

## ***Guardo il mondo da uno smartphone: adolescenti e rischio dipendenza. La nota dell'Ordine degli Psicologi dell'Emilia-Romagna***

**[Riceviamo e pubblichiamo](#)**

**[/06 lug 2016](#)**

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. Di più, questi strumenti sono un filtro attraverso cui viene fruita la realtà e i rapporti interpersonali: hanno acquisito importanti funzioni sia sul piano relazionale che su quello individuale. Da questa centralità – cui si aggiunge anche il fatto che l'oggetto in sé è uno status symbol fortemente legato alle mode – scaturisce il rischio di una vera e propria dipendenza, cui gli adolescenti sono particolarmente esposti. Se il mezzo diviene il modo privilegiato per la gestione dei bisogni affettivi e delle emozioni, il rischio è concreto.

Secondo la ricerca realizzata da SOS Telefono Azzurro Onlus in collaborazione con Doxakids, "Tempo del web. Adolescenti e genitori online" (<http://www.azzurro.it/it/content/safer-internet-day-206-da-milano-telefono-azzurro-lancia-lallarme>), "Il 17% dei ragazzi intervistati dichiara di non riuscire a staccarsi da smartphone e social, 1 su 4 (25%) è sempre online, quasi 1 su 2 (45%) si connette più volte al giorno, 1 su 5 (21%) è afflitto da vamping: si sveglia durante la notte per controllare i messaggi arrivati sul proprio cellulare. Quasi 4 su 5 (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 rende difficile tracciare un confine diagnostico tra comportamento funzionale e disfunzionale, tuttavia bisogna sforzarsi di mantenere la distinzione. 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"). Se da una parte si tende a utilizzare il cellulare come strumento rassicurante e consolatorio, 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.

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 viene vissuto come un tentativo di compensare le problematiche relazionali reali o di evadere dalle difficoltà psicologiche e dalla sofferenza emotiva.