben al di sotto delle aspettative. Qual è l'ostacolo insuperabile? In realtà ormai gli strumenti elettronici sono diventati così semplici da usare da non avere più nemmeno le istruzioni: tutto è così intuitivo che anche bambini che ancora non sanno dire "mamma" sanno usare uno smartphone. La vera difficoltà è abbandonare delle abitudini, delle prassi cui ci si è abituati. Questa è la vera resistenza. La tecnologia ci è nemica perché per essa dobbiamo cambiare il nostro modo di fare. Il consiglio per tutti è provarci: comprendere che per migliorare la nostra vita dobbiamo uscire dalla cosiddetta "zona di comfort". Che anche per fare un passo dobbiamo perdere per un attimo l'equilibrio. Che ci saranno errori e pasticci, ma non bisogna vergognarsi a chieder aiuto. Meglio tentare, e sicuramente ci saranno dei risultati, tutto per piccoli passi, senza puntare a chissà che. E la cosa potrà anche risultare divertente oltre che utile.

Vincenzo Andreoli
medico chirurgo psicoterapeuta

Il progetto

Post-Covid: gli effetti a lungo termine

Coordinare le unità operative Covid di tutte le province campane che hanno trattato (e continuano a farlo) pazienti affetti da Coronavirus, mettere insieme i dati di laboratorio, radiologici e tutte le



Sanduzzi Zamparelli

conoscenze cliniche maturate al letto di pazienti che hanno contratto l'infezione, vagliare e studiare ogni singolo caso e seguire nel tempo lo stato di salute dei pazienti guariti dall'infezione con particolare riguardo alla salute dell'apparato cardiorespiratorio. Sono questi gli obiettivi di un progetto di ricerca nato dalla collaborazione tra Università Federico II ed Azienda dei colli ove è stato ed è tuttora ricoverato il numero più elevato di pazienti in Campania.

Al lavoro ci sono la cattedra di Malattie respiratorie diretta da **Alessandro Sanduzzi Zamparelli** di stanza al Monaldi in collaborazione con la docente **Marialuisa Bocchino**, che ha curato la messa a punto dei contenuti dello studio, la cattedra di Statistica che vede coinvolto **Dario Bruzese** e **Domenico Vistocco**, docenti universitari che hanno curato la creazione del database, con il dipartimento di Danità pubblica guidato da **Maria Triassi** che è anche presidente della scuola di Medicina per la cura degli aspetti epidemiologici.

"La finalità della ricerca - spiega Sanduzzi Zamparelli - è quella di seguire i pazienti Covid dopo la guarigione, negli ambulatori attivati in tutti gli ospedali campani in modo da rendere uniformi i protocolli di indagine e di cure cercando di estrapolare con rigore scientifico i dati comuni nel cosiddetto post Covid. L'obiettivo è utilizzare le stesse modalità di approfondimenti, effettuare controlli con la stessa tempistica e gli stessi strumenti diagnostici in modo tale da ottenere sia una raccolta dati imponente che consenta di conoscere meglio gli elementi comuni e dunque accendere i fari su una patologia ancora in parte misteriosa, producendo dati scientifici di rilievo". Un progetto di ricerca clinica dunque che mira anche a un precoce screening sulle possibili conseguenze dell'infezione per prevenire e intercettare sul nascere segni di esiti fibrotici polmonari che verosimilmente rappresentano il principale postumo dell'infezione". Recentemente una pubblicazione della Rockefeller University riporta l'individuazione dei pazienti "long-haulers" che dopo infezione hanno conseguenze. ***