

19 aprile 2017

http://www.italiasalute.it/copertina.asp?Articolo_ID=11071

Nomofobia, la dipendenza da smartphone è una malattia

Pericolo di interferenze nella produzione della dopamina



KEYWORDS | [nomofobia](#), [smartphone](#), [cellulare](#),

Ansiosi per la batteria del cellulare scarica, nervosi per l'esaurimento del credito telefonico o agitati per la mancanza della rete. L'ossessione per lo smartphone, definita dagli esperti "nomofobia", oggi colpisce milioni di persone in tutto il mondo compresi molti italiani, notoriamente sempre attaccati al telefono.

Secondo i dati diramati dell'Università di Granada, la fascia di età più colpita sarebbe quella tra i 18 e i 25 anni, giovani adulti con bassa autostima e problemi nelle relazioni sociali, che sentirebbero il bisogno di essere costantemente connessi e in contatto con gli altri attraverso il telefono cellulare.

Nonostante i sintomi siano molto simili a quelli dell'ansia, uno studio condotto da ricercatori dell'Università Federale di Rio de Janeiro sembra indicare che la nomofobia sia da considerare una dipendenza patologica piuttosto che un disturbo d'ansia. E nonostante ci siano all'attivo ancora poche ricerche sul tema, già nel 2014 gli italiani Nicola Luigi Bragazzi e Giovanni Del Puente, studiosi dell'Università di Genova, avevano proposto di inserire la nomofobia nel Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali.

ITALIASALUTE.IT

19 aprile 2017

http://www.italiasalute.it/copertina.asp?Articolo_ID=11071

Ma come si cura questa patologia? Secondo gli esperti lo psicodramma è la terapia ideale per guarire da questa sindrome. Un approccio creativo che si manifesta con la messa in scena di una situazione attraverso verbalizzazione e azione. Una terapia di gruppo che, attraverso il Teatro della Spontaneità - lo psicodramma ideato da Moreno - realizza un lavoro di gruppo che sfrutta la messa in scena del proprio vissuto per una rielaborazione. Libera emozioni che sono legate al vissuto, quindi aiuta la presa di coscienza di contenuti latenti.

«L'abuso dei social network può portare all'isolamento come conseguenza della nomofobia - afferma il dott. Ezio Benelli, presidente del Congresso Mondiale di Psichiatria Dinamica e dell'International Foundation Erich Fromm -, ovvero la paura di perdere il collegamento dalla rete. L'utilizzo smodato e improprio del cellulare come di Internet può provocare non solo enormi divari fra le persone, ma anche portarle a chiudersi in se stesse, sviluppare insicurezze relazionali o alimentare paura del rifiuto, a sentirsi inadeguate e bisognose di un supporto anche se esterno e fine a se stesso. Ma lo smartphone, se usato in modo appropriato e intelligente, può assolvere a tre importanti funzioni psicologiche: regola la distanza nella comunicazione e nelle relazioni, gestisce la solitudine e l'isolamento assumendo quasi il ruolo di antidepressivo multimediale e permette di vivere e dominare la realtà, regalando l'idea di poter essere presenti e capaci di fermare lo scorrere del tempo con uno o più scatti».

La nomofobia fa parte di una serie di dipendenze che si riferiscono a una vasta gamma di comportamenti disfunzionali e anomali quali il gioco d'azzardo patologico, la dipendenza da TV, da Internet, lo shopping compulsivo, le dipendenze dalle relazioni affettive, le dipendenze dal lavoro e alcune devianze del comportamento. Per questo si può parlare di nomofobia quando una persona prova una paura sproporzionata di rimanere fuori dal contatto di rete mobile, al punto da sperimentare effetti fisici collaterali simili all'attacco di panico come mancanza di respiro, vertigini, tremori, sudorazione, battito cardiaco accelerato, dolore toracico, nausea.

ITALIASALUTE.IT

19 aprile 2017

http://www.italiasalute.it/copertina.asp?Articolo_ID=11071

Una problematica analizzata in passato anche dall'ente di ricerca britannico YouGov, dove emerge che più di sei ragazzi su dieci tra i 18 e i 29 anni vanno a letto in compagnia del telefono e oltre la metà degli utenti di telefonia mobile (53%), tende a manifestare stati d'ansia quando rimangono a corto di batteria, di credito o senza copertura di rete oppure senza il cellulare.

La ricerca evidenzia inoltre che gli uomini tendono ad essere più ansiosi e che circa il 58% di loro e il 48% delle donne soffrono di questa nuova sindrome. Andando Oltreoceano, uno studio americano effettuato da Morningside Recovery, centro di riabilitazione mentale di Newport Beach, ha dimostrato che milioni di americani, circa i 2/3 della popolazione, sono affetti da Nomofobia e che molti di loro raggiungono stati elevati di agitazione incontrollata se vengono a conoscenza di non possedere il proprio cellulare.

«Questo fenomeno è in forte crescita», afferma il dott. Giuseppe Rombolà Corsini, psicologo e psicoterapeuta e Vice Direttore della Scuola di Psicoterapia Erich Fromm. «Questo tipo di tecnologie come lo smartphone sono psicoaffettive: alterano l'umore e scatenano sensazioni. Il fatto di poter ricevere un messaggio o una mail piacevole, ma non sapere quando la riceveremo, ci spinge a tenere in mano il cellulare continuamente.

Quindi c'è un discorso di attesa, stimolo e gratificazione. Il cellulare non ha solo un'utilità pratica, ma anche delle valenze affettive. Il problema è che queste persone non si rendono conto che il cellulare può essere uno strumento consolatorio e illusorio. Infatti ci allontana dall'impatto diretto con le emozioni. Un intervento utile per le persone che soffrono di questa sindrome può essere proprio la psicoterapia. Del resto, 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, si può portare alla luce il proprio inconscio. È un lavoro emozionale, un teatro della spontaneità attraverso cui i partecipanti possono interagire tra loro, scambiarsi sguardi e parlarsi. Una condivisione di emozioni con cui riprendere contatto con il presente e prendere coscienza di quanto è stato rimosso. Come ci dice Moreno, con il teatro dell'improvvisazione si favorisce il recupero critico. Quindi lo psicodramma è un lavoro di gruppo dove il vissuto è agito, non solo parlato. Ed è quindi una prassi trasformativa dal momento che non c'è solo il racconto, ma anche la messa in scena, attraverso cui condividere emozioni e far emergere vissuti inconsci che determinano i sintomi patologici».

Quali sono i campanelli d'allarme per capire che si sta cadendo in questa sindrome? Usare regolarmente il telefono cellulare, trascorrere molto tempo su di esso, avere uno o più dispositivi, portare sempre un caricabatterie con sé per evitare che il cellulare si scarichi, sentirsi nervosi al pensiero di perdere il proprio portatile, guardare lo schermo del telefono per vedere se sono stati ricevuti messaggi o chiamate. In quest'ultimo caso si parla di un particolare disturbo che definito "ringxiety", mettendo insieme le parole inglesi squillo e ansia.