

## 20 aprile 2017

<https://www.newsitaliane.it/2017/nomofobia-adolescenti-rischio-dipendenza-smartphone-103384>

## Nomofobia, adolescenti a rischio dipendenza da smartphone

By News Italiane - Apr 20, 2017

0

In quanti sono in grado di vivere senza uno smartphone? Il legame eccessivo nei confronti del cellulare sviluppa la cosiddetta "nomofobia". Gli psicologi: "Se il mezzo diviene il modo privilegiato per la gestione dei bisogni affettivi e delle emozioni, il rischio è concreto"



In quanti sono in grado di vivere senza uno smartphone? Solo lontani parenti dei cellulari di un tempo, gli smartphone sono ormai presenti nella maggior parte delle circostanze della vita, dal lavoro al tempo libero.

# NEWSITALIANE.IT

## 20 aprile 2017

<https://www.newsitaliane.it/2017/nomofobia-adolescenti-rischio-dipendenza-smartphone-103384>

“Se il mezzo diviene il modo privilegiato per la gestione dei bisogni affettivi e delle emozioni, il rischio è concreto. Lo sviluppo di un legame eccessivo nei confronti del cellulare può comportare che alcune persone non riescano a separarsi dal proprio telefonino neanche per pochi minuti poiché tale situazione gli procura uno stato di ansia, impazienza ed insicurezza. Sono segnali di un uso potenzialmente patologico la spiccata preferenza della comunicazione via telefonino all'interazione diretta, l'uso compulsivo del dispositivo e l'incapacità di rimanere sconnessi dal contatto con la rete. Si tratta della cosiddetta 'nomofobia', la paura da assenza di cellulare (dall'inglese 'no mobile phobia')”. Lo scrive in una nota l'Ordine degli Psicologi dell'Emilia-Romagna.

“Se da una parte si tende a utilizzare il cellulare come strumento rassicurante e consolatorio- continuano gli psicologi- preferendo la comunicazione telefonica all'interazione diretta e ricercando compulsivamente notifiche che veicolino contatti virtuali, dall'altra la mancanza di questa connessione porta il nomofobico a manifestare sintomi simili a quelli che caratterizzano l'attacco di panico: mancanza di respiro, sudorazione, battito cardiaco accelerato, dolore toracico e nausea”.

Secondo la ricerca realizzata da SOS Telefono Azzurro Onlus, in collaborazione con Doxakids, “Tempo del web. Adolescenti e genitori online” (<http://www.azzurro.it/it/content/safer-internet-day-206-da-milano-telefono-azzurro-lancia-lallarme>), “Il 17% dei ragazzi intervistati dichiara di non riuscire a staccarsi da smartphone e social, 1 su 4 (25%) è sempre online, quasi 1 su 2 (45%) si connette più volte al giorno, 1 su 5 (21%) è afflitto da vamping: si sveglia durante la notte per controllare i messaggi arrivati sul proprio cellulare. Quasi 4 su 5 (78%) chattano continuamente su WhatsApp”.

# NEWSITALIANE.IT

## 20 aprile 2017

<https://www.newsitaliane.it/2017/nomofobia-adolescenti-rischio-dipendenza-smartphone-103384>

Dal punto di vista psicologico "il fenomeno non va sottovalutato. Si sta infatti assistendo ad un fortissimo incremento della dipendenza da telefonino, dipendenza che spesso ha inizio nell'età adolescenziale e che può perdurare fino all'età adulta. L'uso quotidiano e comune ormai pervasivo del telefonino- continua l'Ordine dell'Emilia-Romagna- rende difficile tracciare un confine diagnostico tra comportamento funzionale e disfunzionale, tuttavia bisogna sforzarsi di mantenere la distinzione".

Come tutte le dipendenze, anche quella da smartphone può essere curata "tramite un trattamento psicoterapeutico finalizzato sia alla presa di coscienza dell'origine del disturbo sia al superamento della dipendenza patologica, promuovendo l'autonomia. È bene tenere presente che questi problemi non nascono, in genere, semplicemente perché si usa uno smartphone. I comportamenti che ne caratterizzano la dipendenza infatti sono più frequenti in ragazzi che presentano una fragilità emotiva di base e che vivono già difficoltà psicologiche come depressione e disturbi d'ansia. Il suo uso smodato- concludono- viene vissuto come un tentativo di compensare le problematiche relazionali reali o di evadere dalle difficoltà psicologiche e dalla sofferenza emotiva".

Lo smartphone può accrescere una vera e propria attinenza e i soggetti che sono più cedibile a svilupparla stando ad un'analisi statunitense pilotata dal, Binghamton university, sono le donne. Una dipendenza, quasi simbiotica, che può conseguire, benché all'inizio si ha una sensazione di benessere, ha sintomi della depressione, isolamento sociale, timidezze, impulsività e bassa autostima.

Lo studio, pubblicato su Information Systems Journal, ha preso in esame 182 studenti del college, chiedendo loro di riportare le abitudini giornaliere in fatto di utilizzo dello smartphone. Sulla base delle risposte i partecipanti sono stati collocati in diversi gruppi: riflessivi, regolari, altamente coinvolti, fanatici e dipendenti. Dai risultati è emerso che il 7% è stato identificato come 'dipendente', il 12% come 'fanatico'. Entrambi i gruppi hanno sperimentano problemi sociali e sul posto di lavoro, a causa di un bisogno compulsivo di dare sempre una 'sbirciatina' al telefono.

# NEWSITALIANE.IT

## 20 aprile 2017

<https://www.newsitaliane.it/2017/nomofobia-adolescenti-rischio-dipendenza-smartphone-103384>

Nel complesso questi utenti hanno mostrato segni che potrebbero indicare depressione, isolamento e ansia sociale, timidezza, impulsività e bassa autostima. Le donne sono apparse più suscettibili a sviluppare dipendenza. "Si può prevedere che la dipendenza aumenterà mano a mano che ci saranno avanzamenti, applicazioni, giochi e gadget" evidenzia Isaac Vaghefi, tra gli autori dello studio. Vaghefi elenca anche quattro campanelli d'allarme: attenzione a utilizzare la tecnologia come un modo per sfuggire ai problemi o alleviare impotenza, senso di colpa, ansia o depressione. Occhio anche se si ignora ciò che accade realmente per il virtuale, se si controlla costantemente lo smartphone, anche quando non suona o vibra, e se si diventa paranoici quando non lo si ha dietro.

La relazione affettiva con gli smartphone: "Come già i cellulari, gli smartphone sono media personali, che consentono un contatto 'perpetuo' con gli amici e la famiglia." L'86% dei ragazzi italiani afferma di sentirsi più vicino ai propri amici da quando ha uno smartphone, e il 62% si sente più connesso con la famiglia. "Dal momento che i legami importanti sono mantenuti nel corso della giornata attraverso una comunicazione continua con gli smartphone, è facile che si sviluppi un legame affettivo con lo strumento: essere disconnessi è un'esperienza negativa tanto quanto la sensazione di dover essere sempre connessi" spiega Giovanna Mascheroni, ricercatrice OssCom - Centro di ricerca sui Media e la Comunicazione dell'Università Cattolica di Milano e coordinatrice del Progetto.

# NEWSITALIANE.IT

## 20 aprile 2017

<https://www.newsitaliane.it/2017/nomofobia-adolescenti-rischio-dipendenza-smartphone-103384>

Infatti, il 79% dei ragazzi che hanno uno smartphone dice di sentirsi in dovere di essere sempre raggiungibile dagli amici e dalla famiglia, il 52% afferma di sentire spesso un 'forte bisogno' di controllare il cellulare, e il 43% si sente a disagio quando non può controllare il telefono perché non c'è campo o la batteria è scarica". Una sorta di dipendenza affettiva dallo smartphone sembra dunque emergere chiara dalle ultime analisi. Più in generale, il 46% dei ragazzi di 9-16 anni utenti internet in Belgio, Danimarca, Irlanda, Italia, Portogallo, Regno Unito e Romania possiede uno smartphone e il 41% lo usa quotidianamente per andare online; il 20% possiede un tablet, ma il 23% usa un tablet ogni giorno per accedere a internet. Ma le differenze fra paesi sono ancora notevoli: in Italia il 45% dei ragazzi che usano internet ha uno smartphone, e il 42% accede alla rete quotidianamente dal cellulare.

Il rapporto mostra che i ragazzi che accedono a internet anche da smartphone e tablet usano di più internet: in particolare usano di più i social media per comunicare e condividere foto o video con gli amici, e per fruire contenuti mediali. Inoltre, possiedono più competenze digitali, safety skills e competenze comunicative. Tuttavia, hanno più probabilità di esporsi ai rischi di internet. Rischio non significa danno: l'esposizione ai rischi non conduce necessariamente a esperienze negative, dannose e dolorose. L'esperienza che fa più soffrire i ragazzi è il bullismo: due ragazzi su tre che hanno subito atti di bullismo faccia a faccia o di cyberbullismo, dichiarano di essere "molto" o "abbastanza" turbati da quanto è accaduto. Al secondo posto troviamo i rischi sessuali: la metà di chi ha visto immagini sessuali on- e offline, e di chi ha ricevuto messaggi sessualmente espliciti (sexting) ne è rimasto turbato. I ragazzi che usano smartphone e tablet sono più esposti ai rischi, ma non ai danni: l'accesso e l'uso di internet da devices mobili non è, quindi, un fattore di vulnerabilità. Giovanna Mascheroni commenta: "Rispetto al 2010 – anno dei dati EU Kids Online – abbiamo osservato un incremento nel numero di ragazzi che riporta di aver incontrato uno o più rischi su internet, soprattutto fra quanti usano smartphone e tablet.

# NEWSITALIANE.IT

## 20 aprile 2017

<https://www.newsitaliane.it/2017/nomofobia-adolescenti-rischio-dipendenza-smartphone-103384>

Non si tratta, tuttavia, di una relazione causale, ma della stessa correlazione osservata nel 2010: i ragazzi che usano internet di più – quindi gli adolescenti e i ragazzi che usano smartphone e tablet- incontrano più rischi. Più i ragazzi usano internet in una varietà di contesti e da una molteplicità di piattaforme, maggiore è il rischio di imbattersi in esperienze potenzialmente negative.” I genitori italiani impongono meno regole, ma aiutano i figli a usare internet in modo sicuro: se nel 2010, l’87% dei genitori italiani dichiarava di limitare alcune attività dei figli su internet, oggi è il 67% dei genitori italiani a fissare almeno due regole sull’uso di internet. In particolare, il 57% dei genitori italiani proibisce ai propri figli di rivelare informazioni personali in rete, il 56% non vuole che i figli usino la geolocalizzazione e il 77% impedisce ai figli di scaricare app a pagamento.

I bambini più piccoli hanno più regole: infatti, il 63% dei genitori impedisce ai figli di 9-12 anni di avere un profilo su un sito di social network. Se diminuiscono le regole, cresce però la mediazione attiva: il 77% dei genitori italiani adotta almeno due forme di mediazione attiva della sicurezza online, ad esempio suggerendo ai propri figli come usare internet in modo sicuro (65%), o come comportarsi con i loro contatti su internet (64%), o spiegando quali siti sono adatti e quali no (68%). Anticipazioni: Net Children Go Mobile sta conducendo anche una ricerca qualitativa. In Italia sono stati realizzati 7 focus group e 12 interviste individuali con ragazzi di 9-16 anni (N=42), 6 focus group con genitori (N=30), 2 con insegnanti (N=14) e uno con educatori (N=5). L’eccesso di comunicazione, e il rischio di una dipendenza dagli smartphone e da Whatsapp, è al centro delle preoccupazioni sia dei ragazzi – che adottano strategie per difendersi dal flusso continuo di messaggi, ad esempio mettendo il telefono in silenzioso o addirittura spegnendolo mentre si fanno i compiti – sia degli adulti.

# NEWSITALIANE.IT

## 20 aprile 2017

<https://www.newsitaliane.it/2017/nomofobia-adolescenti-rischio-dipendenza-smartphone-103384>

In particolare gli insegnanti segnalano che i ragazzi sono "sempre connessi" a amici e genitori, e spesso non spengono il cellulare neanche in classe. Il report con i dati della ricerca qualitativa sarà pubblicato a settembre 2014. Per maggiori informazioni: Il progetto Net Children Go Mobile è co-finanziato dal Safer Internet Programme della Commissione Europea per indagare, attraverso metodi quantitativi e qualitativi, se le mutate condizioni di accesso e uso di internet aumentino o riducano i rischi che i ragazzi incontrano online, o li esponano a nuove esperienze rischiose. E' stato somministrato un questionario faccia a faccia (autocompilato per le domande sensibili) in contesto domestico a 3.500 ragazzi utenti internet tra i 9 e i 16 anni e ai loro genitori. Il campione è rappresentativo dei ragazzi di 9-16 anni che usano internet, e è stato costruito con una metodologia random. I paesi partecipanti sono: Danimarca, Italia, Regno Unito, Romania, Belgio, Irlanda e Portogallo. Belgio, Irlanda e Portogallo sono entrati a far parte del network in modo auto-finanziato. Il report Net Children Go Mobile: Risks and opportunities è online all'indirizzo <http://www.netchildrengomobile.eu/reports/>

Lo smartphone: è possibile un rapporto critico e consapevole?

l'invasione degli smartphone Dire che il cellulare è un telefono è un'affermazione impropria e riduttiva. In realtà è un nuovo strumento di comunicazione personale, che ha - accanto a molte altre potenzialità - alcune forme di utilizzazione tipiche del telefono; per questo è chiamato telefonino, telefono cellulare, cellulare o smartphone (quest'ultimo termine letteralmente significa "telefono intelligente", lo smartphone unisce alle caratteristiche di un telefono cellulare le potenzialità di un piccolo computer con fotocamera, videocamera, servizio GPS, presenza di un sistema operativo completo, autonomo e personalizzabile con una vasta scelta di applicativi disponibili, normalmente dotato di un collegamento a Internet continuo ed efficiente). La storia del telefono cellulare è sintetizzabile con il termine "invasione": in Italia è arrivato nel 1990, inizialmente averne uno era una rarità. Secondo statistiche recenti (Wired, 2014; WeAreSocial,

# NEWSITALIANE.IT

## 20 aprile 2017

<https://www.newsitaliane.it/2017/nomofobia-adolescenti-rischio-dipendenza-smartphone-103384>

2014), con una popolazione di 61,5 milioni di abitanti, l'Italia ha 35,5 milioni di utenti Internet, 26 milioni di utenti Facebook attivi e ben 97 milioni di abbonamenti su rete mobile attivi, il 58% in più rispetto al totale della popolazione, ossia una persona su due ha due SIM. E' da sottolineare che, almeno in Italia, per una parte significativa della popolazione, lo smartphone ha rappresentato il primo strumento (e a volte unico) di accesso a Internet. Considerando solo la fascia d'età compresa fra 18 e 24 anni si vede che l'81% del tempo totale speso online da questa categoria di utenti proviene da smartphone e tablet: tale informazione conferma che è ormai abitudine in Italia usare i dispositivi mobili per connettersi alla Rete (Garbagnati, 2015).

In Europa ci sono 293 milioni di utenti attivi sui social media – il 40% della popolazione totale – e il 66% di questi vi accede tramite dispositivo mobile; Internet arriva al 68% della popolazione, mentre il numero di abbonamenti mobili attivi è pari al 139% della popolazione. L'Italia è il paese europeo dove si spende più tempo sui social media, circa due ore al giorno, ovvero mezz'ora in più rispetto la media europea. I social più utilizzati dagli italiani sono, in ordine decrescente: Facebook, Google+, Twitter, LinkedIn, Instagram. Il 91% degli utenti europei tra i 18 e i 24 anni si può definire "multiscreen surfer", con una forte propensione all'uso esclusivo dei device mobili per accedere a Internet (il 55% degli utenti di questo profilo accede a Internet solo da dispositivo mobile) (Audiweb, 2014). Le persone sono sempre più portate ad accedere a Internet mentre svolgono altre attività (come guardare la TV o assistere ad un evento dal vivo): la diffusione dei dispositivi mobili spinge in modo massiccio all'utilizzo dei social media per "condividere"2 opinioni, immagini e contenuti relativi a quanto sta accadendo, rendendo di fatto l'esperienza delle persone sempre più "tecnomediata".



# NEWSITALIANE.IT

## 20 aprile 2017

<https://www.newsitaliane.it/2017/nomofobia-adolescenti-rischio-dipendenza-smartphone-103384>

Il "digital divide" italiano e l'incompetenza informatica

Da notare, comunque, che la penetrazione di Internet in Italia (58% nel febbraio 2014) è ancora relativamente bassa rispetto ad altre nazioni europee (si veda la fig. 1.1) , pertanto, allo stato attuale, è come se la popolazione fosse divisa in due grandi mondi distinti, tra chi "vive" prevalentemente in Rete, a cominciare dai giovani, e chi invece della Rete non ha alcuna esperienza oppure ha soltanto un'esperienza marginale rispetto alla vita quotidiana. Le quote maggiori di persone "offline", in Italia, si concentrano nelle fasce di età più anziane e di uscita dal mondo del lavoro: la loro percentuale tra i 65-74 anni è del 74,8% e sale al 93,4% tra gli over 75. Alte anche le quote di giovanissimi "disconnessi" che, seppure definiti "nativi digitali", per più del 50% non utilizzano la Rete. Tuttavia, al di là del fattore età, che comunque condiziona fortemente l'utilizzo del web, la presenza in famiglia di genitori che utilizzano Internet favorisce tale comportamento nei figli: nelle famiglie in cui entrambi i genitori navigano su Internet, la percentuale di figli tra gli 11 e 14 anni che non frequentano il web scende al 6,7%, mentre nel caso in cui entrambi i genitori non navigano su Internet, la quota sale addirittura al 40,1% (Tremolada, 2014).

La ragione principale del mancato uso della Rete sembrerebbe legato innanzitutto alla mancanza di competenze, come mostrato nella fig. 1.2, la qual cosa dovrebbe innanzitutto far riflettere sul ruolo e sulle opportunità dell'educazione all'uso dei media.

Lo smartphone: piccolo computer da cui è impossibile separarsi?

# NEWSITALIANE.IT

**20 aprile 2017**

<https://www.newsitaliane.it/2017/nomofobia-adolescenti-rischio-dipendenza-smartphone-103384>

Lo smartphone (e con esso anche il tablet, con cui sostanzialmente si equivale, visto che ormai la distinzione tra smartphone e tablet sembra essere solo nelle dimensioni dei dispositivi piuttosto che nelle funzionalità offerte o nelle modalità di interazione, PCWorld, 2015) è uno dei massimi esempi attuali di Human-Computer Interaction capace di influenzare le idee e i comportamenti delle persone, che diventano sempre più connesse e dipendenti dalla tecnologia (Rogers, 2009). Alcuni dati: • una persona su tre, tra gli studenti di college e i giovani professionisti, considera Internet tanto importante come l'aria, l'acqua, il cibo e una casa (Cisco, 2011); • nel 2011 le Nazioni Unite hanno dichiarato che l'accesso a Internet è un diritto umano fondamentale (Wired, 2011); • l'Internet addiction disorder sta diventando un serio problema di salute mentale in tutte quelle nazioni in cui Internet è facilmente accessibile: nel loro insieme, gli studi dimostrano che la dipendenza da Internet è associata a cambiamenti strutturali e funzionali nelle regioni del cervello che coinvolgono l'elaborazione emotiva, l'attenzione esecutiva, il processo decisionale e il controllo cognitivo (Lin et al., 2012); • anche coloro che non sono "Internet addicted" in senso clinico, mostrano comunque seri problemi di salute collegati alle troppe ore davanti ad uno schermo, in particolare i bambini: a tal proposito, si potrebbe parlare di "Electronic Screen Syndrome" (Dunckley, 2014, 2012), che comprende sovraccarico sensoriale, mancanza di sonno ristoratore e sistema nervoso sovraeccitato, con conseguenti problemi comportamentali.