

Quelle chat come una droga «Ogni tanto staccate la spina»

L'esperto: prevenire la dipendenza da cellulare



I social media avvicinano le persone. L'abuso provoca l'effetto opposto, fuga dalla realtà



di ALESSANDRO MALPELO

ANGOSCIATI per la batteria del cellulare scarica, il credito telefonico agli sgoccioli, il segnale di rete che va e viene. L'ossessione per lo smartphone, che gli specialisti definiscono nomofobia (no-mobile, paura di perdere la connessione) affligge milioni di persone nel mondo. L'ultimo blocco, di poche ore, su WhatsApp, ha scatenato attacchi di panico. Ne parliamo con Ezio Benelli, psicologo, psicoterapeuta, presidente dell'*International Foundation Erich Fromm*.

Dottor Benelli, chi soffre di più per i blackout della rete?
«La fascia di età tra i 18 e i 25 anni risulta particolarmente vulnerabile, giovani che sentono il bisogno di essere sempre attaccati al cellulare. Ma a tutte le età possono verificarsi dipendenze».

Lo smartphone come una droga?
«Gli studi indicano che la nomofobia va considerata una patologia vera e propria. Già nel 2014 gli italiani Nicola Luigi Bragazzi e Gio-

vanni Del Puente, dell'Università di Genova, avevano proposto di inserirla nel Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali».

Ma come si cura questo attaccamento morboso?
«Ci sono varie tecniche. Ad esempio, una terapia di gruppo come lo psicodramma, che fa leva sulla spontaneità. Libera emozioni legate al vissuto quindi aiuta la presa di coscienza di contenuti latenti».

L'abuso dei messaggi spinge a dialogare senza guardarsi negli occhi e senza parlarsi. Avanti di questo passo dove si arriva?

«L'abuso dei social network può portare all'isolamento in un mondo lontano dalla realtà. L'utilizzo smodato del cellulare, e di internet, può causare enormi divari fra le persone, sviluppare insicurezze relazionali, sentirsi inadeguati e bisognosi di un sostegno. Meglio ogni tanto staccare la spina».

Ma dai messaggi e dalle faccine vede solo cose negative?

«Se usati in modo appropriato e intelligente, i social media possono assolvere a tre importanti funzioni psicologiche: avvicinano le persone, hanno un ruolo per così



ANALISTA Ezio Benelli

dire antidepressivo e regalano la sensazione di poter fermare lo scorrere del tempo con uno o più scatti. Se entrano troppo dentro la nostra vita diventano comportamenti anomali alla stregua del gioco d'azzardo, la videodipendenza, lo shopping compulsivo».

Che cosa prova chi perde la connessione, come è avvenuto con il recente black out di WhatsApp?

«La paura di perdere contatto con i tuoi interlocutori produce effetti fisici simili agli attacchi d'ansia ovvero panico, affanno, vertigini, tremori, sudorazione, batticuore, senso di nausea».

Che proporzioni ha il fenomeno?

«Una ricerca inglese ha appurato che più di sei ragazzi su dieci tra i 18 e i 29 anni vanno a letto in compagnia del loro telefonino e oltre la metà degli utenti della rete mobile (53%) tendono a manifestare stati d'ansia quando rimangono a corto di batteria, senza credito o senza copertura di rete oppure senza cellulare. I maschi sono più ansiosi. Circa il 58% di loro, il 48% tra le femmine, soffre di questa nuova sindrome. Ne abbiamo parlato in questi giorni al congresso mondiale di psichiatria dinamica, che si è tenuto a Firenze».

Perché questa sindrome è così diffusa?

«Perché tecnologie come lo smartphone alterano l'umore. Come ha osservato il mio collega Giuseppe Rombolà Corsini, psicologo e psicoterapeuta, il fatto di aspettare un messaggio ci spinge a tenere in mano il cellulare e guardarlo continuamente. C'è un discorso di attesa, stimolo e gratificazione che esula dall'utilità pratica. Il problema è che a volte non ci si rende 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 sindrome da disconnessione può essere proprio la psicoterapia».