

## 19 aprile 2017

<https://www.notiziaweb24.it/salute/nomofobia-ossessione-smartphone-dipendenza-patologica-giovani-01323/>

### “Nomofobia”, ossessione per lo smartphone: dipendenza patologica per molti giovani

19 aprile 2017 - 17:09

[Torna alla prima pagina](#)

< 1 di 2 >

**Secondo studi spagnoli è una dipendenza patologica: si tratta della “nomofobia”, vera e propria ossessione per lo smartphone**



Secondo studi spagnoli è una dipendenza patologica: si tratta della “nomofobia”, vera e propria ossessione per lo smartphone

#### “Nomofobia”, ossessione per lo smartphone: dipendenza patologica per molti giovani

Panico totale quando si sta per scaricare la batteria del cellulare? Crisi per il credito telefonico quasi esaurito? Date di matto se il wifi non è disponibile o se la rete dati ha una connessione poco stabile? Sapevate che tutti questi sintomi, all'apparenza banali e comunque comuni, possono rappresentare una patologia? Stiamo parlando dell'**ossessione** per lo **smartphone**, ovvero della “**nomofobia**”, che racchiude tutta una serie di disturbi che hanno a che fare dipendenze, tipiche dell'era moderna, e che sono strettamente legate alla tv, ad internet, allo shopping sfrenato, al gioco d'azzardo e che purtroppo, molto spesso, si ripercuotono sui comportamenti quotidiani, generando atteggiamenti convulsivi. In tutto il mondo, sono milioni le persone che soffrono di questa ossessione. Ovviamente, italiani compresi, soprattutto nella fascia d'età che va dai 18 ai 24 anni! Ma la cura? Ci sono molti approcci creativi da seguire, ad esempio, come quello di lasciarsi andare alle esperienze reali quali possono essere il teatro, lo sport all'aria aperta o gruppi di lavoro o di studio.

“L'abuso dei social network può portare all'isolamento come conseguenza della **nomofobia** – afferma 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 sé stessi, 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**, invece di essere **ossessione**, 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”.