

# MEDICALIVE.IT

## 20 aprile 2017

<http://medicalive.it/smartphone-allarme-dipendenza-nomofobia/>

### Smartphone, allarme dipendenza e 'nomofobia'

Posted by Redazione | Date: aprile 20, 2017

#### **Più colpiti giovani tra 18-25 anni con problemi relazionali**

Per gli esperti la dipendenza dallo smartphone è una malattia. La nomofobia, come viene definito il timore ossessivo di non essere raggiungibili al cellulare, colpisce per lo più giovani tra i 18 e 25 anni, con bassa autostima e problemi relazionali. Chi ne è colpito può arrivare a sperimentare veri e propri 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. Del problema, e dei suoi possibili rimedi, si parlerà in occasione del congresso nazionale di psichiatria dinamica in corso a Firenze.

Per gli esperti il fenomeno della nomofobia è in parte collegato con l'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".

Secondo l'ente di ricerca britannico Yougov, 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%) tendono a manifestare 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".