

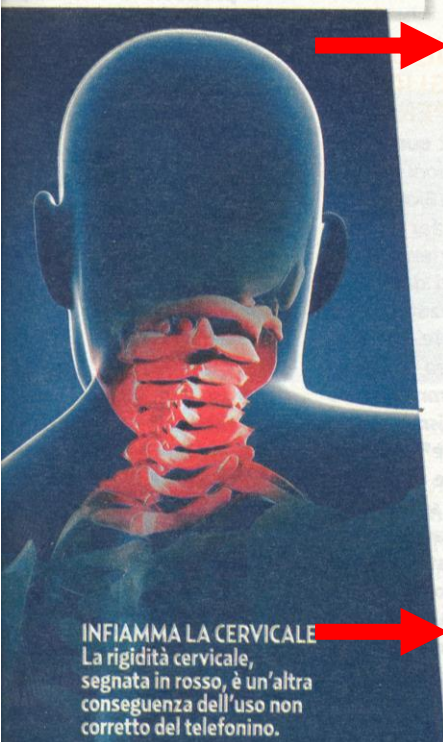
GENTE

RAGAZZI A RISCHIO
Un ragazzo smanetta sul cellulare. «Sono i più a rischio di nomofobia», dice lo psicologo Ezio Benelli. Chi ne è colpito ha il terrore di non essere raggiungibile da messaggi e chiamate.



Il cellulare ti intossica E' COME UNA DROGA

CHI NON SA STARE SENZA L'APPARECCHIO SOFFRE DI NOMOFOBIA. I SINTOMI? GLI STESSI DI UN ATTACCO DI PANICO. E POI ATTENTI A SCHIENA, COLLO E DITA



INFIAMMA LA CERVICALE
La rigidità cervicale, segnata in rosso, è un'altra conseguenza dell'uso non corretto del telefonino.

di Silvia Casanova

Lo smartphone è diventato in pochi anni uno strumento tecnologico fondamentale nella vita quotidiana. Oggi farne a meno è impossibile, certo, ma sempre più spesso lo si usa in modo eccessivo. Con ricadute negative sulla salute, sia psicologica che fisica.

Nel primo caso si parla di nomofobia. «Indica la paura di rimanere senza telefono cellulare», spiega Ezio Benelli, psicologo e presidente della International Erich Fromm Foundation di Prato. «È un neologismo inglese, dove "nomo" deriva dalla contrazione di "no" e "mobile", cioè senza smartphone». Si tratta di una forma di dipendenza dal cellulare: chi ne soffre è terrorizzato dall'idea di non essere raggiungibile al telefonino, di essere sconnesso. Attenzione però: non tutti coloro che prima di uscire di casa controllano di avere in tasca lo smartphone e verificano se è carico sono nomofobici. La sindrome consiste in una paura sproporzionata e si manifesta con vertigini, mancanza di respiro, tremori, sudorazione, battito cardiaco accelerato, dolore toracico, nausea. Sintomi simili a quelli dell'attacco di panico. «Il fenomeno colpisce soprattutto i giovani con problemi di autostima e relazioni sociali, ma anche gli adulti», spiega Benelli. «È il risultato di uno studio della Scuola di psicoterapia Erich Fromm, presentato di recente al XVIII Congresso mondiale di psichiatria dinamica». Questi pazienti non abbandonano mai il lo-

ro dispositivo - spesso ne hanno più di uno - portano sempre con sé una carica batteria per evitare che il cellulare si scarichi, si sentono nervosi al solo pensiero di perdere lo smartphone. Infine, guardano di continuo il display per vedere se sono arrivati nuovi messaggi o chiamate. Si parla allora di un disturbo definito *ringxiety* (ansia da squillo), dalle parole inglesi *ring* (squillo) e *anxiety* (ansia). La cura della dipendenza da smartphone prevede sedute di psicoterapia. Tra le tecniche utilizzate compare anche lo psicodramma, una terapia di gruppo in cui ciascun paziente racconta agli altri la propria vicenda personale attraverso un'azione.

L'abuso dello smartphone ha conseguenze anche sulla postura. La più frequente e documentata si chiama sindrome Text Neck, definizione creata nel 2008 dal medico statunitense Dean L. Fishman: indica i dolori alla muscolatura e alle vertebre cervicali dovuti alla posizione innaturale assunta dal collo (*neck*) quando ci si curva in avanti per leggere e scrivere messaggi (*text*) sul cellulare (o su un qualsiasi dispositivo mobile). Fishman ha fondato a Plantation, Florida, il Text Neck Institute: «Sono sempre più numerosi i giovani che accusano mal di testa cronico, rigidità cervicale e dolore al collo, alle spalle, alla schiena e alle braccia, così come intorpidimento e formicolio alle estremità superiori. Molti di loro hanno ernie del disco e problemi di allineamento vertebrale». Per prevenire la sindrome è sufficiente tenere il telefono all'altezza degli occhi.

I messaggi scritti di continuo e a tutta velocità costringono le articolazioni della mano, in particolare del pollice, a compiere movimenti innaturali. Nel tempo, possono causare artrosi dolorose, come accade ai lavoratori che utilizzano le mani per compiere operazioni estremamente ripetitive. In questo caso si parla di sindrome del pollice da smartphone e si può arginare, spiegano i ricercatori, seguendo tre regole: utilizzare anche indice e medio per scrivere i messaggi, usare i comandi vocali, fare quotidianamente dei piccoli esercizi di *stretching* per le dita e i polsi.

Infine, la "luce blu" è l'illuminazione artificiale prodotta dagli schermi di smartphone e tablet. Ha una lunghezza d'onda corta e quindi una maggior frequenza ed energia: può quindi provocare rossore e irritazione agli occhi, secchezza, affaticamento e visione offuscata, oltre a mal di testa e a disturbi del sonno. Gli oculisti consigliano di non utilizzare i dispositivi a lungo e prima di addormentarsi. ●

**LA LUCE
BLU DELLO
SCHERMO
AFFATICA
GLI OCCHI
E LA TESTA**