



Ati auzit de nomofobie? Este vorba de o afectiune noua, data de folosirea in exces a noilor tehnologii, in special a smartphone-urilor. Potrivit expertilor, teama de a ramane fara telefonul mobil este atat de frecventa, incat a capatat si o denumire stiintifica, nomofobia. „Teama de a ramane fara telefonul mobil si fara toate mijloacele de comunicare tehnologice a capatat o noua denumire stiintifica se pare, a capatat denumirea de «nomofobie» si este destul de frecventa in randul populatiei, in special in randul populatiei tinere. Nomofobia din limba engleza, denumirea vine din limba engleza de la «no-mobile-phone-phobia» care inseamna teama de a ramane in anumite conditii fara telefonul mobil, fara toate celelalte mijloace de comunicare in masa”, a declarat Cristina Ambrus, psiholog.

Potrivit expertilor, printre simptomele acestei fobii se numara: imposibilitatea de a inchide telefonul, verificarea obsesiva a apelurilor pierdute, e-mailului si a mesajelor, nevoia de a avea telefonul mereu incarcat la capacitate maxima si incapacitatea posesorului de a se desparti de dispozitiv, inclusiv atunci cand foloseste toaleta. Recunoasterea ca afectiune a fost facuta recent, in urma unui studio efectuat de cercetatorii britanici.

„Daca vrem un pic sa parcurgem un pic istoria sau sa facem o incursiune in ce inseamna nomofobia, se pare ca termenul a aparut relativ recent, in jurul anului 2012 in urma unui studiu desfasurat in Marea Britanie pe populatia tanara. Mai mult de 53% din cei inclusi in studiu, in cercetarea respectiva afirmam ca manifesta adesea si frecvent simptome de anxietate, simptome de anxietate, simptome de iritabilitate si chiar de stres in conditiile in care nu aveau la mana telefonul mobil. Daca vreți asa o metafora cu ce putem compara starile de agitare sau de stres atunci cand ne lipsesc toate mijloacele de comunicare, se pare ca simptomele de anxietate pe care le resimte un posesor de telefon mobil atunci cand nu se afla in posesia acestuia sunt comparate adesea cu simptomele de anxietate pe care le resimte o persoana adesea inainte de un eveniment cum ar fi nunta sau inaintea unei programari sau a unei vizite la dentist”, a mai spus psihologul.

Psihologii spun ca tratamentul este unul similar oricarei dependente – renuntarea treptata la gadgeturi si gasirea unor alternative viabile.

„Sunt foarte multi specialisti, in special medici psihiatri si psihologi clinicieni care spun ca termenul de nomofobie este usor fortat pentru ca nu putem sa povestim despre o fobie reala, o fobie clinica, de intensitate clinica ci mai degraba vorbim despre simptome normale de anxietate. Dar exista un tratament. Se pare ca literatura de specialitate arata ca terapia cognitiv-comportamentala in combinatie cu terapia medicamentoasa pentru o tulburare fobica are cea mai mare eficienta in tratarea nomofobiei dar psihologii, de regula, recomanda o utilizare armonioasa si foarte echilibrata a mijloacelor de comunicare in masa, inclusiv a telefonului mobil”, a concluzionat Cristina Ambrus.

In tratarea oricaror dependente si a bolilor pe care acestea le pot genera, medicii spun ca primul pas este constientizarea lor. Abia dupa ce persoana afectata recunoaste si admite ca are o problema se pot incepe demersurile si tratamentul.

SURSA:

Emaramures.ro