

20 aprile 2017

<https://www.paginemediche.it/benessere/corpo-e-mente/nomofobia-essere-ossessionati-dallo-smartphone>

Nomofobia, essere ossessionati dallo smartphone



0 CONDIVISIONI



0 COMMENTI



Preferiti (0)



Scritto da: Redazione Paginemediche

PAGINEMEDICHE.IT

20 aprile 2017

<https://www.paginemediche.it/benessere/corpo-e-mente/nomofobia-essere-ossessionati-dallo-smartphone>

L'ossessione da smartphone è stata classificata come una vera e propria dipendenza: la **Nomofobia**. Il **timore di non essere raggiungibili al telefono cellulare** può diventare una malattia perché causa delle interferenze nella produzione di **dopamina**, il neurotrasmettitore che regola il meccanismo della ricompensa e della motivazione.

Che cos'è la Nomofobia

La Nomofobia, così l'hanno definita gli esperti, oggi **colpisce tantissime persone e causa stati di ansia, attacchi di panico, comportamenti ossessivi e problemi relazionali**. Secondo i dati diffusi dall'Università di Granada, **la fascia di persone più colpita sarebbe quella tra i 18 e i 25 anni** e i soggetti più a rischio sono quelli che hanno una bassa stima di sé e difficoltà familiari. La necessità di sentirsi sempre connessi e in contatto con gli altri tramite il telefono cellulare diventa un'ossessione, una dipendenza patologica che fa andare in ansia se la batteria del cellulare si scarica o se non è possibile connettersi a Internet. La Nomofobia **può essere annoverata tra le dipendenze patologiche, tra cui il gioco d'azzardo, la dipendenza da TV, lo shopping compulsivo e le dipendenze affettive**. Già nel 2014 due ricercatori italiani dell'università di Genova, Nicola Luigi Bragazzi e Giovanni Del Puente, avevano proposto di inserire la Nomofobia nel Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali.

PAGINEMEDICHE.IT

20 aprile 2017

<https://www.paginemediche.it/benessere/corpo-e-mente/nomofobia-essere-ossessionati-dallo-smartphone>

I sintomi di dipendenza da smartphone

Si parla 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.

Lo smartphone non è solo uno strumento, ma è la **porta di accesso alle nostre relazioni sociali online**, per questo motivo **assume delle valenze affettive** che rientrano nel meccanismo di attesa e gratificazione. In tal senso, il cellulare può diventare **oggetto di ossessione** quando assolve a funzioni di gratificazione, che sostituiscono altre mancanze o bisogni. Le persone affette da Nomofobia non si rendono conto che la gratificazione che ottengono dalla ricezione di un messaggio o una notifica su Facebook è solo transitoria e illusoria e non può sostituire mancanze affettive. **Secondo il Dr. Giuseppe Rombolà Corsini**, psicologo e psicoterapeuta e Vice Direttore della Scuola di Psicoterapia Erich Fromm, le tecnologie come lo smartphone sono psicoaffettive, **alterano l'umore e scatenano processi emotivi** potenzialmente morbosi e patologici.

PAGINEMEDICHE.IT

20 aprile 2017

<https://www.paginemediche.it/benessere/corpo-e-mente/nomofobia-essere-ossessionati-dallo-smartphone>

Come guarire dalla Nomofobia

Le persone che manifestano sintomi di Nomofobia **dovrebbero rivolgersi innanzitutto ad uno psicoterapeuta** per capire quali sono le ragioni profonde di questa dipendenza. Dalla comprensione di sé alla trasformazione dei propri comportamenti il passo può non essere facile e sicuramente **ci si deve affidare ad un professionista** per capire quale sia il percorso terapeutico più adatto. Un recente studio della Scuola di Psicoterapia Erich Fromm, realizzato in occasione del XVIII Congresso Mondiale di Psichiatria Dinamica, che si svolgerà a Firenze dal 19 al 22 aprile, ha individuato la **terapia di gruppo** e lo **psicodramma** tra le strategie psicoterapeutiche più adatte a guarire da questa sindrome.