

Salute mentale e realtà virtuale, i benefici su casi di ansia e stress

Una video simulazione potrebbe migliorare la nostra salute mentale? Daniel Freeman, professore di Psicologia clinica all'università di Oxford, sta conducendo uno studio secondo cui è possibile che la realtà virtuale migliori i disturbi legati ad ansia, depressione, paranoia e schizofrenia. Un numero sempre crescente di persone nel mondo è costretto a convivere con forte stress e

con il protrarsi della pandemia la situazione sta peggiorando. L'uso della realtà virtuale potrebbe essere una soluzione per affrontare questa crisi, ma le tecniche finora implementate non rispondono alla necessità sempre crescente a cui stiamo assistendo, per questo risulta fondamentale il continuo studio delle potenzialità della realtà virtuale impiegata nel miglioramento della salute

mentale. La realtà virtuale è ancora poco usata nella terapia, ma il suo impiego sembra prefiggere ottimi risultati: secondo uno studio del 2019 più di 7 milioni di persone negli Usa soffrono di disturbo da stress post-traumatico ed il trattamento con esposizione alla realtà virtuale sta dando risultati migliori di medicinali e tecniche tradizionali. L'esposizione consiste nell'immergere il paziente in un ambiente in cui si ricrea, con l'utilizzo di immagini e suoni, l'incidente traumatico, compito difficile per uno psicologo se fatto durante una clas-



sica seduta di terapia, ma che diventa estremamente semplice tramite l'utilizzo di visori di Vr. La ricerca in atto sembra

confirmare che l'utilizzo di questa tecnologia permette ai veterani di guerra di incorrere meno frequentemente in at-

tacchi di panico e di dormire meglio senza il supporto di medicinali. L'uso della realtà virtuale sembra abbia portato beneficio anche a persone con diagnosi di autismo e schizofrenia, infatti risulta possibile l'applicazione di metodi di gestione dell'ansia in ambienti virtuali protetti che garantiscono una transizione più delicata alla situazione reale. È possibile che l'avanzamento di queste tecnologie renda le cure economiche e accessibili e porti ad una maggiore attenzione alla salute mentale?

Lucrezia BARISELLI

APOSTOLATO DIGITALE

condividere codici di salvezza

LA NOSTRA VITA ON LINE – COME ASSICURARSI CHE LA PRIVACY VENGA TUTELATA POST MORTEM

Eredità digitale, istruzioni per l'uso

Il 9 febbraio al Tribunale di Milano il Giudice ha sentenziato in merito alla consegna ai genitori dell'account di un giovane chef morto in un incidente. La domanda era: ha ragione Apple a negare ogni accesso all'account, come da contratto siglato, e in assenza di specifiche volontà lasciate in merito dal ragazzo, o hanno ragione i genitori in lutto? Questi sostenevano di voler foto e ricette scritte dal figlio per usarle in progetti di comunità in sua memoria. La legge italiana – art. 2 dlgs 101/2018, risposta recente a un problema ora emergente – indica che in casi particolari gli eredi possono disporre dei beni digitali del de cuius, se gli stessi beni non erano già stati altrimenti destinati dallo stesso in vita. Il giudice ha stabilito che questo era il caso; ad Apple è stato ordinato di consegnare le credenziali all'account.

La risposta non era scontata, riflettiamo: con l'accesso i genitori vedranno tutto ciò che il figlio aveva scritto, tenuto, tra sé e per sé. E se il ragazzo non avesse condiviso le ricette e le ultime fotografie proprio perché non voleva che quelle fossero usate? La lezione: meglio, per noi e nostri cari, esercitare e affermare il nostro diritto all'immagine e alla privacy, lasciare valide indicazioni circa 3 categorie di beni.

1) Cosa vogliamo che sia da terzi cancellato (oblio): i miei accessi a giochi on line, per esempio, o i miei diari personali e segreti, lettere ricevute destinate solo a me.

2) Cosa vogliamo sia consegnato a amici e colleghi (eredità culturale). Pensiamo alle nostre esperienze di lavoro o di volontariato, alle lezioni da condividere con i più giovani.

3) Cosa vogliamo sia consegnato agli eredi per facilitare loro la presa di possesso di ciò che sarà di loro proprietà: i documenti a casa della zia, la copia del romanzo che abbiamo appena finito di scrivere, la password per certi conti online.



 **Il digitale lascia testimonianza dell'animo umano profonda come mai prima. Ciò che lasciamo in digitale va trattato con grande delicatezza**

Con l'avvento di criptovalute, giochi, conti bancari e sistemi di pagamento online, rischiamo di perdere somme sempre più importanti. Benvenuti quindi i nuovi servizi web, da scegliere con cura. Secondo il Corriere della Sera del 10 febbraio una soluzione d'avanguardia in Italia è www.eLegacy.app, perché fornisce a un mandatario terzo – un intermediario – il titolo di diritto previsto dalla legge del 2018 (un mandato post – mortem exequendum) e all'utente responsabile un sistema che si aggiorna man mano con la nostra vita online.

Il digitale lascia testimonianza dell'animo umano profonda come mai prima. Ciò che lasciamo in digitale va trattato con grande delicatezza per chi ci ha lasciato e per chi rimane. Nei secoli abbiamo im-

parato a trovare in intermediari e riti il supporto delicato per certi momenti, qui siamo ancora l'uomo primitivo che si brucia con il fuoco.

Come altre volte è accaduto, una possibilità offerta dalla tecnologia viene dapprima sfruttata senza porsi limiti etici. Dopo la morte è giusto fru-

gare e disporre di qualunque intimità generata dall'uso del digitale? Che società è questa dove il si può tecnologico diventa un indiscusso e indiscutibile si può morale? Qualche suggerimento, infine, per non scottarsi troppo. Cosa fare:

1. Vivere usando il digitale con moderazione, solo per quanto necessario, riducendo il nostro impatto ambientale e il tempo sprecato in futilità
2. Assicurarsi che i propri eredi sappiano quali beni digitali abbiamo. Includere questa informazione nel testamento, olografo o meno
3. Scrivere le volontà sui beni digitali. Vogliamo siano conservati o cancellati, in tutto o in parte? Seguire le proposte di servizi web validi e aggiornabili

Cosa non fare mai:

1. Scrivere le password da qualche parte, su carta o in digitale, condividerle con moglie o marito
2. Usare le stesse password per molti account diversi e non cambiarle mai
3. Usare dispositivi di lavoro per faccende personali: non sono nostri, perderemo molto senza poterlo avere indietro.

Pietro JARRE
fondatore di Sloweb

Educare, infinito presente



Il sussidio della Commissione Episcopale per l'educazione, la scuola e l'università.

RAPPORTO DEL PARLAMENTO UE

Una presenza umana anche per i sistemi basati sull'intelligenza artificiale

È stato recentemente approvato in Parlamento Europeo il rapporto sull'intelligenza artificiale che evidenzia l'importanza della presenza umana durante il funzionamento dei sistemi basati sull'intelligenza artificiale. Il documento, punto centrale del piano di rilancio dell'economia post Covid-19 e approvato con 364 voti favorevoli, prevede un quadro giuridico comunitario che regoli tutti gli aspetti coinvolti in caso di utilizzo di intelligenza artificiale, dal piano etico alla sua applicazione in ambito militare. Vengono richieste, infatti, la garanzia di supervisione ed eventuale intervento umano come sistema di prevenzione e controllo di comportamenti imprevisti e l'impegno da parte degli stati membri di destinare le tecnologie di intelligenza



artificiale al servizio del bene comune. L'Unione Europea ha rinnovato la propria volontà di rispetto dei diritti umani e della dignità

umana e perché questo risulti possibile anche durante lo svolgimento di attività condotte da tecnologie con intelligenza artificiale è necessario che la responsabilità e gli obblighi del loro utilizzo ricadano sugli esseri umani incaricati del loro controllo.

Nel rapporto sono stati inseriti anche dei riferimenti alle armi autonome ma la strategia europea sembra muoversi verso un bando di questi sistemi poiché l'utilizzo di un'arma potenzialmente letale dovrebbe sempre essere sottoposta ad una decisione umana, presa in linea con i principi di proporzionalità e necessità definiti dal diritto internazionale umanitario. Il testo tratta anche della questione «deepfake», che comporta la sovrapposizione di immagini reali su video preesistenti, dando così vita a bufale e truffe informatiche. Il contrasto di questo fenomeno viene considerato una priorità da tutti gli stati membri in quanto la diffusione di fake news è potenzialmente destabilizzante per molti paesi. Ormai risulta difficile immaginare un mondo senza intelligenza artificiale e l'Unione Europea si sta facendo garante di un primo insieme di norme per la gestione di opportunità e rischi dell'intelligenza artificiale e la direzione intrapresa prevede un grande rafforzamento della fiducia nei confronti dell'intelligenza artificiale basata proprio sulla centralità dell'essere umano.

Jasmine MILONE