



Ammalarsi di noia

È risaputo che il carico di lavoro odierno può causare un burnout, ossia un esaurimento per sovraccarico. Ma cosa succede in caso di attività insufficiente? Anche la noia, sia sul posto di lavoro sia nella vita privata, si ripercuote sulla psiche e può far ammalare in modo cronico. Soprattutto in questo periodo in cui molte persone sono in congedo forzato a causa della pandemia di coronavirus o finiscono in quarantena, è importante premunirsi contro la noia.

La noia ha anche lati positivi

Chi non conosce quello spiacevole senso di vuoto che può nascere nelle situazioni ripetitive, insignificanti e poco stimolanti. Molti studi associano la noia a effetti negativi. Le persone annoiate sono infatti più spesso insoddisfatte del loro lavoro, tendono ad avere abitudini di consumo malsane e sono più soggette all'aggressività, agli stati depressivi o alle dipendenze. Questi cambiamenti sono misurabili nel cervello: uno studio condotto dai neuropsicologi James Danckert e Colleen Merrifield dimostra infatti che quando ci si annoia la corteccia cerebrale frontale, un'area del cervello importante per reagire agli stimoli esterni, è nettamente meno attiva. È

quindi stato appurato che se ci annoiamo reagiamo meno bene all'ambiente che ci circonda.

La noia può però anche avere effetti positivi. Gli psicologi sociali Wijnand van Tilburg ed Eric Igou ipotizzano che la noia ci motivi a un comportamento prosociale, ossia ad azioni altruiste, che rafforzano il senso di appartenenza. Nell'esperimento condotto dai due ricercatori, vari gruppi di partecipanti sono stati invitati a fare offerte in denaro fittizie. Il gruppo cui era stato precedentemente chiesto di svolgere compiti noiosi al computer si è rivelato nettamente più generoso del gruppo di controllo, che prima aveva potuto fare ciò che voleva. Un secondo esperimento ha fornito la conferma: più i partecipanti allo studio si annoiavano e più l'ammontare delle offerte saliva.

La sindrome da boreout

Annoiarsi di tanto in tanto non è quindi preoccupante, tuttavia chi si annoia costantemente per periodi prolungati corre il rischio di soffrire di un cosiddetto «boreout» (dall'inglese to bore, annoiare). Il boreout non è ancora una diagnosi medica riconosciuta perché mancano criteri diagnostici

La noia può avere effetti positivi, ma alla lunga non fa bene al cervello.

Foto: Alamy

uniformi e una definizione chiara che distingua questa diagnosi dalle malattie psichiche riconosciute, come la depressione. A tal fine sono necessari ulteriori studi. Non è comunque un caso che la denominazione rimandi alla ben nota sindrome da burnout, i cui disturbi sono simili quelli della noia eccessiva: disturbi del sonno, grande stanchezza, svogliatezza, stati depressivi o problemi digestivi. Ciò potrebbe essere dovuto al fatto che, cercando in modo spasmodico di nascondere la noia o la mancanza di stimoli, le persone colpite si sentano stressate.

A essere predestinate al boreout sono le professioni che comportano attività monotone e svuotate di significato o quelle in cui la mancanza di compiti può essere camuffata bene, come succede al computer. Anche l'interruzione improvvisa di un'attività intensa, per esempio al momento del pensionamento o in situazioni eccezionali come un lockdown, può portare alla noia.

Fondamentale la responsabilità individuale

I datori di lavoro possono prevenire il rischio di boreout prevedendo periodicamente colloqui con i collaboratori e adeguando i requisiti del posto di

lavoro alle capacità dei dipendenti. La cosa più importante è però l'assunzione tempestiva, da parte di ciascuno, della responsabilità per la propria salute mentale, sia a livello professionale che privato. Non aspettate di trovarvi in un vicolo cieco! Prima o poi anche i compiti più semplici possono diventare un ostacolo insormontabile. A quel punto s'impone un trattamento psicoterapeutico per scoprire i motivi all'origine dei sintomi e far scattare dei cambiamenti sul piano comportamentale.

Cosa potete fare contro la noia nell'attuale situazione di pandemia?

- 1. Curate i contatti sociali:** Zoom, Skype e simili consentono di «incontrare» gli amici anche durante un lockdown o una quarantena. Provate a trasporre nella sfera digitale i rituali come una cena o un aperitivo in compagnia. C'è qualcuno che non vedete più da tanto tempo? Vale la pena rispolverare le vecchie amicizie.
- 2. Tenete un diario:** anche se la giornata vi è sembrata monotona o irrilevante, c'è sempre qualcosa che vi ha tenuti occupati. Analizzate come vi siete sentiti, cosa vi ha dato forza o energia.
- 3. Provate qualcosa di nuovo:** c'è qualcosa che volete provare a fare da tanto tempo? Questo è il momento giusto per dedicarsi a nuovi hobby come la pittura, la cucina, la scrittura o i lavori manuali. Possono essere utili anche i metodi di rilassamento praticati con regolarità, come gli esercizi di consapevolezza, le meditazioni o lo yoga.
- 4. Se vi pare che niente vi aiuti a superare la noia, chiedetevi: come posso approfittare della noia?** La quarantena, il lavoro ridotto o il lockdown vi danno il tempo di lasciar vagare la mente e quindi di sviluppare nuove idee. Sono molte le invenzioni frutto della noia: quest'ultima può infatti favorire la creatività.