

Dipendenza da cellulare si cura con la terapia di gruppo

Mettendo in scena proprio vissuto, terapia ideale è psicodramma



Redazione ANSA ROMA 19 aprile 2017 20:02



Scrivi alla redazione



Stampa

(ANSA) - ROMA, 19 APR - Ansiosi per la batteria del cellulare scarica, nervosi per l'esaurimento del credito telefonico o agitati per la mancanza della rete. L'ossessione per lo smartphone, definita nomofobia, oggi colpisce milioni di persone nel mondo, compresi molti italiani. Secondo l'Università di Granada, la fascia di età più colpita sarebbe quella tra i 18 e i 25 anni, giovani adulti con bassa autostima e problemi nelle relazioni sociali.

Uno studio brasiliano sembra indicare che la nomofobia sia da considerare una dipendenza patologica. Ma come si cura? Secondo gli esperti con lo psicodramma. Un approccio 'creativo', con la messa in scena di una situazione attraverso le parole e le azioni. Una terapia di gruppo che sfrutta la messa in scena del proprio vissuto per una rielaborazione.

Emerge da uno studio della Scuola di Psicoterapia Erich Fromm, realizzato in occasione del XVIII Congresso Mondiale di Psichiatria Dinamica, in corso a Firenze fino al 22 aprile, attraverso il monitoraggio e l'analisi di oltre 100 testate internazionali di settore e su un panel di 150 esperti di psichiatria dinamica.

"L'utilizzo smodato e improprio del cellulare può provocare non solo enormi divari fra le persone, ma anche portarle a chiudersi in se stesse - spiega Ezio Benelli, presidente del Congresso -. Ma lo smartphone, se usato in modo appropriato e intelligente, 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". (ANSA).