



extreme
LET THERE BE INSIGHTS

Spegnere internet

Il digital detox e la nuova domanda di offline

in collaborazione con



the social listener

Nota introduttiva

Negli ultimi mesi stanno emergendo diversi segnali di una crescente attenzione verso il **tema della disconnessione digitale**: il rapporto Censis segnala che una quota rilevante di italiani ha sperimentato almeno una forma di social/digital detox; cresce l'interesse verso dispositivi più essenziali, come i dumbphone*, in particolare tra i più giovani; e anche alcune campagne di comunicazione - come quella recente di Pinterest - stanno spostando il discorso al **vivere offline**.

Il report analizza il **digital detox** e la **nuova domanda di offline** nelle conversazioni online. L'obiettivo è osservare come viene raccontato in rete il desiderio di disconnessione per capire quali bisogni, pratiche, emozioni e immaginari emergono.

*telefoni cellulari con funzionalità essenziali, limitate a chiamate, SMS.

Insight principali



L'interesse per il **digital detox** cresce nettamente dal 2023 e accelera tra il 2024 e il 2026.



Le ricerche online mostrano una **chiara esigenza**: quali metodi e la loro efficacia.



La **conversazione** è soprattutto **social-visiva**: Instagram domina.



In **Italia** il digital detox si lega soprattutto a **pausa, benessere, turismo, natura e vita offline**.



Negli **altri paesi** emerge di più il mercato di **app, dispositivi e soluzioni** per gestire la vita digitale.

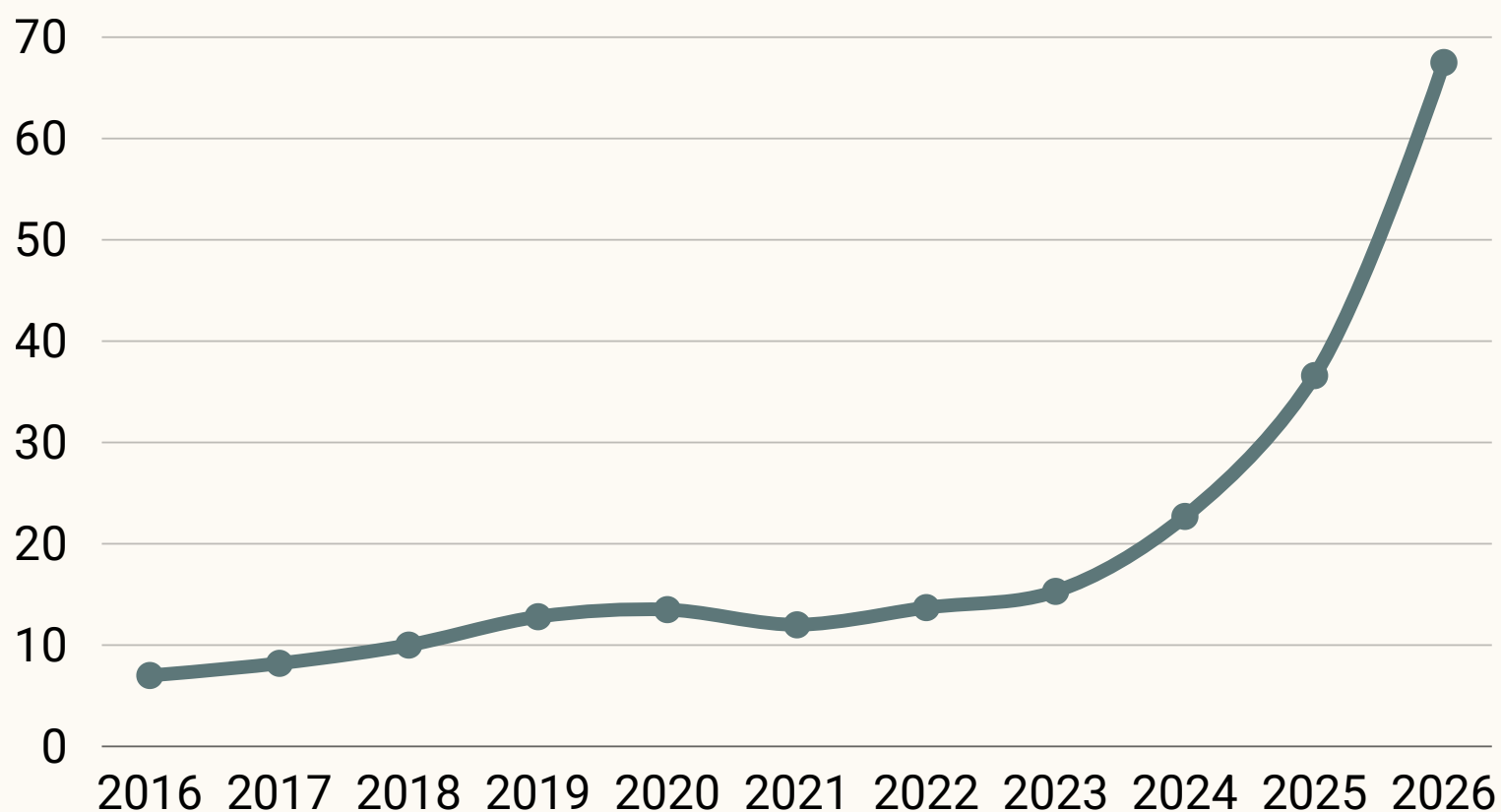


Il **sentiment positivo** racconta una **promessa di recupero**; quello **negativo** mostra **saturazione, ansia e perdita di controllo**.

La crescita dell'interesse

Trend delle ricerche su "digital detox" dal 2016 al 2026

Dopo una fase iniziale più intermittente, l'interesse per il digital detox **cresce in modo netto dal 2023** e **accelera tra il 2024 e il 2026**. Il tema sembra quindi passare da curiosità di nicchia a segnale più stabile di saturazione digitale e ricerca di equilibrio.



Fonte: Google Trends

Cosa cercano le persone

Domande correlate alla query “digital detox”

1. I digital detox funzionano?

Esiste un detox davvero efficace?
Vale la pena disintossicarsi dai social?
Quali sono i 5 benefici di un digital detox?
Hai veramente bisogno di disintossicarti?

2. Come fare un digital detox correttamente?

In quale modo disintossicarsi ?
Quanto dovrebbe durare un digital detox?
Come fare un digital detox di 7 giorni?
Perché il digital detox è così difficile?

3. Quanto dovrebbe durare un digital detox?

Come ci si sente durante un digital detox?
Quale detox cancella 10 anni di danni dai social?
7 ore di schermo al giorno sono troppe?

4. Cos'è il reset cerebrale di 72 ore?

3 giorni senza telefono possono resettare il cervello?
Cosa uccide di più le cellule cerebrali?
Quali sono i 5 segnali di allarme di un cervello in difficoltà?

Cosa cercano le persone

Domande correlate alla query “digital detox”

Le ricerche globali sul digital detox sono dominate da **richieste pratiche e valutative**. Emerge anche un frame psicologico, in cui il digital detox appare come una pratica cercata per **recuperare controllo e benessere**.

- **Efficacia.** Il primo nodo è *I digital detox funzionano davvero?* Questo mostra che c'è interesse, ma anche scetticismo. Le persone vogliono capire se il digital detox produce effetti reali, se è una moda o se può davvero migliorare attenzione, benessere e rapporto con lo smartphone.
- **Istruzioni.** Molte domande sono operative: *come, quanto*. Le persone cercano durata, metodo, regole, tempi e aspettative. Qui il digital detox appare come una pratica da imparare.
- **Reset mentale.** Domande come *3 giorni senza telefono possono resettare il cervello?* spostano il discorso sulla mente, dipendenza, danno e reset mentale. Il digital detox viene cercato come possibile risposta a una forma di sovraccarico cognitivo.
- **Frame quasi terapeutico.** In alcune query come *Quale detox cancella 10 anni di danni dai social?* La disintossicazione diventa quasi medico/morale.

Le conversazioni online

Dataset e impostazione dell'analisi

Per capire **come il digital detox viene raccontato online**, l'analisi prende in considerazione un corpus di contenuti social, web e news.

Il dataset si basa su circa **15 mila contenuti** online raccolti attraverso la **piattaforma Extreme WebLive**.

L'analisi confronta i **contenuti in italiano** con quelli raccolti in **altri paesi**, per osservare come cambiano temi, linguaggi e cornici narrative.

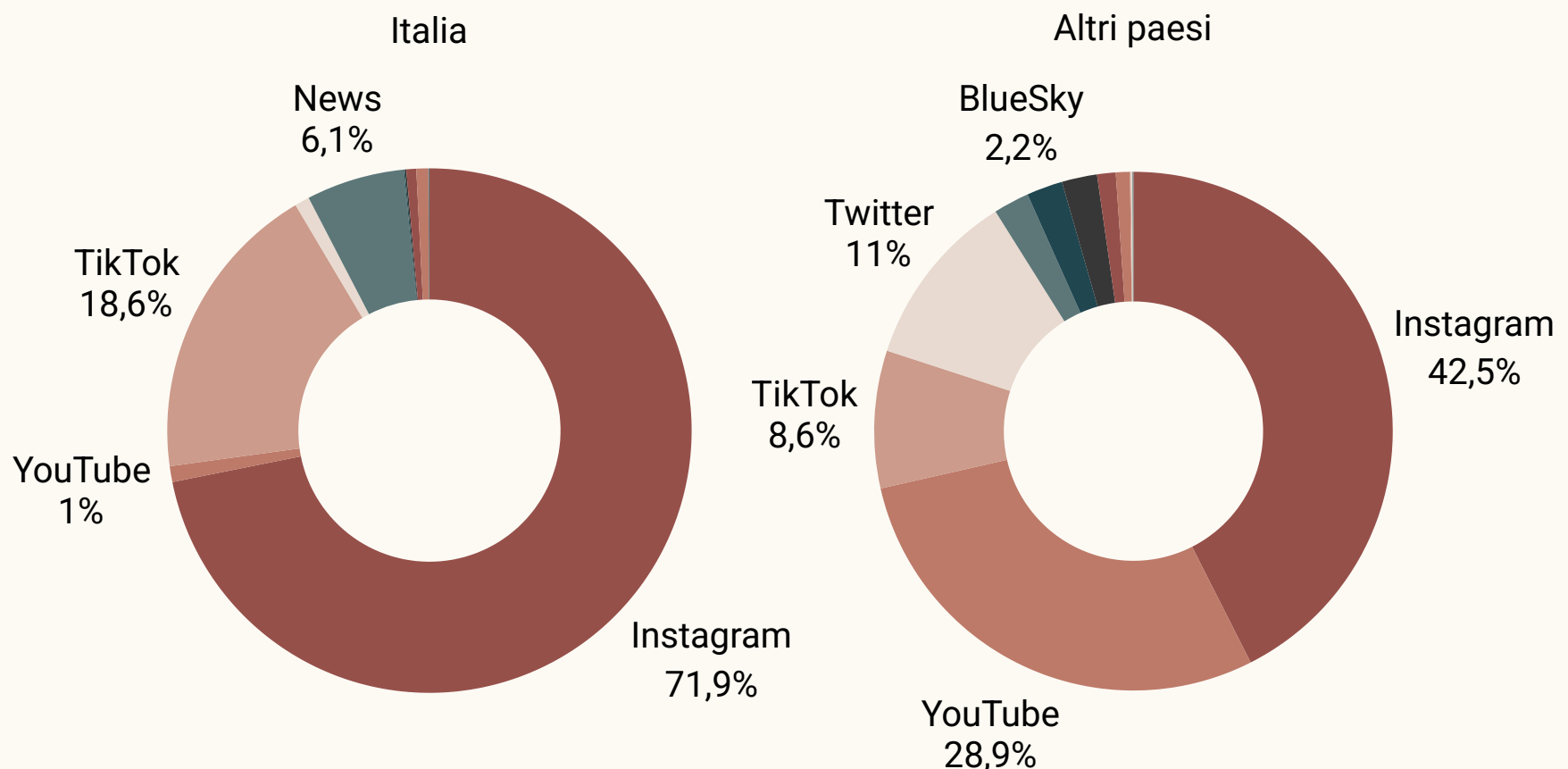
Attraverso l'analisi di **topic, hashtag, immagini, sentiment ed emozioni**, l'obiettivo è osservare come viene raccontato il tema e quali bisogni, pratiche, emozioni e immaginari emergono.

Dove si parla di digital detox

Distribuzione dei contenuti per fonte e area di analisi

La conversazione appare fortemente **concentrata sulle piattaforme social-visive**: Instagram è la fonte principale, seguita da YouTube, TikTok e Twitter/X.

Negli altri paesi, il digital detox circola soprattutto su Instagram e YouTube, con una presenza più distribuita tra TikTok, Twitter/X, news, Reddit e web. In Italia, invece, il discorso appare molto più concentrato: Instagram raccoglie oltre il 70% dei contenuti, seguito da TikTok, mentre YouTube e Twitter/X hanno un peso marginale.



I temi della conversazione

Distribuzione nei contenuti italiani

Nei contenuti italiani il digital detox si lega soprattutto a **turismo, natura e slow travel**, con una forte presenza di argomenti legati al **benessere mentale**, all'ansia e allo stress.

La conversazione appare quindi più orientata alla ricerca di pause, spazi offline e pratiche di disconnessione compatibili con la vita quotidiana. Accanto al bisogno di recupero personale, emerge anche una **dimensione educativa**, legata a genitori, minori e gestione del rapporto con il digitale.



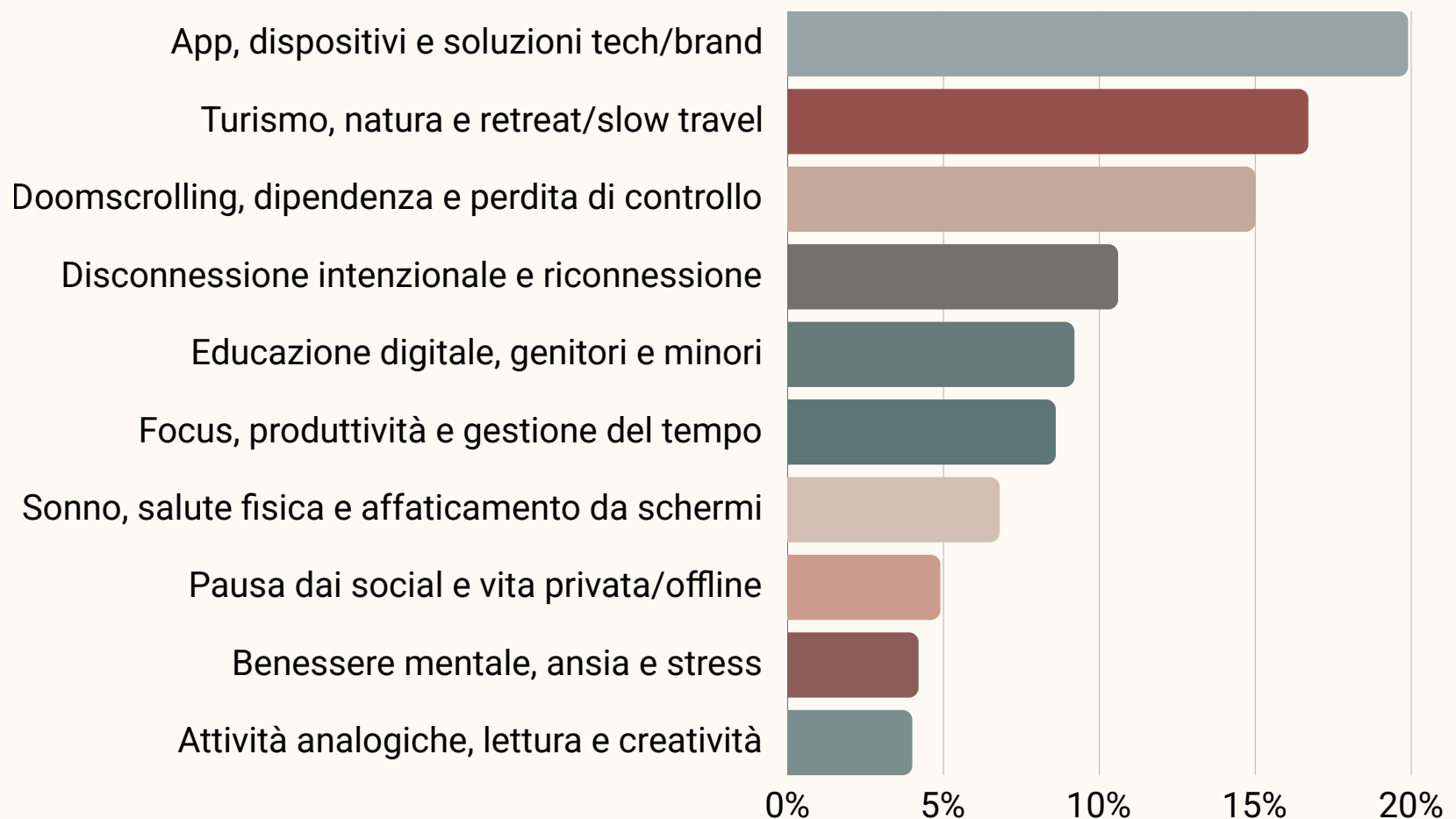
- Azione di scorrimento senza sosta le notizie, spesso negative, sui social media o su siti di informazione.

I temi della conversazione

Distribuzione nei contenuti di altri paesi

Nei contenuti raccolti in altri paesi, l'argomento più ricorrente riguarda **app, dispositivi e soluzioni tech/brand**. Il digital detox appare quindi più spesso associato a strumenti, prodotti e servizi per gestire il rapporto con schermi, smartphone e piattaforme.

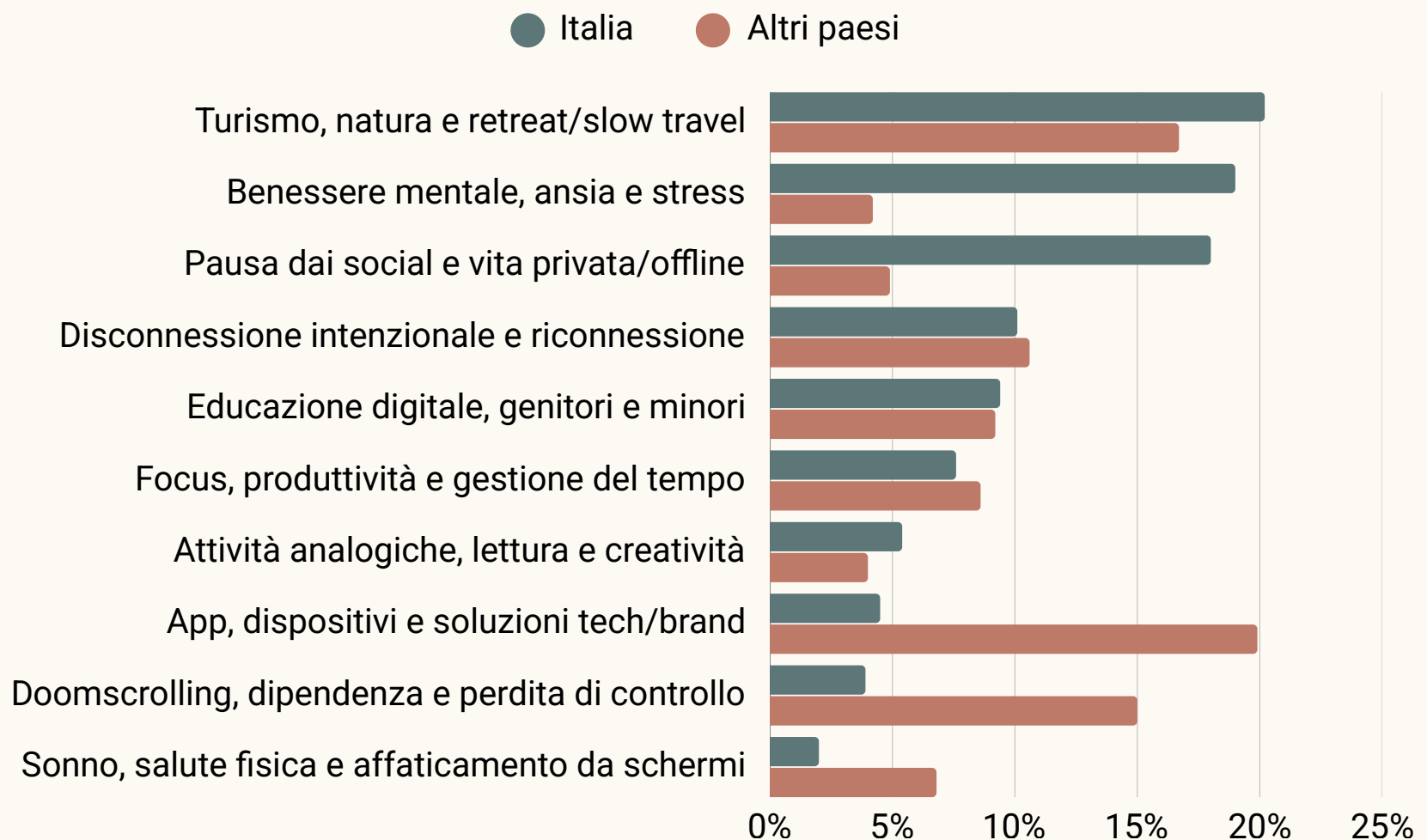
Rispetto ai contenuti italiani, emerge una **conversazione più orientata a soluzioni pratiche e commerciali**, ma restano centrali anche turismo, natura, retreat, dipendenza digitale, doomscrolling e riconnessione intenzionale.



I temi della conversazione

Distribuzione nei contenuti: Italia vs altri paesi

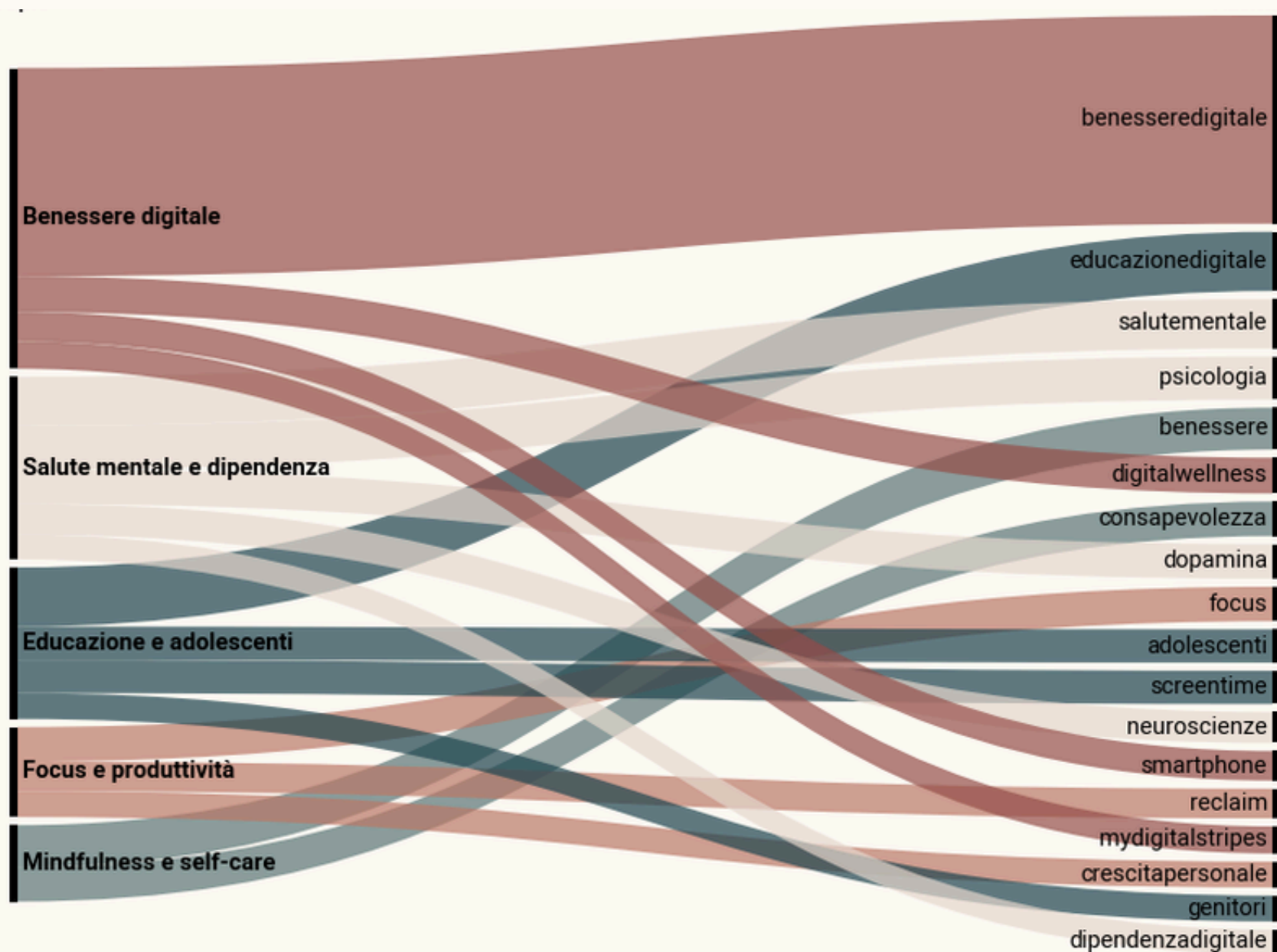
Il confronto tra Italia e altri paesi mostra due orientamenti diversi. **In Italia** il digital detox si lega soprattutto a **turismo, natura, benessere mentale e vita offline**. Negli **altri paesi**, invece, pesa di più la **dimensione delle soluzioni**: app, dispositivi, strumenti tech e servizi per gestire il rapporto con schermi e piattaforme.



Gli hashtag emersi

Cluster tematici in Italia

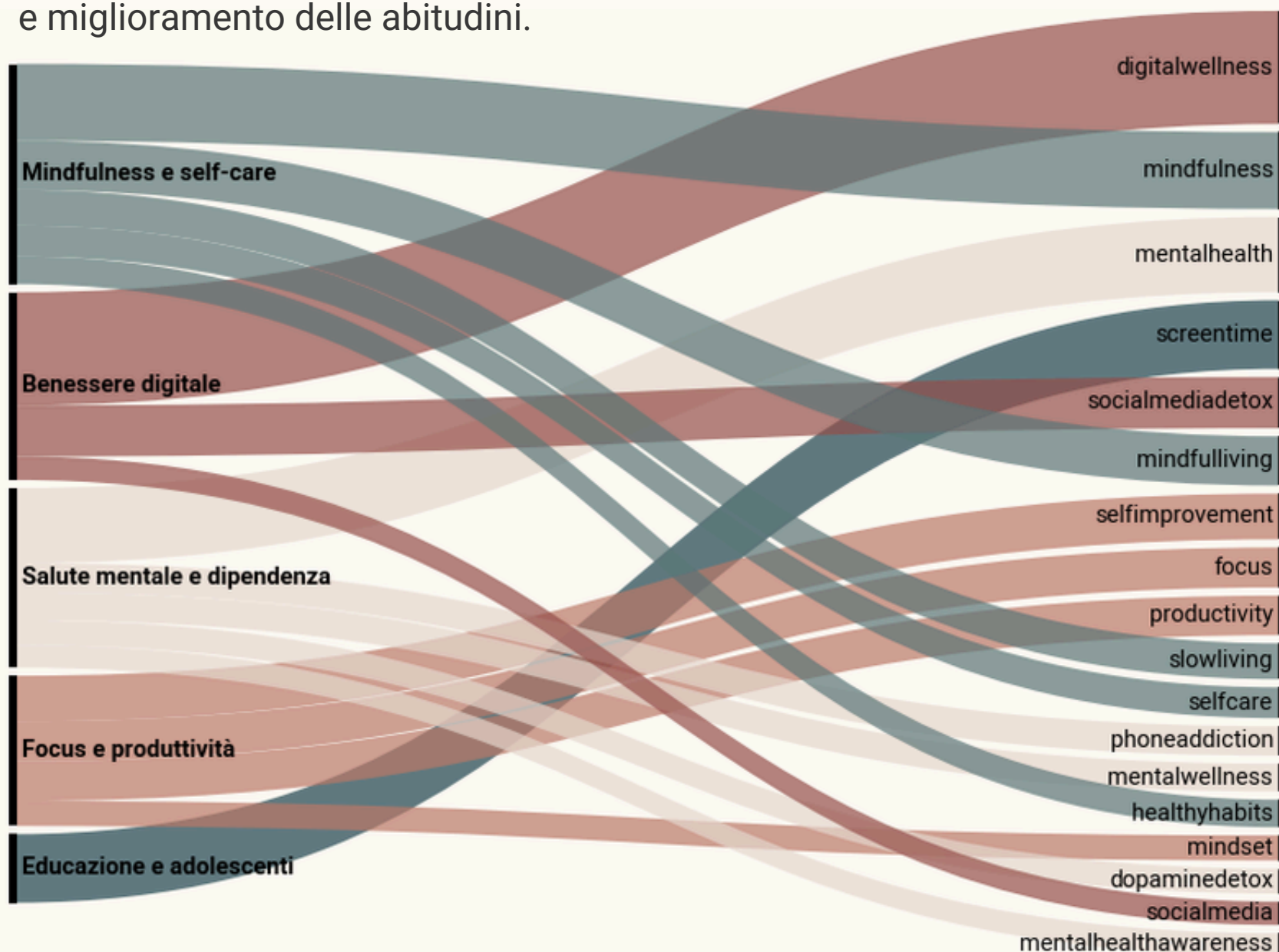
Negli hashtag in Italia, il digital detox si concentra soprattutto sul **benessere digitale**, con connessioni rilevanti alla **salute mentale**, **dipendenza digitale** ed **educazione**. Il tema appare quindi meno lifestyle e più legato a prevenzione, consapevolezza e gestione quotidiana del rapporto con la tecnologia.



Gli hashtag emersi

Cluster tematici negli altri paesi

Negli hashtag degli altri paesi, il digital detox si inserisce soprattutto nel linguaggio del **benessere individuale**, **mindfulness** e **self-care**. Rispetto all'Italia, il tema appare più vicino a equilibrio, produttività, crescita personale e miglioramento delle abitudini.

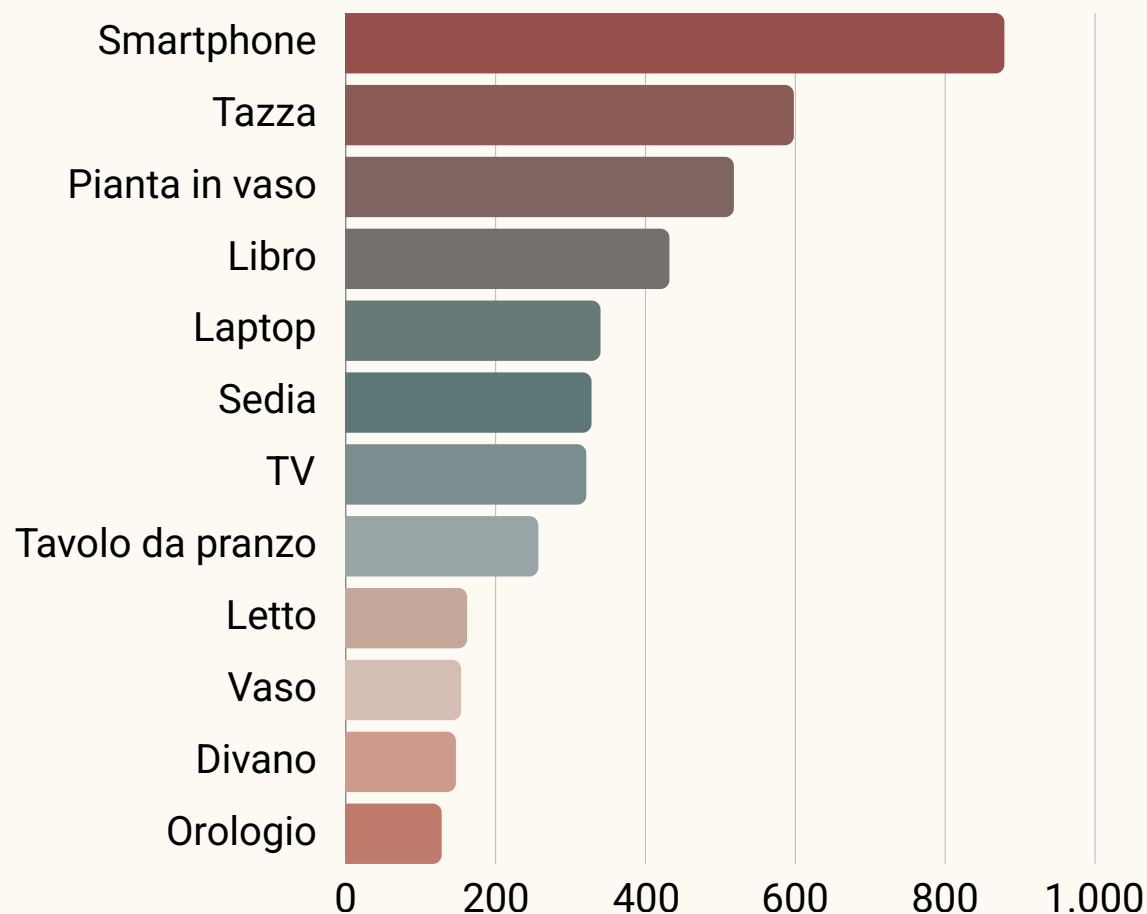


L'immaginario visivo del digital detox

Analisi delle immagini

L'immagine analysis dell'intero dataset mostra che il digital detox viene rappresentato soprattutto attraverso **oggetti della quotidianità**: smartphone, tazze, piante, libri, laptop, sedie e tavoli.

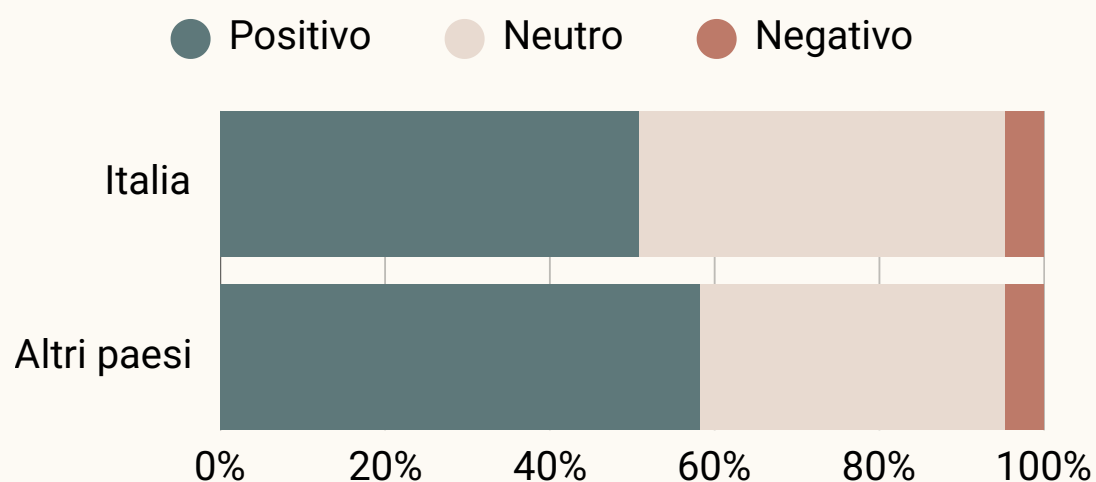
L'immaginario visivo rimanda sia alla tecnologia che a contesti domestici, pause, routine lente e pratiche di cura di sé.



Il tono delle conversazioni

Distribuzione nel sentiment per area

Il sentiment è **prevalentemente positivo** sia in Italia che negli altri paesi. La positività riguarda spesso la **promessa del digital detox** - recuperare focus, calma, benessere e controllo - più che una rappresentazione pienamente positiva del rapporto con il digitale.



La quota negativa intercetta invece il **lato problematico** della conversazione: dipendenza da telefono, sovraccarico informativo, ansia, scrolling continuo e perdita di attenzione.

Il tono delle conversazioni

Termini ricorrenti nei contenuti positivi e negativi

Nei contenuti positivi relativi sia all'Italia che agli altri paesi emergono parole legate al **recupero di equilibrio**, focus, calma e connessione reale. Nei contenuti negativi, invece, ricorrono riferimenti a **scrolling continuo**, dipendenza da smartphone, sovraccarico informativo, ansia, FOMO, sonno e fatica mentale.

stop doom scrolling
screen addiction
mindful living
intentional living
healthy balance
digital eye strain
day detox challenge
constant stimulation
lack willpower
poor sleep
sleep quality
improve focus
reduce stress
dopamine loops
human connection
mental energy
mental wellness
reduce screen time
setting boundaries
regain control
mental health
healthy habits
digital distractions
deep focus
constant stimulation
break free
artificial world
dry eyes
digital noise
daily routine
cursed screen
digital detoxes
dopamine loops
human connection
mental energy
mental wellness
reduce screen time
true change
social detox
present moment
mental escape
step back
endless scrolling
digital distractions
step back
deep focus
slow living
eye strain
touch grass
FOMO
mindfulness
digital isolation
anxiety
app blocker
fresh air
brain rot
mental clarity
constant notifications
nervous system
digital detox tips
doom scrolling
excessive screen time
information overload
mental exhaustion
stress relief
real connection
toxic media
social media break

I nodi emotivi

Lettura qualitativa delle emozioni nel dataset complessivo

Stanchezza e sovraccarico digitale

Il punto di partenza emotivo è spesso una condizione di fatica: stress, ansia, perdita di attenzione e senso di alienazione legati all'uso continuo di smartphone, social media e notifiche. La tecnologia viene raccontata come un ambiente che assorbe energia mentale e alimenta la paura di perdere il controllo.

Ricerca di calma e libertà

Il digital detox viene associato al desiderio di interrompere il flusso degli stimoli digitali e recuperare leggerezza, presenza e autonomia. Quando la disconnessione riesce, genera emozioni positive: sollievo, gratitudine, empowerment e senso di controllo.

I nodi emotivi

Lettura qualitativa delle emozioni nel dataset complessivo

Nostalgia di silenzio e autenticità

Molti contenuti richiamano un immaginario di semplicità, natura, lentezza e relazioni reali. Il silenzio, gli spazi vuoti, le attività manuali e il tempo all'aperto diventano simboli di una vita più autentica, meno frenetica e più presente.

Vulnerabilità e desiderio di rinascita

La consapevolezza della propria dipendenza digitale produce anche un senso di vulnerabilità. Ma questa fragilità viene spesso trasformata in possibilità di cambiamento: il distacco dai dispositivi diventa un gesto di cura di sé, introspezione e ricerca di un equilibrio più sostenibile tra tecnologia e benessere.

Nota metodologica

L'analisi è stata realizzata su 14.710 contenuti online pubblicati tra il 13 maggio e l'11 giugno 2026 e raccolti attraverso la piattaforma Extreme WebLive. Il dataset è composto da 15 mila contenuti di cui 4.619 in lingua italiana.

L'analisi è stata integrata con Google Trends, per osservare l'andamento delle ricerche associate alla query "digital detox" nel periodo 2016-2026, e con una ricognizione delle domande correlate tramite Answer The Public e Also Asked.

I contenuti raccolti provengono da fonti social, web e news, tra cui Instagram, YouTube, TikTok, Twitter/X, News, Bluesky, Reddit, Web, LinkedIn, Facebook, Forum e Blog.

L'analisi combina topic, hashtag, image e sentiment analysis con una lettura qualitativa delle emozioni. I risultati sono stati interpretati distinguendo tra contenuti in italiano e quelli raccolti in altri paesi.

I risultati vanno considerati come una mappatura esplorativa dei post e articoli online. Possono quindi riflettere anche eventi, campagne, trend o contenuti particolarmente ricorrenti nel periodo analizzato, e non rappresentano l'intera popolazione di persone interessate al digital detox o alla disconnessione digitale.



extrem
LET THERE BE INSIC

in collaborazione con

