

Home » Il Blog di Maura Manca » La Sindrome da disconnessione che fa ammalare adulti e adolescenti



## La Sindrome da disconnessione che fa ammalare adulti e adolescenti

13 luglio 2017 in Il Blog di Maura Manca / Osservatorio / Social / Web / Tecnologia con tag abuso / adolescenti / astinenza / connessione / consigli / cosa fare / dipendenza / Disconnessione / iperconnessione / irritabilità / maura manca / nomofobia / rabbia / segnali / Sindrome / smartphone / stress / tecnologia da Maura Manca

**Una delle patologie dei nostri tempi, che si sta diffondendo sempre di più tra i nativi digitali ma non solo, coinvolgendo anche gli adulti, è la cosiddetta Nomofobia o Sindrome da Disconnessione.**

Il termine Nomofobia, composto dal prefisso abbreviato “no-mobile” e dal suffisso “fobia”, si riferisce all’eccessiva paura/terrore di rimanere senza telefono e quindi senza la possibilità di accedere alla rete mobile e ai servizi offerti dallo smartphone come le chat e i social network. Nei casi più gravi si sperimenta anche una serie di sintomi fisici che richiamano in alcuni casi quelli dell’attacco di panico, come tachicardia, vertigini, affanno, sudorazione, nausea.

*Secondo i dati dell’Osservatorio Nazionale Adolescenza quasi 8 adolescenti su 10 hanno paura che si scarichi il cellulare o che non gli prenda quando sono fuori casa (un dato in forte crescita se si pensa che fino allo scorso anno interessava il 64% degli adolescenti) e tale condizione, nel 46% dei casi genera ansia, rabbia e fastidio. Questo fenomeno è meno diffuso tra i ragazzi più piccoli, tra gli 11 e i 14 anni, che si fermano ancora al 60% e solo il 32% sperimenta alti livelli di ansia e preoccupazione.*

Ora la Nomofobia colpisce non solo i ragazzi ma anche gli adulti e i genitori stessi, i quali molte volte non si rendono neanche conto di utilizzare in maniera distorta le tecnologie, dando anche indirettamente un esempio sbagliato ai figli. È importante, dunque, riconoscere prima di tutto quali sono i campanelli d’allarme che ci segnalano il rischio di essere affetti da questa patologia.

### Quali sono i segnali per riconoscere la Nomofobia?

- Non staccarsi mai dal cellulare, utilizzarlo di continuo e portarlo sempre con sé, anche in luoghi poco pertinenti, come ad esempio in bagno;
- il solo pensiero di essere senza smartphone genera malessere e angoscia;
- aumento repentino dell’ansia, della paura e dell’irritabilità nelle situazioni di sconnessione dello smartphone dalla rete;
- monitorare costantemente il livello di batteria del dispositivo e munirsi di eventuali batterie di riserva o di un caricatore portatile;
- sperimentare, in alcuni momenti, la sindrome da vibrazione fantasma, ossia la sensazione che il telefono stia vibrando o squillando, ma in realtà è solo frutto della propria immaginazione;
- portare sempre con sé il caricabatterie e appena si ha la possibilità di accedere ad una presa di corrente, attaccare subito il cellulare;

### Cerca nel sito


### ADOLESCENZA SOCIAL

### ARTICOLI POPOLARI

63368 Views

**Gli 8 segnali per riconoscere l’autolesionismo**

29 novembre, 2014 / by Maura Manca / in Autolesionismo / Suicidio, Il Blog di Maura Manca, SOS genitori - adolescenti

50696 Views

**Blue Whale Game, giochi pericolosi e challenge assassine. Cosa devono fare i genitori e come possono accorgersi se i figli sono in pericolo?**

16 maggio, 2017 / by Maura Manca / in Challenge / Sfide social / Mode, Il Blog di Maura Manca, SOS genitori - adolescenti

39393 Views

**Se vogliamo prevenire le patologie dei figli curiamo prima i genitori**

31 agosto, 2017 / by Maura Manca / in Il Blog di Maura Manca, SOS genitori - adolescenti, SOS genitori - bambini

### SEGUICI SU FACEBOOK

Privacy & Cookies Policy



- controllare di avere il credito sufficiente affinché non venga bloccato l'accesso a internet, quindi a WhatsApp e ai social network;
- connettersi, appena è possibile, alle reti Wi-Fi per evitare di consumare i Mb del proprio abbonamento o della ricaricabile;
- guardare di continuo lo schermo del telefono per vedere se sono stati ricevuti messaggi, chiamate o nuove notifiche sui social;
- non spegnere mai i dispositivi tecnologici nemmeno durante le ore notturne;
- portare sempre con sé una carta telefonica prepagata per effettuare eventuali chiamate di emergenza se il cellulare dovesse rompersi, perdersi o se venisse rubato.

***È importante iniziare gradualmente a disintossicarsi dai dispositivi elettronici, per riuscire a riprendere il controllo su di sé, perché gli strumenti tecnologici e la rete dovrebbero facilitare la vita, e non essere loro a comandarla.***

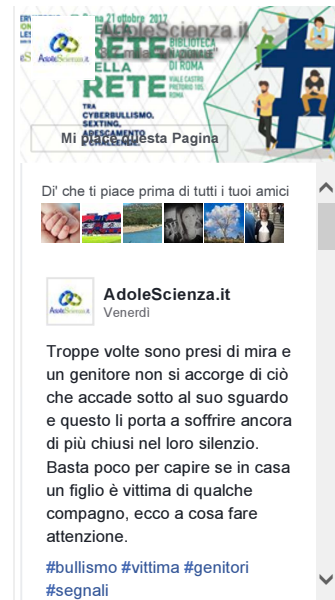
## Come superare la Nomofobia? Ecco 8 consigli utili per genitori e figli

- 1. Porsi dei piccoli obiettivi.** Iniziare a spegnere gli strumenti tecnologici quando non è realmente necessario, ritagliandosi degli spazi offline, ad esempio quando si mangia, si dorme e si va in bagno. Riuscire a disconnettersi anche per brevi momenti della giornata è un buon inizio, ma non andrebbe fatto bruscamente, poiché si potrebbero sperimentare i sintomi dell'astinenza.
- 2. Organizzare il proprio tempo.** Per evitare di restare costantemente connessi, con il telefono in mano, è importante pianificare le ore giornaliere che si devono trascorrere su internet, cercando di ridurle gradualmente. C'è un tempo per ogni cosa: uno per gli amici, uno per il pranzo, uno per guidare e, certamente, uno da dedicare esclusivamente al web.
- 3. Disattivare le notifiche.** Bisogna evitare di farsi distrarre dal richiamo continuo di suoni e vibrazioni, ma decidere i momenti in cui guardare e controllare i messaggi ricevuti e le mail.
- 4. Imparare a rimandare.** Non bisogna avere fretta di rispondere subito alle notifiche e ai messaggi e porsi la domanda "posso aspettare?". È importante iniziare a dilazionare il tempo, partendo anche da cinque minuti, per vedere così che è possibile resistere all'impulso. Provare, poi, ad estendere i tempi.
- 5. Prendere le distanze.** Non utilizzare lo smartphone come strumento indispensabile per addormentarsi o per iniziare la giornata, né tanto meno durante la notte. Bisogna trovare altre strategie in questi momenti, ad esempio leggere un libro per rilassarsi nelle ore serali e dilatare il tempo al mattino prima di mettersi davanti ad uno schermo.
- 6. Ritagliarsi dei momenti per se stessi.** Bisogna cercare di dedicarsi ad attività nuove e diverse, magari all'aria aperta. La mente ha bisogno ogni tanto di una pausa tecnologica per potersi ricaricare. Bisogna approfittarne del periodo estivo per condividere del tempo con i figli e per dedicarsi insieme a loro ad attività divertenti, lontani dalla tecnologia.
- 7. Parlarne.** Se ci si rende conto di avere un disagio molto forte e di accusare i sintomi della dipendenza, è fondamentale poterne parlare con qualcuno. I familiari possono dare un aiuto pratico come ad esempio ridurre il tempo trascorso online e un sostegno nei momenti in cui si sperimentano vissuti di ansia, depressione e irritabilità.
- 8. Rivolgersi ad un professionista.** Se si pensa che la disintossicazione sia un obiettivo difficile da raggiungere, è bene sapere che ci si può rivolgere ad un esperto, per cercare di comprendere quali siano le motivazioni profonde e le dinamiche sottostanti al bisogno di essere iperconnessi ad uno smartphone.

di Maura Manca

← Quando il genitore scopre che il proprio figlio fa sesso. Come reagire e comportarsi?

Il Trono di Spade: la serie tv che crea più dipendenza in assoluto →



C.F. e P. IVA 13771131003 – REA di Roma RM - 1471887

NOTE LEGALI - PRIVACY POLICY

[Privacy & Cookies Policy](#)

