

Negli ultimi anni i telefoni cellulari – in particolare gli smartphone – sono stati utilizzati in modo pervasivo a livello globale. Questo indubbiamente comporta innumerevoli vantaggi: miglioramento della produttività, ricerca di informazioni, rilassamento, intrattenimento, contatti con la rete sociale.

Tuttavia una letteratura in crescita rileva che molte persone sfruttano i loro telefoni in modi che interferiscono con la loro vita quotidiana e che l'uso improprio dello smartphone comporta anche diversi svantaggi: gli smartphone possono distrarre i conducenti (in particolare i giovani adulti) che parlano o scrivono al telefono durante la guida, possono distrarre i pedoni mentre camminano o attraversano la strada, possono provocare dolori al collo o alle spalle a causa delle posture che si assumono durante il loro utilizzo, nonché infiammazioni della mano.

L'uso del cellulare negli studenti è associato a una scarsa forma fisica e a prestazioni accademiche peggiori. Infine l'uso eccessivo dello smartphone è associato anche a diversi tipi di psicopatologia, come ansia e depressione.

A questo proposito, Elhai et al. hanno condotto una metanalisi per comprendere che tipo di relazione ci può essere tra dipendenza da smartphone e psicopatologia ed hanno rilevato che la gravità di ansia e depressione è significativamente collegata ad un uso eccessivo dello smartphone. In particolare la relazione tra le due variabili può essere di tre tipi:

La psicopatologia, come la depressione o l'ansia, può causare la dipendenza da smartphone. Ad esempio, si rileva che le persone cronicamente stressate usano i videogiochi come strategia per alleviare il loro stress. Inoltre, individui depressi usano i loro telefoni cellulari come modo per non prendere contatto con il loro umore deflesso. Così l'uso dello smartphone potrebbe funzionare come strategia di evitamento verso le emozioni spiacevoli.

L'utilizzo dello smartphone può causare ansia e depressione. Le ricerche hanno dimostrato che le persone dipendenti da smartphone o dalla tecnologia in generale riportano maggiori livelli successivi di stress prolungato, depressione e disturbi del sonno. Inoltre l'uso eccessivo dello smartphone durante la notte provoca difficoltà ad addormentarsi e sonno irregolare a

causa della luce blu emessa da questi apparecchi telefonici. Un altro motivo per cui l'uso dello smartphone causa lo sviluppo della psicopatologia è che in questo modo si resta sempre connessi all'attività lavorativa e questo può provocare aumento di stress e burnout. Tra uso problematico dello smartphone e psicopatologia può esserci un legame bidirezionale: ad esempio, un individuo depresso può essere spinto a usare eccessivamente il proprio smartphone per attenuare l'emozione negativa della depressione. Tuttavia, questo uso eccessivo dello smartphone costringe la persona a rimanere sveglia fino a notte inoltrata suscitando ulteriore depressione, irritabilità e stress. Quindi la dipendenza da smartphone può comportare un circolo vizioso con la psicopatologia.

Dalle ricerche è emerso che molti dei proprietari di smartphone hanno indicato che non possono vivere senza telefono e molti individui evidenziano ansia crescente e sintomi di astinenza fisiologica quando separati dai loro smartphone. In effetti, molte persone sperimentano vibrazioni del cellulare "fantasma" anche in assenza di effettive notifiche telefoniche in arrivo.

Spesso viene anche fatto un uso compensatorio dello smartphone, cioè con l'obiettivo di fuggire problemi e doveri del mondo reale e/o evitare emozioni e affetti negativi.

L'uso compulsivo dello smartphone porta allo sviluppo di diversi comportamenti automatici, come per esempio l'abitudine di controllare continuamente il telefono, come conseguenza della continua ricezione di notifiche e avvisi; per esempio, il semplice vedere il telefono sul tavolo o sul comodino funge da input per il controllo frequente e ripetuto delle notifiche. E tali comportamenti fungono da porta d'accesso ad un aumento, potenzialmente problematico, dell'uso dello smartphone nel tempo.

Tali abitudini di controllo rispondono spesso anche al bisogno di sentirsi "rassicurati" rispetto al mantenere la relazione con amici o col partner: questo comportamento di ricerca di rassicurazione può comprendere in generale sintomi come bassa autostima, solitudine, depressione e ansia. Inoltre l'uso compulsivo dello smartphone è legato anche al bisogno di controllo degli eventi e alla riluttanza a perdere informazioni e notizie; di qui il bisogno di rimanere costantemente connessi con ciò che gli altri stanno facendo attraverso i social

network.

Dunque in conclusione emerge una relazione significativa tra uso problematico di smartphone e gravità della depressione e dell'ansia. Questo può costituire un punto di partenza per interrogarsi su quanto l'uso dello smartphone sia pervasivo nelle nostre vite e su quanto influisca sul nostro umore e sul nostro modo di percepire la realtà e di porci in relazione con gli altri.

Può diventare pertanto necessario trovare, attraverso un sostegno terapeutico, strategie più funzionali per gestire l'ansia, l'umore deflesso o le proprie insicurezze relazionali, generando maggiore fiducia nelle proprie capacità di far fronte alle situazioni stressanti ed evitando modalità che possono invece creare ulteriori difficoltà.

Articolo scritto dalla dott.ssa Annarita Scarola Psicologa Psicoterapeuta

[Dipendenza da smartphone: quali conseguenze? approfondisci questa tematica sul nostro sito di psicologia](#) [Condividi il Tweet](#)

Elhai, J.D., Dvorak, R.D., Levine, J.C., Hall, B.J. (2017), "Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology". In *Journal of Affective Disorders*, 1; 207:251-259.

Prenota la prima visita presso il Centro di psicologia InTerapia



Puoi prenotare un appuntamento presso uno dei nostri centri presenti a Milano e Rho Chiamando direttamente al numero di telefono della segreteria [375 56 81 922](tel:3755681922) o scrivendo alla nostra segreteria alla seguente email: info@centrointerapia.it

Sede di Milano: Milano Via Donati 12, 20146

Sede di Rho: Galleria Europa, 3, 20017 Rho (MI)

Facebook

LinkedIn

Twitter

Digg

reddit

Gmail