

# SPOT and WEB

[Home page](#) [Pubblicità](#) [Spot](#) [Web](#) [Editoria](#) [Radio](#) [TV](#) [Poltrone](#) [Rubriche](#) [Annunci di lavoro](#) [Speciali](#) [Chi siamo](#)

← Tv, Berlusconi jr: "Puntiamo a una rete estera"      Venicemarathon: Studio Ghiretti realizza il piano di comunicazione →

## Tecnostress, ecco il libro da leggere per prevenirlo e combatterlo

Publicato il 11 luglio 2013 da [Giovanni Santaniello](#)

Intervista all'autore, Enzo Di Frenna. Da 80 giorni in digiuno digitale

di **Giovanni Santaniello**

**Ottanta giorni senza social network.**

"Ho chiuso il mio profilo Facebook, Twitter e Google + il 22 aprile di quest'anno".

**Enzo Di Frenna, il giornalista esperto di tecnostress e autore del libro "Prevenzione tecnostress in azienda e sicurezza sul lavoro", a caccia di un record.**

"Quello del digiuno digitale più lungo mai vissuto in Italia".

**Nel Paese dove 1 abitante su 3 non ha mai fatto uso di Internet, ci hanno già provato in un paio di casi.**

"Il primo è stato Beppe Severgnini, il giornalista del Corriere della Sera: è stato una settimana senza Internet, ma con il fax e l'iPhone a disposizione. Il secondo il blogger esperto di tecnologia Luca Conti: 2 settimane senza social, ma on Internet e cellulare accesi".

**Lei vuole fare molto meglio.**

"Io voglio arrivare a 1 anno di digiuno dai social e a 180 giorni senza buttare occhio su un computer".

**Sarà durissima.**

"Invece è meraviglioso, è come spezzare un incantesimo".

**Non si sente isolato dal mondo?**



Enzo Di Frenna

### Translator



### Adv

### ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

ISCRIZIONE NEWSLETTER

LA TUA

EMAIL:

### AUDIOINTERVISTE



[Conferenza stampa di presentazione dei nuovi palinsesti di La7](#)



[Assemblea UPA intervento Annamaria Testa](#)



[Assemblea UPA intervento Antonio Catricalà](#)



[Assemblea UPA intervento Lorenzo Sassoli de Bianchi](#)



[Roberto Ciompi presenta NGM Forward PRIME](#)

### Adv

### Adv

### Adv

### Facebook

Spot and Web piace a 3.006 persone.

“No, sto benissimo anche senza connessione digitale. Se ci si ferma a riflettere: che bisogno c’è di sapere in tempo reale tutto ciò che accade nel mondo?”

**Detto da un giornalista suona un pò strano.**

“Infatti oggi la mia attività prevalente è quella di presidente di una onlus che si occupa di videodipendenze. E mi chiedo: che bisogno c’è di sapere tutto dei nostri amici on line, costantemente, oppure essere investiti dal flusso ininterrotto dei loro pensieri? Io preferisco chiamarli a telefono, darli un appuntamento con loro e sapere cosa fanno guardandoli negli occhi. Coltivare una relazione umana diretta, anzichè una relazione digitale, è molto più soddisfacente”.

**Da qui l’idea di scrivere un libro sul tecnostress?**

“E’ dal 2001 che mi occupo di quest’argomento. Organizzai un convegno con la Filcams-Cgil per difendere i lavoratori digitali. Nel 2007, poi, ho fondato una onlus, Netdipendenza. E pensare che all’epoca era appena uscito l’iPhone, il tablet ancora non esisteva, l’impatto invasivo dei touchscreen dei dispositivi mobile ancora non ci aveva cambiato la vita.”

**Quali sono i sintomi del tecnostress?**

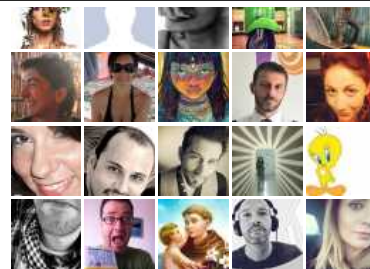
“Mal di testa, calo di attenzione, ansia, insonnia, ipertensione, diminuzione dell’autostima, persino calo del desiderio sessuale. Questo può comportare un cattivo utilizzo della tecnologia, per parlare solo dei casi più frequenti. Ma si può arrivare anche a patologie più serie per la salute. Lo stress da lavoro digitale può comportare un irrigidimento del corpo, si può andare in apnea respiratoria per brevi istanti e, presi dall’ansia, a lungo andare, si possono causare danni anche al sistema cardiaco”.

**Meglio prevenire che curare, allora.**

“Sicuramente. In Italia, 1.849.732 lavoratori fanno largo uso di computer, Internet, smartphone e tecnologie mobili touchscreen. Inoltre, ci sono 22 milioni di “mobile surfer” e 7,3 milioni di mobile workers, secondo i dati del Politecnico di Milano e [Assinform](#). E questi dati sono destinati a crescere. Nel mio libro ci sono le testimonianze delle 9 categorie più a rischio: dagli operatori dei call-center ai lavoratori delle aziende di information technology, dai pubblicitari ai commercialisti alle prese con i programmi con i quali devono dichiarare (senza possibilità di errore) i guadagni dei loro clienti”.

**Come eliminare il pericolo che il tecnostress non diventi una sorta di epidemia da terzo millennio?**

“Tutte le aziende hanno l’obbligo di valutare lo stress, anche da questo punto di vista, facendo compilare appositi questionari ai loro dipendenti e poi hanno l’obbligo della formazione e, quindi, dell’informazione da dare sempre ai lavoratori sui rischi di assumere comportamenti sbagliati: lo prescrive il Testo Unico 81 del 2008”.



Plug-in sociale di Facebook

**Articoli recenti**

- [Cast Adv & Communication amplia il proprio portafoglio clienti](#)
- [Dacia Duster e Chef Rubio in onda su DMAX](#)
- [Venice Marathon: Studio Ghiretti realizza il piano di comunicazione](#)
- [Tecnostress, ecco il libro da leggere per prevenirlo e combatterlo](#)
- [Tv, Berlusconi jr: “Puntiamo a una rete estera”](#)

**Archivi**

- [luglio 2013](#)
- [giugno 2013](#)
- [maggio 2013](#)
- [aprile 2013](#)
- [marzo 2013](#)
- [febbraio 2013](#)
- [gennaio 2013](#)
- [dicembre 2012](#)
- [novembre 2012](#)
- [ottobre 2012](#)
- [settembre 2012](#)
- [agosto 2012](#)
- [luglio 2012](#)
- [giugno 2012](#)
- [maggio 2012](#)
- [aprile 2012](#)
- [marzo 2012](#)
- [febbraio 2012](#)
- [gennaio 2012](#)
- [dicembre 2011](#)
- [novembre 2011](#)
- [ottobre 2011](#)
- [settembre 2011](#)
- [agosto 2011](#)
- [luglio 2011](#)
- [giugno 2011](#)
- [maggio 2011](#)
- [aprile 2011](#)
- [marzo 2011](#)
- [febbraio 2011](#)
- [gennaio 2011](#)
- [dicembre 2010](#)
- [novembre 2010](#)
- [ottobre 2010](#)
- [settembre 2010](#)
- [agosto 2010](#)
- [luglio 2010](#)
- [giugno 2010](#)
- [maggio 2010](#)
- [aprile 2010](#)
- [marzo 2010](#)
- [febbraio 2010](#)
- [ottobre 2005](#)

## Ma in Italia la prevenzione si fa davvero nelle aziende o rimane sulla carta?

“Devo dire che è abbastanza diffusa la prevenzione dallo stress in generale, assai meno quella specifica derivante dall’uso delle nuove tecnologie. Ma a nessuno conviene avere un lavoratore tecnostressato, che quindi non è in condizione di essere produttivo quanto potrebbe”.

## Le istituzioni come affrontano il problema?

“Il Ministero del Lavoro, tramite il dirigente Lorenzo Fantini, si è impegnato nel libro a includere il problema nelle linee guida dello ‘Stress lavoro correlato’, un passo avanti importante. Inoltre, nel mio libro, il giudice Raffaele Guariniello, autore della prima sentenza sul tecnostress, interviene con un monito: le aziende ad alto impatto tecnologico, se non valutano il rischio tecnostress, incorrono nella violazione normativa e rischiano multe salate e nei casi gravi l’arresto”.

## La sua onlus è stata autorizzata a organizzare corsi nelle aziende per prevenire il problema.

“Sì, l’Associazione Italiana Formatori Sicurezza sul Lavoro (AiFOS) ci ha autorizzato ad erogare il primo corso in Italia sul rischio tecnostress, valido ai sensi del Testo Unico 81, quindi con la possibilità di rilasciare attestati regolari e crediti formativi. Il progetto formativo lo presenteremo alla fiera ‘Ambiente Lavoro’, che si terrà a Bologna dal 16 al 18 ottobre”.

## Intanto, ci lasci dei suggerimenti per arrivare all’appuntamento in maniera più serena.

“Dedicarsi alle attività olistiche, come la meditazione o lo yoga. Oppure a uno sport. Io, ad esempio, mi ritaglio sempre lo spazio per fare lunghe passeggiate in campagna con i miei cani: il contatto con la natura aiuta tantissimo. Questo, naturalmente, al di là di leggere il mio libro: è pubblicato solo in forma cartacea, sulla piattaforma americana Lulu”.

Questa voce è stata pubblicata in [Editoria, Primo Piano](#) e contrassegnata con [enzo di fenna, tecnostress](#). Contrassegna il [permalink](#).

← Tv, Berlusconi jr: "Puntiamo a una rete estera"

Venicemarathon: Studio Ghiretti realizza il piano di comunicazione →

## Ti potrebbe anche interessare:

- [Fare politica digitale: il nuovo libro di The Vortex per candidati, partiti e movimenti che vogliono usare la Rete con successo](#)
- [Ecco come difendere la propria reputazione sul web](#)
- [Al via la campagna di sensibilizzazione "Stiamo Sicuri"](#)
- ["Come fosse un giornale..."](#)
- [CBM Italia Onlus sceglie Slash Interactive media Agency](#)
- [In edicola arriva "Crime & Scienza"](#)
- [Campagna natalizia a sostegno del progetto Fidans](#)
- [Donne e smartphone: la vita di tutti i giorni passa dal mobile](#)
- [Dati Audiweb-Doxa: 35,8 milioni di italiani accedono a Internet](#)
- [Campagna Abiti Puliti, Davide che sfida i Golia della grande moda](#)
- [Art Director Project Manager](#)
- ["CERCALO PRIMA CHE TI TROVI"](#)
- [Sapere.it: "Speciale Maturità 2011"](#)
- [Wind Business: al via il nuovo spot](#)
- [L'era dell'Assenteismo Virtuale](#)

## Partner