

Dipendenza da smartphone, ecco quando, come (e perché) scatta

Di Silvia Sperandio - 18 febbraio 2015

Poco importa che sia “touch” o no. Quell’apparecchio dà un senso di libertà, indipendenza e sicurezza, viene sempre portato con sé, viene usato ovunque, dà la possibilità di essere raggiungibili e di poter comunicare in qualsiasi momento con il mondo sui social e coi messaggi. Una modalità di comunicazione, basata sulla rapidità e sulla facilità nel raggiungere l’altro, che potrebbe presentare dei rischi in particolare per le persone workaholic che, già faticano a staccarsi dal lavoro tanto da portarselo anche a casa, nel week end e in vacanza. Risultando così “assenti” nei legami affettivi e familiari.

Sempre connessi, insomma. Ventiquattr’ore su 24. C’è chi è talmente dipendente dallo smartphone da arrivare a provare un senso di malessere, fino a una vera e propria angoscia, se non è “armato” di cellulare carico.

Quali sono i diversi tipi di telefonino-dipendenza?

«Da indagini effettuate in Italia - spiega Michela Romano, psicologa e psicoterapeuta del Centro Medico Santagostino di Milano - emergono che vi sono diverse tipologie di dipendenza legati ad almeno cinque fattori». Eccoli in breve.

I dipendenti dall’SMS hanno il continuo bisogno di inviare e ricevere messaggi di testo, spesso dimostrano un callo al pollice o hanno il tastierino consumato, e usano il T9 per scrivere velocemente. L’umore della giornata dipende dal numero di addebiti ricevuti (non meno di due), si inviano messaggi a se stessi o persone nell’immediata vicinanza.

I dipendenti del nuovo modello, acquistano continuamente nuovi modelli di cellulare spendendo grandi somme per avere un modello con tante funzioni.

Gli esibizionisti: queste persone prestano molta attenzione al colore e al design, sono continuamente con il cellulare in mano mostrando agli altri le funzioni del loro apparecchio. Quando telefonano lo fanno a voce alta o quando ricevono una chiamata fanno squillare a lungo il telefonino per farlo sentire a tutti i presenti.

I game players sono caratterizzati da un eccessivo interesse per i giochi e trasformano il proprio telefonino in una console.

Gli affetti da SCA sono i soggetti colpiti dalla Sindrome da Cellulare Acceso (SCA), hanno il terrore di avere il telefonino spento e portano con sé sempre una batteria carica di scorta per evitare di rimanere all’improvviso senza telefonino.

Quali sono le conseguenze di tale dipendenza?

Spesso le persone che fanno un uso smoderato dello smartphone rischiano di ritirarsi dal rapporto con il mondo e di rimanere sempre più sole, per sopportare questa solitudine si trovano ore con il telefonino in mano giocando a giochi interattivi, inviando sms, e «rischiano di disimparare sia a trasmettere le loro emozioni in modo adeguato usando la comunicazione verbale sia a usare la mente per immaginare l’altro e il mondo», spiega ancora Michela Romano. Altri disagi che si manifestano sono: la perdita di interessi, forti balzi d’umore, disturbi del sonno e dell’alimentazione, uso di farmaci e droghe, conflitti con le persone vicine, problemi di lavoro.

Come intervenire?

Il mondo dei giovani è quello più a rischio di sviluppare un uso patologico e, quindi si mira a un lavoro di prevenzione e una nuova forma di educazione.

«Per esempio potremmo usare lo smartphone meno volte al giorno e in modo migliore - osserva la psicoterapeuta -; potremmo lasciarlo a casa e resistere all'ansia che proviamo uscendo da casa; oppure potremmo perderlo di vista o dimenticarlo volutamente per alcune ore». Chi invece ha una vera e propria dipendenza dovrebbe ridurre l'uso gradualmente partendo da poche ore al giorno per imparare a ridurre la tolleranza all'ansia dell'attesa e, approfondire nel programma terapeutico i problemi che hanno innescato tale dipendenza.