

20 aprile 2017

https://salute.diariodelweb.it/salute/articolo/?nid=20170420_411226

MANIE E SALUTE

Nomofobia, è boom per l'ossessione da smartphone

- L'hanno chiamata nomofobia, ed è l'ossessivo timore di non essere raggiungibili. Si tratta di una vera e propria dipendenza da telefono cellulare e dall'essere sempre connessi. Gli esperti spiegano il perché e chi colpisce maggiormente

LUIGI MONDO | 20/04/2017 12:50:25

stampa

commenti



Consiglia

Condividi

Consiglia questo elemento prima di tutti i tuoi amici.



Nomofobia, ci lega all'ossessione di essere sempre raggiungibili (© namtipStudio | shutterstock.com)

Ci sono manie personali e manie sociali, che interessano una significativa fetta della popolazione. È il caso della cosiddetta nomofobia, termine coniato dagli esperti per indicare l'eccessivo timore o ossessione di non essere raggiungibili al cellulare.

Una vera dipendenza

Quando si parla di dipendenza spesso si fa riferimento a problematiche come il fumo, l'alcol, la droga, il gioco d'azzardo ma anche lo shopping compulsivo, le relazioni affettive, il lavoro e così via... ce n'è per tutti i gusti. Da qualche tempo a 'sta parte, per via del continuo evolversi della tecnologia, sono entrate a pieno titolo nell'annovero delle dipendenze anche voci come Internet e gli smartphone.

20 aprile 2017

https://salute.diariodelweb.it/salute/articolo/?nid=20170420_411226

Always connected

Sempre connessi, questa sembra essere la parola d'ordine di questi tempi. Ed è così che le persone possono 'ammalarsi' di nomofobia. Si considera dipendente una persona che abbia una paura sproporzionata di rimanere fuori dall'essere raggiungibile tramite la rete mobile. Un'ossessione o fobia che arriva al punto da far sperimentare effetti psico-fisici simili a quelli causati da altri tipi di dipendenza o disturbi mentali: per esempio attacchi di panico o dispnea (mancanza di respiro) e poi ansia, tremori, sudorazione, vertigini, nausea, tachicardie o battito cardiaco accelerato, dolore toracico eccetera.

I più colpiti

A essere i più colpiti dalla nomofobia e i sintomi correlati, secondo uno studio condotto dai ricercatori dell'Università di Granada, sarebbero le persone di età compresa tra i 18 e i 25 anni. Gli scienziati dell'Università Federale di Rio de Janeiro, poi, calcano la mano arrivando a definire la nomofobia come una dipendenza patologica piuttosto che un semplice disturbo d'ansia. Le ricerche al riguardo non sono molte, poiché la comparsa del fenomeno è storia recente. Nonostante ciò, già nel 2014 gli italiani Nicola Luigi Bragazzi e Giovanni Del Puente dell'Università di Genova avevano proposto di inserire la nomofobia nel 'Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali'.

Esiste una cura?

Alla domanda per ora hanno risposto gli esperti a congresso. Sono i risultati di uno studio della Scuola di Psicoterapia Erich Fromm, presentato in occasione del XVIII Congresso Mondiale di Psichiatria Dinamica a Firenze. Secondo i risultati potrebbe essere utile lo psicodramma. Una terapia che sfrutta l'approccio creativo che emerge quando si mette in scena una situazione attraverso la verbalizzazione e l'azione. «L'abuso dei social network può portare all'isolamento come conseguenza della nomofobia – spiega Ezio Benelli, presidente del Congresso Mondiale di Psichiatria Dinamica e dell'International Foundation Erich Fromm – ovvero la paura di perdere il collegamento dalla rete. 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. Ma lo smartphone – aggiunge l'esperto – se usato in modo appropriato e intelligente, può assolvere a tre importanti funzioni psicologiche: regola la distanza nella comunicazione e nelle relazioni, gestisce la solitudine e l'isolamento assumendo quasi il ruolo di antidepressivo multimediale e permette di vivere e dominare la realtà, regalando l'idea di poter essere presenti e capaci di fermare lo scorrere del tempo con uno o più scatti».

SALUTE.DIARIDELWEB.IT

20 aprile 2017

https://salute.diariodelweb.it/salute/articolo/?nid=20170420_411226

Un fenomeno in forte crescita

La nomofobia è un fenomeno in forte crescita, sottolinea Giuseppe Rombolà Corsini, psicologo e psicoterapeuta e vice direttore della Scuola di Psicoterapia Erich Fromm. Il quale aggiunge che «Questo tipo di tecnologie come lo smartphone sono psicoaffettive: alterano l'umore e scatenano sensazioni. Il fatto di poter ricevere un messaggio o una mail piacevole, ma non sapere quando la riceveremo, ci spinge a tenere in mano il cellulare continuamente. Quindi c'è un discorso di attesa, stimolo e gratificazione. Il cellulare non ha solo un'utilità pratica, ma anche delle valenze affettive. Il problema è che queste persone non si rendono conto che il cellulare può essere uno strumento consolatorio e illusorio». Non resta dunque che 'disintossicarsi'.