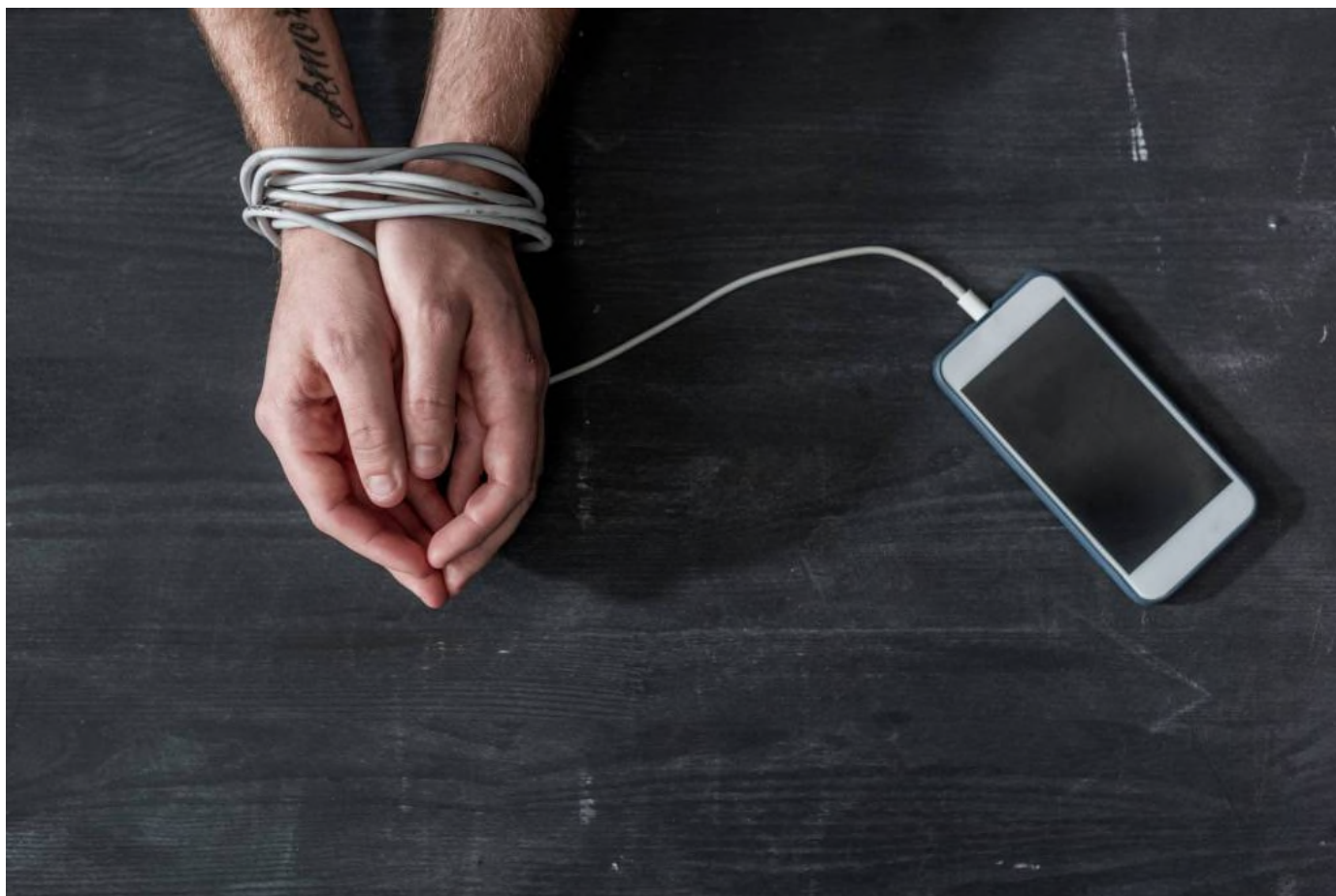


Dipendenza da smartphone: sintomi, conseguenze e rimedi

DA MARIA GRAZIA TECCHIA | 28 SET 2018 | HARDWARE & SOFTWARE |

Abusare del proprio telefono cellulare può creare una vera dipendenza da smartphone: ecco di cosa si tratta, sempre più connessi o disconnessi?

L'avvento degli smartphone, e la loro progressiva onnipresenza all'interno delle nostre vite quotidiane, crea impatti tanto positivi quanto negativi: cos'è la **dipendenza da smartphone**, i suoi **sintomi** e **conseguenze**, e i possibili **rimedi**.



La diffusione capillare dei dispositivi tecnologici ha permesso allo smartphone di insinuarsi gradualmente nelle nostre abitudini: siamo talmente appassionati della nostra vita digitale che spesso questa tende a sovrapporsi a quella reale.

Merito dell'importanza sempre maggiore che attribuiamo allo smartphone, un potente strumento che sa essere meraviglioso e terribile, il cui utilizzo crea uno **stato di coinvolgimento** tale da dover essere controllato.

Siamo abituati a vedere persone, adulti, ragazzi e bambini, alle prese con questo parallelepipedo luminoso, distratti da chissà quale meraviglia virtuale, che non prestano attenzione al mondo reale circostante. È ormai un diffuso luogo comune che adolescenti e giovani siano assorbiti quasi in toto da questo tipo di attività, ma i dati statistici mostrano che **non sono soltanto i più giovani** a subire il pericoloso fascino della moderna tecnologia.

Indice dei contenuti

Lo studio di Motorola

Cos'è la dipendenza da smartphone

Dipendenza da smartphone: i sintomi

Le conseguenze sulla nostra psiche

Possibili rimedi

Lo studio di Motorola

Nel 2017 Motorola ha effettuato uno studio su 4418 persone di età compresa tra i 16 e i 65 anni, provenienti da quattro paesi diversi, nel tentativo di immortalare una fotografia attuale del nostro rapporto con la tecnologia, e più in particolare con lo smartphone.

Il risultato è stato pubblicato in un rapporto reperibile online alla voce *Motorola Phone Balance*, che si è basato su alcune domande generali poste ai soggetti del test, volte ad individuare il tipo di legame con lo smartphone.

Ad esempio, le domande riguardavano il numero di **ore di utilizzo dello smartphone**, l'importanza del dispositivo in una scala di valori comprendente anche persone care come amici e parenti, ma anche il totale delle volte che si usa il telefono cellulare o la [concessione dello stesso ai bambini](#).

In particolare, è stato rilevato che tra gli invitati **il 33% dà priorità allo smartphone** rispetto all'interazione con altre persone, come amici e familiari, e che oltre il 53% dei ragazzi nati tra il 1990 e i primi del 2000 pensa che se lo smartphone fosse una persona sarebbe di sicuro il proprio migliore amico.

Inoltre, **2 intervistati su 3 ammettono di sentirsi in panico** pensando di trovarsi nella situazione di smarrimento o furto dello smartphone, e il 29% di essi stava già pensando al momento in cui avrebbe potuto riutilizzare lo smartphone proprio durante il test.

Sebbene i dati indichino una presenza molto intensa del cellulare nella vita di ognuno di noi, emerge anche un aspetto molto rilevante, e cioè la consapevolezza di una – seppur spesso blanda – forma di dipendenza, e un conseguente desiderio di arginare questo tipo di rapporto.

Cos'è la dipendenza da smartphone

Lo smartphone, per sua stessa essenza, oggi induce a ricorrervi più di quanto sia necessario, ma quando l'uso diventa continuo ed eccessivo, potrebbe sfociare in una vera e propria dipendenza da smartphone. “Nomofobia”: questo il termine tecnico che si usa per indicare la dipendenza da cellulare, una paura di restare sconnessi dal “mondo”, o meglio quella che gli inglesi definiscono la *Fear Of Missing Out*, cioè la fobia di essere tagliati fuori.

Questo tipo di patologia fa leva sul funzionamento delle applicazioni: a causa delle notifiche che vengono ricevute in continuazione sul dispositivo mobile, gli utenti sono sempre e costantemente connessi, coinvolti in attività che tendono a saturare ogni attenzione distraendo da tutto quanto c'è intorno.

La notifica, per sua costituzione, è un richiamo, un avviso che richiede attenzione rispetto a qualsiasi cosa l'utente stia facendo: induce all'**obbligo di rispondere**, di controllare la novità, spingendo alla verifica e all'interazione ossessiva.

La dipendenza da smartphone è una condizione che si manifesta come tante altre: spesso accostata a quella derivante da fumo e alcol, la dipendenza da cellulare invoglia il soggetto ad avere continuo bisogno di interagire con le principali applicazioni social installate sul telefono.

Si parla anche di dipendenza da social o di **dipendenza da Facebook**, poiché l'utilizzo di questi servizi è una fonte di gratificazioni, sperimentate attraverso apprezzamenti in veste di “like” o commenti a ciò che viene pubblicato online.

Una sensazione di piacere, quella derivata dalle interazioni virtuali, paragonabile a quella derivata dall'assunzione di cibi o dall'aver successo, che attiva un meccanismo simile a quello della [dipendenza dagli oppiacei](#).

Ma come capire se si soffre di dipendenza da smartphone?

Dipendenza da smartphone: i sintomi

Questa condizione presenta diversi livelli di dipendenza, che possono essere tanto controllabili quanto raggiungere picchi pericolosi, che necessitano di opportuni trattamenti medico-specialistici.

Più in generale, le forme di dipendenza da smartphone presentano alcuni comuni denominatori, come:

- Ignorare le persone durante una conversazione;
- Avere una tendenza al controllo ossessivo delle notifiche, delle chat o dei social network;
- Temere di perdere informazioni;
- Presentare atteggiamenti compulsivi;
- Manifestare malessere quando il cellulare è scarico o non ha linea;
- Addormentarsi ogni sera con lo smartphone in mano;
- Controllare le notifiche appena svegli.

Una persona smartphone-dipendente è più incline a trascurare i rapporti umani favorendo l'interazione digitale con il proprio dispositivo, quindi, in quello stato chiamato "phubbing", parola anglosassone composta dai termini "phone-snubbing", che indica quando un soggetto ignora le persone intorno, **trascurando le attività sociali** e continuando a prestare attenzione unicamente al cellulare.

Quando tutte queste situazioni appena elencate si presentano con una certa frequenza ed intensità, sarebbe opportuno porsi delle domande per capire se si è davvero colpiti dalla dipendenza da smartphone, o dalla dipendenza da internet, e dell'entità di questa condizione.

Le conseguenze sulla nostra psiche

Un uso scorretto degli smartphone, dunque, invece di incentivare le relazioni umane tende a isolare, rendendo più introversi e meno inclini ai momenti di socializzazione, che arrivano addirittura a rappresentare una distrazione dall'uso del cellulare. Oltre ad incrinare i rapporti umani, la dipendenza da smartphone favorisce la comparsa di **disturbi del sonno**, unita ad un'accentuata propensione a rendere pubblico ciò che è privato.

Isolamento, ansia, stress, depressione e solitudine accompagnano chi soffre di dipendenza da smartphone, il cui malessere è più marcato quando l'oggetto della dipendenza non può essere usato, o quando gli eventi esterni rappresentano un diversivo dal suo utilizzo.

Possibili rimedi

Il primo passo per la dieta digitale, in direzione di un utilizzo più corretto dello smartphone, è la presa di coscienza del tipo di rapporto che si ha con l'oggetto in questione.

È possibile combattere la dipendenza da smartphone con app dedicate: ne esistono a tal proposito alcune che monitorano l'utilizzo dello smartphone, registrando il numero di volte che si controlla il telefono o le diverse applicazioni installate.

App Usage è una di queste, una pratica applicazione che consente di scoprire che tipo di utilizzo facciamo dello smartphone, e quanto tempo trascorriamo su ogni applicazione, ma in linea generale è raccomandabile darsi delle regole per l'utilizzo del telefono, alternandolo a momenti di "disconnessione". Ad esempio, basterebbe provare a spegnere il cellulare durante la notte, e riaccenderlo solo mezz'ora dopo il risveglio di mattina, posizionandolo in una stanza diversa quando si è in compagnia di altre persone per ridurre la tentazione di controllarlo.

Infine, per diminuire l'utilizzo dello smartphone, è consigliabile **disattivare le notifiche**, che sono tra i principali protagonisti della dipendenza da smartphone, al fine di evitare qualsiasi attrazione o richiamo dal telefono cellulare.

La dipendenza da smartphone è un fenomeno da saper individuare, controllare e gestire, e del resto riuscire a stabilire precisi tempi di utilizzo di questo mezzo, potrà solo giovare alla salute fisica e mentale di ogni possessore.

Maria Grazia Tecchia



Giornalista, blogger e content editor. Ha realizzato il sogno di coniugare le sue due più grandi passioni: la scrittura e la tecnologia. Esperta di comunicazione online, da anni realizza articoli per il web occupandosi della tecnologia a più livelli.

