

DIPENDENZA DA SMARTPHONE, COME È DIVENTATO IN POCHI ANNI PARTE INDISPENSABILE DELLA NOSTRA VITA

17 Giugno 2022



Sono ormai diventati indispensabili, una vera e propria appendice del nostro corpo. In mano o nelle nostre immediate vicinanze dal momento in cui ci svegliamo a quello di dormire, gli smartphone e la relativa dipendenza dagli stessi sono ormai la normalità.

Perfetti sostituti in un unico strumento di varie apparecchiature (dalla sveglia all'orologio, dalla radio alla tv, fino alla fotocamera, la torcia ed il computer), oggi i cellulari si possono usare davvero per tutto.

Possiamo utilizzarli per rimanere in contatto con amici e parenti, per allenarci o per vivere esperienze più o meno virtuali, [come ad esempio entrare in casino online sicuri](#) senza il "disturbo" di doversi spostare dal luogo in cui ci troviamo.

Perché li usiamo sempre di più?

Sono sempre a nostra completa disposizione, ed alimentano in maniera semplice la nostra dopamina ed il bisogno di novità.

Sempre disponibili, sempre connessi, gli [smartphone di ultima generazione](#) stanno diventando sempre più il fulcro della nostra vita.

Lo smartphone è diventata l'alternativa facile e sempre disponibile ad un momento di noia o una conversazione difficile, passando dall'essere utili al diventare indispensabili.

Lo smartphone è infatti una fonte continua di stimoli, dati da social media, siti di news, notifiche ed app di ogni tipo.

Una “virtualizzazione” della nostra vita che non è esente da rischi, soprattutto per quelle personalità o “caratteri” che già in maniera naturale sarebbero meno propensi alla socializzazione.

I rischi

Mancanza di connessione alla rete o batteria scarica diventano quindi non solo fastidi, ma mancanze che vanno ad influire sul nostro stato d’animo, umore ed anche sulle nostre abitudini.

Sono sempre di più i casi di persone che decidono di non uscire se il livello di batteria non è sopra un’autodefinita soglia di sicurezza o di recarsi in un determinato luogo se non è presente il wi-fi o quantomeno la connessione 4G.

Questa paura ha assunto un’estensione e valenza tale da interessare anche psicologi e sociologi, che dopo averle assegnato un termine scientifico, “nomofobia”, (conosciuta anche come sindrome da disconnessione) hanno iniziato a studiarla al fine di comprenderla ed arginarla.

Le categorie più colpite

Una patologia che colpisce in maniera trasversale tutte le fasce della popolazione, ma che sembra abbia una diffusione maggiore in due categorie ben specifiche, quella di coloro che scoprono per la prima volta le potenzialità di questi dispositivi (fascia 2-5 anni) e quella ben più estesa dei giovani (con una fascia che parte dall’adolescenza fino ad arrivare ai 25 anni).

La prevenzione e gli strumenti

Il rischio maggiore di un uso incontrollato e per certi versi non consapevole dello strumento è quindi quello di un isolamento dal mondo, con conseguenze psicologiche (idea di un mondo ideale e conseguente delusione quando si approccia quello reale) e fisiche (mancanza di attività fisica, poca esposizione alla luce solare, affaticamento della vista).

Problematiche che si sta cercando di controllare, lavorando in particolare su due diversi ambiti.

Il primo è quello della prevenzione, spiegando in maniera chiara i rischi di una dipendenza da smartphone, in primo luogo a coloro che dovrebbero essere esempi (genitori) ed educatori (insegnanti) per le nuove generazioni.

In secondo luogo, tramite l’utilizzo di strategie ed applicazioni che spingano l’utente a rendersi conto dell’uso elevato dallo smartphone.

Dalla disinstallazione delle scorciatoie per i social network, alla rimozione delle notifiche, fino al download di specifiche applicazioni. Soluzioni che opportunamente settate, possono andare a tenere traccia di quanto tempo passiamo su una determinata applicazione, bloccando anche eventualmente l’uso della stessa per il resto della giornata.

Tanti strumenti e soluzioni che partono però sempre da due fattori base; la consapevolezza del problema e la voglia di trovare una soluzione.

Dipendenza da smartphone

Quando le nostre emozioni ed il nostro benessere dipendono (totalmente o in parte) da un dispositivo elettronico forse è arrivato il momento di agire. Non è mai troppo tardi per iniziare ad essere meno dipendenti dallo smartphone.

Puoi iniziare anche adesso. Scegli di lasciare lo smartphone lontano dagli occhi e dalle mani e riscopri la “vita vera”.