

BLOG.IT

20 aprile 2017

<http://blog.it/2017/04/20/salute/nomofobia-la-malattia-affetta-dipendenza-smartphone/43988/>

Nomofobia, la malattia di chi è affetto da dipendenza da smartphone

di **Redazione** | 📅 20 aprile 2017



La dipendenza da smartphone è una vera e propria malattia e ha anche un nome: nomofobia. Secondo gli esperti colpisce principalmente i giovani tra i 18 e i 25 anni. Soprattutto quelli già caratterizzati da una bassa autostima e problemi nelle relazioni con gli altri.

Di cosa si tratta

Il nome deriva da “no-mobile phobia” e rappresenta la paura di restare senza smartphone. Scollegati dalla vita online e dai propri amici. Si manifesta con sintomi come attacchi di panico, vertigini, rumori, difficoltà respiratorie e tachicardia. Basta l'assenza dello smartphone o della connessione al web per provocare problematiche di questo tipo nelle persone affette da nomofobia.

BLOG.IT

20 aprile 2017

<http://blog.it/2017/04/20/salute/nomofobia-la-malattia-affetta-dipendenza-smartphone/43988/>

Lo studio britannico

Secondo un ente di ricerca britannico, oltre 6 giovani su 10 tra i 18 e i 29 anni sono abituati a portarsi lo smartphone a letto. Oltre la metà degli utenti di telefonia mobile (53%) tendono a manifestare stati d'ansia quando rimangono a corto di batteria, di credito o senza copertura di rete. Più della metà degli utilizzatori di device portatili ammette di manifestare ansia quando resta senza batteria, credito o connessione ad internet.

Circa il 73 per cento degli inglesi potrebbe soffrire delle fobia di perdersi qualcosa di importante pubblicato dai contatti sul web. L'ormai famosa "fear of missing out" che ci porta ad aprire continuamente lo smartphone e le app dei social network.

Un intervento utile, dicono gli esperti, può essere quello della psicoterapia, attraverso una tecnica specifica come lo psicodramma, terapia di gruppo che spinge il soggetto a compiere un'azione che in qualche modo possa richiamare la sua storia personale.