

19 aprile 2017

<http://www.lanazione.it/>

HOME PAGE



FIRENZE

L'ossessione da smartphone? Si cura con lo psicodramma

E' definita dagli esperti 'Nomofobia' e colpisce soprattutto i giovani i 18 e i 25 anni. E' quanto emerge da uno studio che si svolge a Firenze dal 19 al 22 aprile

19 aprile 2017

<http://www.lanazione.it/firenze/cronaca/nomofobia-1.3049710>

CRONACA

L'ossessione da smartphone? Si cura con lo psicodramma

E' definita dagli esperti 'Nomofobia' e colpisce soprattutto i giovani i 18 e i 25 anni. E' quanto emerge da uno studio che si svolge a Firenze dal 19 al 22 aprile

Ultimo aggiornamento: 19 aprile 2017



La dipendenza da smartphone è in grande crescita - foto Lysenko Oleksandr / Alamy

🕒 6 min



Firenze, 19 aprile 2017 - 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.

LANAZIONE.IT

19 aprile 2017

<http://www.lanazione.it/firenze/cronaca/nomofobia-1.3049710>

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 un numero ridotto di 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.

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 ed azione. Una terapia di gruppo che, attraverso il Teatro della Spontaneità - lo psicodramma ideato da Moreno - su 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.

È quanto emerge da uno studio della Scuola di Psicoterapia Erich Fromm, realizzata in occasione del XVIII Congresso Mondiale di Psichiatria Dinamica, che si svolge a Firenze dal 19 al 22 aprile, attraverso il monitoraggio e l'analisi di oltre 100 testate internazionali di settore e su un panel di 150 esperti di psichiatria dinamica. "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".

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.

LANAZIONE.IT

19 aprile 2017

<http://www.lanazione.it/firenze/cronaca/nomofobia-1.3049710>

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. "Questo fenomeno è in forte crescita - afferma Giuseppe Rombola' 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.