

19 aprile 2017

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

HOME PAGE

SALUTE

[VAI AL SITO >>](#)



Quando la dipendenza da smartphone diventa malattia **Foto**

- [Via dalle mani dei bambini](#)

[f](#) [t](#) [14](#)

19 aprile 2017

http://www.repubblica.it/salute/2017/04/19/news/nomofobia_smartphone_dipendenza-163356506/



Quando la dipendenza da smartphone diventa malattia



La nomofobia, il timore ossessivo di non essere raggiungibili al telefono cellulare, causa interferenze nel circuito cerebrale della ricompensa. I più colpiti sono giovani con problemi di autostima e relazioni sociali



Lo leggo dopo

19 aprile 2017



ANSIOSI per la batteria del cellulare scarica, nervosi per l'esaurimento del credito telefonico o per la mancanza della rete. L'ossessione per lo smartphone, la cosiddetta 'nomofobia', oggi colpisce molte persone in tutto il mondo compresi molti italiani, da sempre molto attaccati al telefono. È quanto emerge da uno studio della Scuola di psicoterapia Erich Fromm, realizzata in occasione del XVIII Congresso mondiale di Psichiatria dinamica, in programma a Firenze dal 19 al 22 aprile, attraverso la revisione e l'analisi di oltre cento testate di settore e un panel di 150 esperti.

A rischio tra 18 e 25 anni. Secondo le stime dell'Università di Granada, la fascia di età più colpita sarebbe quella tra i 18 e i 25 anni, giovani con bassa autostima e problemi nelle relazioni sociali che sentono 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. 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.

REPUBBLICA.IT

19 aprile 2017

http://www.repubblica.it/salute/2017/04/19/news/nomofobia_smartphone_dipendenza-163356506/

FOTO Vamping, nomofobia, like addiction, così la rete rende prigionieri i ragazzi

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, ricercatori dell'Università di Genova, avevano proposto di inserire questa patologia nel Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali (DSM-5).

LEGGI [Via cellulari e tablet dalle mani dei bambini](#)

"L'abuso dei social network può portare all'isolamento come conseguenza della nomofobia" afferma **Ezio Benelli**, presidente del Congresso mondiale di Psichiatria dinamica. "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".

Eppure proprio lo smartphone, se usato in modo appropriato, può assolvere a tre importanti funzioni psicologiche: regola la distanza nella comunicazione e nelle relazioni, gestisce la solitudine e l'isolamento.

La dipendenza da cellulare è stata analizzata in passato anche dall'ente di ricerca britannico YouGov, dove emerge che più di sei ragazzi su dieci tra i 18 e i 29 anni vanno a letto in compagnia del telefono 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 oppure senza il cellulare.

LEGGI [Senza Rete e smartphone siamo perduti? Cresce la Nomofobia, paura dell'era digitale](#)

19 aprile 2017

http://www.repubblica.it/salute/2017/04/19/news/nomofobia_smartphone_dipendenza-163356506/

Colpisce di più gli uomini. La ricerca evidenzia inoltre che gli uomini tendono ad essere più ansiosi e che circa il 58% di loro e il 48% delle donne soffrono di questa nuova sindrome. Oltreoceano, uno studio statunitense effettuato da Morningside Recovery, centro di riabilitazione mentale di Newport Beach, ha dimostrato che milioni di americani, circa i 2/3 della popolazione, sono affetti da nomofobia e che molti di loro raggiungono stati elevati di agitazione incontrollata se vengono a conoscenza di non possedere il proprio cellulare.

Lo studio. Recentemente in India è stata condotta una ricerca su questo tema da parte del Dipartimento di Medicina di Comunità, dove è stata riscontrata questa nuova forma di sindrome, ma con incidenza minore, circa nel 18%. Ma quali sono i campanelli d'allarme per capire che si sta cadendo in questa sindrome?

Usare regolarmente il telefono cellulare, trascorrere molto tempo su di esso, avere uno o più dispositivi, portare sempre un carica batterie con sé per evitare che il cellulare si scarichi, sentirsi nervosi al pensiero di perdere il proprio portatile, guardare lo schermo del telefono per vedere se sono stati ricevuti messaggi o chiamate. In quest'ultimo caso si parla di un particolare disturbo che definito 'ringxiety', crasi delle parole inglesi 'ring' (squillo) e 'anxiety' (ansia).