

DATAMANAGER.IT

20 aprile 2017

<http://www.datamanager.it/2017/04/nomofobia-la-dipendenza-smartphone-diventa-malattia/>

Nomofobia: quando la dipendenza da smartphone diventa una malattia



di Valentina Scotti · 20 aprile 2017

Il timore ossessivo di non essere raggiungibili colpisce soprattutto i giovani

Non è una novità che soprattutto gli italiani abbiano sviluppato una vera e propria dipendenza dallo smartphone (un terzo della popolazione ne possiede due): perennemente connessi, per 9 persone su 10 il cellulare rappresenta anche un deposito di segreti e il 90% dichiara di nascondere talmente tanti da aver paura di essere scoperto da partner, figli o amici. Non è un caso quindi che sia emerso che è il nostro il Paese europeo in cui si litiga più spesso a causa del cellulare, per il quale gli italiani sono anche quelli disposti a sacrificare il maggior numero di ore di sonno e ad esporsi ad altri rischi per la salute. Possedere uno smartphone sta diventando negli ultimi anni fonte di stress e ansia, tanto che uno studio ha dimostrato che è in forte aumento il numero di persone affette dalla sindrome da vibrazione fantasma, ovvero l'erronea sensazione che il cellulare stia vibrando.

DATAMANAGER.IT

20 aprile 2017

<http://www.datamanager.it/2017/04/nomofobia-la-dipendenza-smartphone-diventa-malattia/>

Vertigini e attacchi di panico

Alla luce di queste considerazioni non stupisce che gli esperti considerino la dipendenza da smartphone una vera e propria malattia, denominata nomofobia, l'ossessione di non essere raggiungibili al cellulare. Un fenomeno che colpisce per lo più giovani tra i 18 e 25 anni, con bassa autostima e problemi relazionali, e può condurre chi ne soffre ad attacchi di panico, con tanto di vertigini, tremore, mancanza di respiro e tachicardia in caso di assenza di rete mobile o di cellulare fuori uso.

La patologia sarà oggetto di discussione nell'ambito del congresso nazionale di psichiatria dinamica in corso a Firenze.

Il ruolo dei social network

Gli esperti ritengono che la nomofobia sia correlata soprattutto all'uso compulsivo dei social: "L'abuso dei social network può portare all'isolamento – spiega Ezio Benelli, presidente del congresso e dell'International foundation Erich Fromm -, l'utilizzo smodato e improprio del cellulare può provocare non solo divari enormi tra persone, ma anche a chiudersi in se stesse e a alimentare la paura del rifiuto".

L'ente di ricerca britannico Yougov rivela che più di 6 ragazzi su 10 tra i 18 e i 29 anni vanno a letto in compagnia dello smartphone, e oltre la metà degli utenti di telefonia mobile (53%) mostrano stati d'ansia quando rimangono a corto di batteria, di credito o senza copertura di rete.

"Il fenomeno è in forte crescita" afferma Giuseppe Rombolà Corsini – psicologo, psicoterapeuta e vice direttore della scuola di psicoterapia Erich Fromm. "Un intervento utile – aggiunge – 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".

Se vuoi ricevere gratuitamente notizie su **Nomofobia: quando la dipendenza da smartphone diventa una malattia** lascia il tuo indirizzo email nel box sotto e iscriviti: