

## 20 aprile 2017

<https://it.notizie.yahoo.com/allarme-nomofobia-la-dipendenza-da-smartphone-%C3%A8-una-152417987.html>

### Allarme Nomofobia, la dipendenza da smartphone è una malattia



askanews Gbt  
AskaneWS 20 aprile 2017



Roma, 20 apr. (askanews) - 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 dagli esperti "Nomofobia", oggi colpisce milioni di persone in tutto il mondo compresi molti italiani, notoriamente sempre attaccati al telefono.

Secondo i dati diramati dall'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, che sentirebbero 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. 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, studiosi dell'Università di Genova, avevano proposto di inserire la Nomofobia nel Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali.

Ma come si cura questa patologia? Secondo gli esperti lo psicodramma è la terapia ideale per guarire da questa sindrome. Un approccio 'creativo' che si manifesta con la messa in scena di una situazione attraverso verbalizzazione ed azione. Una terapia di gruppo che, attraverso il Teatro della Spontaneità - lo psicodramma ideato da Moreno - su realizza un lavoro di gruppo che sfrutta la messa in scena del proprio vissuto per una rielaborazione. Libera emozioni che sono legate al vissuto quindi aiuta la presa di coscienza di contenuti latenti. È quanto emerge da uno studio della Scuola di Psicoterapia Erich Fromm, realizzata in occasione del XVIII Congresso Mondiale di Psichiatria Dinamica, in corso a Firenze, attraverso il monitoraggio e l'analisi di oltre 100 testate internazionali di settore e su un panel di 150 esperti di psichiatria dinamica.

"L'abuso dei social network può portare all'isolamento come conseguenza della Nomofobia - afferma il dott. 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, 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".

La Nomofobia fa parte di una serie di dipendenze che si riferiscono a una vasta gamma di comportamenti disfunzionali e anomali quali il gioco d'azzardo patologico, la dipendenza da TV, da internet, lo shopping compulsivo, le dipendenze dalle relazioni affettive, le dipendenze dal lavoro e alcune devianze del comportamento. Per questo 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. Una problematica 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. 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. Andando Oltreoceano, uno studio americano 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.