

# I sonnambuli del cellulare

In questi giorni, oltre a mangiare le tante ghiottonerie delle feste natalizie, ci abbuffiamo anche di digitale macinando like, messaggi e informazioni su smartphone, tablet e consolle, trascurando relazioni interpersonali e ore di sonno. **La tecnologia sembra minacciare soprattutto i più giovani che spesso soffrono di Sleep Texting**, un sonnambulismo virtuale in cui il sonno è interrotto, insufficiente e irregolare e, oltre a minare il rendimento scolastico e universitario, può portare a squilibri emotivi, affaticamento e scarsa concentrazione. I Millennials sono sempre più impegnati a inviare messaggi nella **semincoscienza del dormiveglia notturno**, con il risultato di spedire comunicazioni spesso prive di senso e imbarazzanti, e che non sono in grado di ricordare al momento del risveglio. Questo il risultato di uno studio condotto su 372 studenti della Villanova University (Pennsylvania, Usa) coordinato da Elizabeth B. Dowdell e pubblicato di recente sulla rivista Journal of American College Health. Il 25,6% degli studenti ha riferito di aver inviato messaggi nel sonno e la maggioranza (72%) di non ricordare di averlo fatto. “La maggior parte non aveva memoria del fatto di aver inviato messaggi o del loro contenuto” ha spiegato Elizabeth B. Dowdell. “Il fatto di non ricordare non è sorprendente, poiché la ricerca sul sonno ha scoperto che le persone che si svegliano dopo aver dormito per più di qualche minuto non sono in grado di ricordare i minuti prima di addormentarsi”. Gli studiosi sottolineano la negatività di questo fenomeno sul sonno e sulla mente, che può portare ad una vera e propria dipendenza. Uno studente nel focus-group della ricerca ha addirittura dichiarato di indossare guanti per non mandare messaggi durante la notte. La quantità e la qualità di sonno, registrate durante la settimana dei ragazzi possessori di quattro o più dispositivi tech rispetto a chi ne possedeva di meno, sono risultate

preoccupanti sul sonno di chi soffre di questa patologia 2.0. Il fenomeno non riguarda solo i giovani negli Stati Uniti, ma anche in Europa e in Italia, dove sono in aumento le 'connessioni' su social, pc e tablet anche quando è ora di dormire. Un buon sonno è fondamentale per mantenere una buona qualità della vita e lo Sleep Texting, a lungo andare, può compromettere la vita quotidiana delle persone, e per i più giovani, il rendimento scolastico.

I primi sonnambuli tecnologici vennero studiati dai ricercatori dell'Università di Toledo (Spagna) nel 2008 che seguirono il caso di una donna che inviava email durante la notte, mentre dormiva e non aveva nessuna coscienza di ciò che stava facendo. Per gli specialisti, **tra le cause** che spingono i sempre più numerosi sonnambuli 2.0 a inviare messaggi e email, c'è **lo stress e l'ansia per non riuscire a fare tutto quello che ci si prefigge di fare in giornata**, con la mente che non riesce a liberarsene nemmeno quando si dorme. **Cosa si può fare?** Si può porre maggiore attenzione al tempo trascorso sui dispositivi, configurandoli in modo da segnalarne l'eccessivo uso, soprattutto per i più giovani, **non dormire con il telefono cellulare sul comodino** e, se non si prende sonno, invece di messaggiare o navigare sui social, leggere un libro.