

20 aprile 2017

<http://tech.fanpage.it/nomofobia-cos-e-e-come-si-cura-la-dipendenza-da-smartphone/>

Nomofobia, cos'è e come si cura la dipendenza da smartphone

La dipendenza da smartphone è una vera e propria malattia e ha anche un nome: nomofobia. Secondo gli esperti colpisce principalmente i giovani tra i 18 e i 25 anni già caratterizzati da una bassa autostima e problemi nelle relazioni con gli altri.

👍 25

Consiglia

Condividi

SMARTPHONE

NEWS



20 APRILE 2017



12:45

di Marco Paretti



TECH.FANPAGE.IT

20 aprile 2017

<http://tech.fanpage.it/nomofobia-cos-e-e-come-si-cura-la-dipendenza-da-smartphone/>

La dipendenza da smartphone [è una vera e propria malattia](#) e ha anche un nome: nomofobia. Secondo gli esperti colpisce principalmente i giovani tra i 18 e i 25 anni già caratterizzati da una bassa autostima e problemi nelle relazioni con gli altri. Il nome deriva da "no-mobile phobia" e rappresenta la paura di restare senza smartphone e, di conseguenza, scollegati dalla vita online e dai propri amici. Si manifesta con sintomi come attacchi di panico, vertigini, rumori, difficoltà respiratorie e tachicardia. Basta l'assenza dello smartphone o della connessione al web per provocare problematiche di questo tipo nelle persone affette da nomofobia.

"L'abuso dei social network può portare all'isolamento" spiega Ezio Benelli, presidente del congresso nazionale di psichiatria dinamica in corso a Firenze e dell'International foundation Erich Fromm. "L'utilizzo smodato e improprio del cellulare può provocare non solo divari enormi tra persone, ma anche a chiudersi in se stesse e a alimentare la paura del rifiuto". Secondo uno studio di Yougov, un ente di ricerca britannico,

oltre **6 giovani su 10** tra i 18 e i 29 anni sono abituati a portarsi lo smartphone a letto, mentre più della metà degli utilizzatori di device portatili ammette di manifestare ansia quando resta senza batteria, credito o connessione ad internet.

Circa il 73 per cento degli inglesi potrebbe soffrire di questa fobia, dettata anche dalla paura di perdersi qualcosa di importante pubblicato dai contatti sul web, l'ormai famosa "fear of missing out" che ci porta ad aprire continuamente e in maniera compulsiva lo smartphone e le app dei social network. "**Il fenomeno è in forte crescita**" spiega Giuseppe Rombolà Corsini, psicologo e vicedirettore della scuola di psicoterapia Erich Fromm. "Un intervento utile può essere quello della psicoterapia. Attraverso una tecnica specifica come lo psicodramma, terapia di gruppo che spinge il soggetto a compiere un'azione che in qualche modo possa richiamare la sua storia personale".