

aiuto NON SONO CONNESSO!

È il timore di questi anni: non poter usare internet, vedere i commenti su un social network, ricaricare lo smartphone... Ma può diventare un vero e proprio disturbo

Si chiama nomofobia

«Il termine ha origine anglosassone, no-mobile phobia, cioè la **paura di restare senza cellulare**» precisa Nicola Luigi Bragazzi, specializzando in Igiene e medicina preventiva, e autore, insieme a Giovanni Del Puente, psichiatra, di uno studio sul tema pubblicato su "Psychology research and behavior management". «Nasce a seguito della sempre maggiore pervasività delle nuove tecnologie. Stiamo assistendo a casi di ring-anxiety, cioè la sindrome della vibrazione fantasma o di perdere una chiamata, la text-anxiety, l'incapacità di smettere di digitare messaggi».



Come si riconosce

Se durante una riunione di lavoro si sbircia sullo smartphone per vedere quanti "like" ha ottenuto l'ultima foto pubblicata, se mentre si è al ristorante con il partner si sente l'impulso irrefrenabile di wazzappare con un amico, o se non si riesce a separarsi dal cellulare nemmeno quando si è in bagno o in vacanza, si ha a che fare con alcuni dei sintomi della nomofobia.

✓ Quali sono gli altri? «La paura di avere dimenticato il caricabatteria, non spegnere mai il telefono, nemmeno di notte, guardare lo schermo del telefono in continuazione con la speranza che sia arrivato un messaggio...» elenca il dottor Nicola Luigi Bragazzi.



disconnected



Si può diventare dipendenti...

Il rischio è che si inneschi un meccanismo di dipendenza, del tutto analogo a una tossicodipendenza. «Quando si entra nel circolo vizioso della nomofobia, si ha sempre **bisogno di aumentare il dosaggio** (stare più tempo al telefono, aspettare la risposta dell'altro, magari sollecitandolo, vedere che cosa accade agli amici, commentare...), come succede con droghe e alcol. Per provare più piacere, se ne assume un dosaggio maggiore. È un meccanismo inconscio, che può degenerare in situazioni anche drammatiche» avverte lo psicoterapeuta.

... e sempre più impulsivi

Il dato di fatto è che siamo animali sociali e che abbiamo bisogno di **condividere emozioni**. Ma, alcune volte, dicono gli esperti, non siamo in grado di attendere il momento migliore per farlo. *** «Stiamo passando dalla compulsione all'impulsività. Senza renderci conto di quanto il bisogno di essere online e continuamente attivi sui social ci stia facendo perdere: non abbiamo più capacità critica e non ci concediamo più il tempo per una riflessione, prima di dire qualcosa. La diciamo e basta, senza rileggerci, con un vocabolario sempre più povero»,** afferma Lavenia. *** Il bisogno di essere presenti agli occhi di chi ci sta guardando (o potrebbe guardarci) dall'altra parte dello schermo, quindi, sta facendo crescere giovani impazienti. Dove ci porterà questo comportamento lo scopriremo solo nel corso dei prossimi anni.**

Chi è più a rischio

Gli studi rivelano che i più interessati dalla nomofobia sono gli adolescenti e i giovani adulti, tra i 14 e i 26 anni. Maschi e femmine in egual misura. **✓ «Viviamo in un tempo pieno di paradossi» sottolinea Bragazzi. «L'assottigliarsi delle distanze ci fa sembrare in contatto con il mondo, ma in realtà non lo siamo». Che cosa nasconde questo bisogno di essere sempre connessi? «L'enorme fatica di essere noi stessi» afferma il dottor Giuseppe Lavenia, psicoterapeuta esperto di nuove dipendenze. **✓ «Una ricerca ha evidenziato che i ragazzi, nell'85% dei casi, al risveglio aprono un'app sociale. Per un enorme bisogno di contatto».****

Logout

→ LE NUOVE TECNOLOGIE NON SONO DA DEMONIZZARE, MA VANNO SEMPRE COLTIVATE LE RELAZIONI SOCIALI REALI

Ne soffri anche tu?

Se si è disposti a essere onesti con se stessi, si può fare l'autodiagnosi di nomofobia chiedendosi come ci fa stare l'idea di essere sconnessi, cosa succederebbe se si è dimenticato il caricabatteria, se il pensiero di passare 10 giorni senza telefono genererebbe ansia.

*** Se le sole ipotesi creano malessere, irrequietezza e scatenano un po' di aggressività, forse è il caso di correre ai ripari e attuare alcune strategie comportamentali ad hoc. Quali, dipende dalla serietà del**

problema. «Se il disturbo di nomofobia non è a uno stadio avanzato, si può ricorrere alla psicoterapia e a una **disintossicazione per gradi**. Si può iniziare lasciando il telefono spento per alcune ore, magari mentre si è a tavola o si dorme. In questo frangente, si può ascoltare che cosa si prova e annotarlo. Piano piano, si arriverà a un rapporto più equilibrato con le tecnologie. Nei casi più seri, invece, si potrebbe aver bisogno di **psicofarmaci**» suggerisce Bragazzi.

DISINTOSSICARSI? In gruppo si può

Può essere utile partecipare a un gruppo di disintossicazione, guidato da un esperto. «Si parte per un weekend insieme ad altre persone che hanno lo stesso disturbo e si lasciano a casa i caricabatteria. Lo scopo è comprendere la ragione del bisogno di parcellizzare la propria identità ed essere presenti in più luoghi virtuali allo stesso tempo. Si cercherà, così, di ridefinire se stessi. Poi, ci si dovrà concedere un'intera settimana di vacanza da cellulari o tablet, al termine della quale si inizierà ad accenderlo per brevi periodi, fino a quando non si inizierà a vedere nel cellulare il mezzo per avere una relazione e non il fine», consiglia il dottor Giuseppe Lavenia.

Servizio di Antonella De Minico. Con la consulenza del dottor Nicola Luigi Bragazzi, medico chirurgo specializzando in Igiene e medicina preventiva all'università di Genova, e del dottor Giuseppe Lavenia, psicoterapeuta esperto di nuove dipendenze a Senigallia (An).