

Adolescenti ‘appiccicati’ al cellulare? Potrebbe essere “nomofobia”



ROMA – In quanti sono in grado di vivere senza uno smartphone? Solo lontani parenti dei cellulari di un tempo, gli smartphone sono ormai presenti nella maggior parte delle circostanze della vita, dal lavoro al tempo libero. “Se il mezzo diviene il modo privilegiato per la gestione dei bisogni affettivi e delle emozioni, il rischio è concreto. Lo sviluppo di un legame eccessivo nei confronti del cellulare può comportare che alcune persone **non riescano a separarsi dal proprio telefonino neanche per pochi minuti** poiché tale situazione gli procura uno stato di **ansia, impazienza ed insicurezza**. Sono segnali di un uso potenzialmente patologico la spiccata preferenza della comunicazione via telefonino all’interazione diretta, l’uso compulsivo del dispositivo e l’incapacità di rimanere sconnessi dal contatto con la rete. Si tratta della cosiddetta ‘**nomofobia**’, la paura da assenza di cellulare (dall’inglese ‘**no mobile phobia**’). Lo scrive in una nota l’Ordine degli psicologi dell’Emilia-Romagna.



“Se da una parte si tende a utilizzare **il cellulare come strumento rassicurante e consolatorio**– continuano gli psicologi– preferendo la comunicazione telefonica all’interazione diretta e ricercando compulsivamente notifiche che veicolino contatti virtuali, dall’altra la mancanza di questa connessione porta il nomofobico a manifestare sintomi simili a quelli che caratterizzano l’attacco di panico: mancanza di respiro, sudorazione, battito cardiaco accelerato, dolore toracico e nausea”. Secondo la ricerca realizzata da SOS Telefono Azzurro Onlus, in collaborazione con Doxakids, “[Tempo del web. Adolescenti e genitori online](#)”, “**il 17% dei ragazzi intervistati dichiara di non riuscire a staccarsi da smartphone e social**, uno su quattro (25%) è sempre online, quasi uno su due (45%) si connette

più volte al giorno, uno su cinque (21%) è afflitto da **vamping**: si sveglia durante la notte per controllare i messaggi arrivati sul proprio cellulare. **Quasi quattro su cinque (78%) chattano continuamente su WhatsApp**“.



Dal punto di vista psicologico **“il fenomeno non va sottovalutato**. Si sta infatti assistendo ad un fortissimo incremento della dipendenza da telefonino, dipendenza che spesso ha inizio nell’età adolescenziale e che può perdurare fino all’età adulta. L’uso quotidiano e comune ormai pervasivo del telefonino- continuano gli psicologi dell’Emilia-Romagna- rende difficile tracciare un confine diagnostico tra comportamento funzionale e disfunzionale, tuttavia bisogna sforzarsi di mantenere la distinzione”. **Come tutte le dipendenze, anche quella da smartphone può essere curata** “tramite un trattamento psicoterapeutico finalizzato sia alla presa di coscienza dell’origine del disturbo sia al superamento della dipendenza patologica, promuovendo l’autonomia. È bene tenere presente che **questi problemi non nascono, in genere, semplicemente perché si usa uno smartphone**. I comportamenti che ne caratterizzano la dipendenza infatti sono più frequenti in ragazzi che presentano una fragilità emotiva di base e che vivono già difficoltà psicologiche come depressione e disturbi d’ansia. Il suo uso smodato- concludono- viene vissuto come un tentativo di compensare le problematiche relazionali reali o di evadere dalle difficoltà psicologiche e dalla sofferenza emotiva”.