



Tecnologia - TikTok: ecco la meditazione notturna per il benessere mentale

Roma - 16 mag 2025 (Prima Notizia 24) Funzione dedicata ai minorenni, che riceveranno un avviso dopo le ore 22.

TikTok sta per lanciare una funzione di meditazione guidata obbligatoria per i minorenni dopo le 22, per cercare di combattere la dipendenza da schermo. Attualmente disponibile in via sperimentale per un gruppo ristretto di iscritti, questa funzione sarà attivata per impostazione predefinita per chi ha meno di 18 anni. I ragazzi visualizzeranno un "esercizio di meditazione guidata" se cercano di scorrere l'app dopo le 22. Questa funzionalità sarà disponibile anche per i maggiorenni, che però dovranno attivarla nelle impostazioni. "Le ricerche dimostrano che la meditazione consapevole può migliorare la qualità del sonno", spiega TikTok in una nota, "se un adolescente decide di utilizzare l'app dopo le 22, il suo feed "per te" verrà interrotto da un esercizio di meditazione guidata, che lo aiuterà a rilassarsi per la notte. Se decide di trascorrere altro tempo su TikTok dopo il primo promemoria, mostreremo un secondo messaggio a schermo intero, più difficile da ignorare". Stando all'azienda, nei test iniziali il 98% degli adolescenti ha optato per mantenere attive le impostazioni di meditazione notturna. I tentativi precedenti dell'azienda di limitare il tempo trascorso online hanno portato a risultati contrastanti. Secondo quanto ricorda il sito Engadget, a ottobre dello scorso anno erano emersi dei documenti interni, secondo cui i minori passavano sull'app una media di 107 minuti al giorno, anche quando era stato impostato il limite di un'ora. Da allora, TikTok ha potenziato alcune funzionalità per la sicurezza, tra cui i controlli parentali. Negli Stati Uniti, il destino dell'app non è ancora deciso, dopo che Trump ha esteso di altri 75 giorni la scadenza per raggiungere un accordo con la società proprietaria (Bytedance).

(Prima Notizia 24) Venerdì 16 Maggio 2025