

MINI RESET

Perché le notizie restano addosso



Tre pagine per un consumo di notizie più consapevole

Restare informati ha senso. Ma tra informati e inondati c'è una differenza che la mente sente chiaramente — spesso solo la sera.

In un'indagine su 1.100 adulti negli Stati Uniti, il 16,5% mostrava segni di un consumo di notizie gravemente problematico — e questo gruppo riportava molto più spesso stress, ansia, esaurimento e disturbi fisici, indipendentemente dalla personalità e dalla quantità complessiva di notizie consumate. A colpire non era solo la quantità, ma lo schema: non riuscire a smettere, restare mentalmente sulle notizie. Lo studio è un'istantanea — non può dire cosa sia causa e cosa effetto.

McLaughlin, Gotlieb & Mills (2023), Health Communication 38(12)

BREVE AUTO-CHECK — QUALI CONOSCI?

- ☐ Prendo il telefono per guardare «solo un attimo» — e resto lì.
- ☐ Le notizie mi occupano la mente per ore.
- ☐ Continuo a leggere anche se chiaramente non mi fa bene.
- ☐ La sera faccio fatica a staccare.

IMPORTANTE

Nessuno di questi punti è una diagnosi. Sono osservazioni — e il primo passo è semplicemente notarle. Se questo ti pesa per settimane, disturba il sonno o genera ansia, è un buon motivo per parlarne con una professionista.

La pausa dalle notizie



Tre passi, applicabili da oggi

Non si tratta di rinunciare alle notizie. Si tratta di essere tu a decidere quando le notizie hanno spazio — non il tuo feed.

1. Scegliere orari fissi per le notizie

Una o due finestre fisse al giorno — per esempio a mezzogiorno e in prima serata, 15 minuti ciascuna. Non subito dopo il risveglio, non subito prima di dormire.

2. Notare l'impulso — e nominarlo

Quando la mano va al telefono fuori dalle finestre: fermati un attimo e nomina cosa c'è — noia, irrequietezza, abitudine? L'impulso può esserci. Solo, non devi seguirlo subito.

3. Chiudere attivamente ogni sessione

Dopo ogni finestra di notizie, un gesto di chiusura consapevole: chiudere l'app, posare il telefono, un respiro, passare all'attività successiva. Segnare la fine — altrimenti continua e basta.

RESTARE REALISTI

Alcuni giorni non funzionerà — i grandi eventi attirano tutti più forte. Non è un fallimento. Conta lo schema sulle settimane, non il singolo giorno.



OSSERVARE UNA SETTIMANA

Il tuo diario settimanale



Sette giorni, tre colonne — non serve altro

Non giudicare, solo annotare. Dopo una settimana vedrai il tuo schema — e potrai decidere se cambiare qualcosa.

GIORNO

QUANDO HO LETTO NOTIZIE?

COME MI SENTIVO DOPO?

DOPO LA SETTIMANA

Basta una domanda: in quali giorni mi sentivo meglio dopo le notizie — e cosa c'era di diverso in quei giorni?

Essere informati è una decisione. Essere inondati no.



Printable fondati sulla psicologia per struttura, chiarezza e sollievo mentale nella vita quotidiana.

Su questo printable



UN REGALO

Questo mini printable è un ringraziamento gratuito per chi segue il canale WhatsApp di North & Mind Studio. Può essere usato e stampato privatamente — condividi il canale, non il file.

L'IDEA

North & Mind Studio unisce competenza psicologica e un design chiaro e ridotto all'essenziale — *grounded in psychology*. Nello shop Etsy trovi workbook più approfonditi su temi quotidiani come la transizione settimanale, il carico mentale e i limiti.

SULL'AUTRICE

Jessica Yasmine Iannelli Manser · lic. phil., psicologa FSP, specialista in psicologia dell'emergenza SBAP · fondatrice di North & Mind Studio. Accanto alla sua pratica psicologica (www.footsteps.coach), dirige North & Mind Studio come sua seconda impresa, che unisce la sua passione creativa alla competenza professionale. Per lei è importante che i contenuti siano comprensibili, professionali e scientificamente fondati. Il design è volutamente ridotto, perché il beneficio pratico e quotidiano resti in primo piano.

UNA NOTA SULLA LINGUA

Per semplicità di lettura, negli esempi si usa una sola forma di genere alla volta — a volte femminile, a volte maschile. Sono sempre intese persone di ogni genere.

NOTA IMPORTANTE

Tutti i prodotti di North & Mind Studio sono strumenti di auto-cura e di supporto quotidiano fondati sulla psicologia. Servono esclusivamente a scopo informativo ed educativo e per un uso autonomo nella vita di tutti i giorni — non sostituiscono una diagnosi, una consulenza o un trattamento psicoterapeutico, psichiatrico o medico. Se non stai bene da un periodo prolungato o ti trovi in una crisi acuta, rivolgiti a una figura medica o psicoterapeutica qualificata; in caso di emergenza, chiama i servizi di soccorso locali. L'uso dei materiali avviene sotto la tua responsabilità; nonostante siano sviluppati con cura e su base scientifica, non è possibile garantire alcun risultato specifico.



Bello averti qui.