



Utilizzo smartphone

Gli smartphone sono ormai diffusi in tutto il mondo e rivestono un ruolo essenziale nella vita quotidiana di ognuno di noi.



Nati per il solo scopo di effettuare chiamate o mandare brevi messaggi oggi sono oggetti inseparabili con i quali comunichiamo con gli amici, gestiamo il nostro lavoro, organizziamo la nostra agenda di impegni, paghiamo il conto al supermercato, scegliamo i nostri acquisti, muoviamo i

nostri risparmi in banca, archiviamo i nostri documenti, studiamo e facciamo le nostre ricerche.

Insomma, con gli smartphone facciamo moltissime cose che

fino a pochi anni fa sembravano impossibili!

Ci semplificano la vita e ci permettono di “uscire di casa” senza nulla in tasca: basta il nostro cellulare e possiamo andare ovunque.

Ad onore del vero, nonostante le mille capacità operative dei nostri cellulari, la maggior parte del tempo che noi trascorriamo sullo smartphone è speso sui social network:



Facebook, Instagram, Twitter, TikTok, e altri, rappresentano il vero svago e la grande attrazione di tutti.

Passiamo ore a guardare video, a sfogliare foto a commentare e condividere di tutto e di più.

I social sono talmente importanti per tutti noi che da semplici piattaforme

per condividere le proprie foto sono ormai divenuti anima dell'economia e strumenti indispensabili per il commercio, la politica, la società.

La grande popolarità degli smartphone ed il loro uso "intensivo" hanno sollevato i dubbi e le preoccupazioni degli studiosi sugli eventuali effetti negativi legati all'uso problematico degli smartphone (PSU).

Sono stati descritti numerosi tipi di atteggiamenti patologici legati all'uso dello smartphone ed è stata delineata una escalation comportamentale che parte dall'abitudine ed arriva alla dipendenza.

Il comportamento abituale identifica l'uso ripetitivo dello smartphone.

Un'abitudine è qualcosa che facciamo regolarmente e che si sviluppa nel tempo con la ripetizione che può essere inconscia.

L'abitudine prefigura comunque la scelta consapevole dell'individuo, siamo noi che decidiamo di utilizzare il cellulare.

Questo tipo di comportamento può essere verificato dalla frequenza con cui facciamo ricorso all'alimentatore per la ricarica del cellulare durante la giornata.

Le batterie dei nostri cellulari "durano" sempre meno e questo è indice di quanto li stiamo utilizzando intensivamente.

Oltre il comportamento abituale, laddove il legame con lo smartphone si fa più intenso, si può verificare la dipendenza: la dipendenza potrebbe erroneamente apparire come un'abitudine in quanto implica comportamenti ripetitivi, ma la dipendenza è un'attività più

complessa, sovrasta la scelta consapevole dell'individuo, diviene una attività istintuale ed è spesso associata a sintomi di astinenza.

Interessante è notare come tra i primi segni di dipendenza vi sia il fallimento dell'autocontrollo:

- l'incapacità di limitare l'utilizzo del cellulare,
- il bisogno irrefrenabile di sbloccare lo schermo per verificare le attività,
- la necessità di controllare la propria chat per appurare l'arrivo di nuovi messaggi,
- l'istinto inconscio di scorrere le pagine dei social alla ricerca di "stati" o comunicazioni elettrizzanti da parte dei nostri contatti,



sono tutti comportamenti che indicano un uso problematico del cellulare.

Pertanto, è necessario considerare sia l'aspetto abituale che quello che crea dipendenza per valutare predittori più specifici di PSU.

L'impatto che questi comportamenti hanno sulla comunità può essere chiaro se consideriamo che in uno studio effettuato in Corea del Sud, il 20% delle persone ammette la dipendenza da smartphone ed il fallimento dell'autocontrollo.

Inoltre, la proporzione di PSU nei bambini in età prescolare (3-9 anni) e negli anziani (di età pari o superiore a 60 anni) è in costante aumento.

Alcuni studi scientifici hanno rilevato che molti soggetti possono sviluppare una serie di patologie a seguito dell'utilizzo problematico dello smartphone:

- sintomi depressivi,
- ansia interpersonale,
- basso autocontrollo ed impulsività.

I soggetti con bassa autostima sono i più a rischio, quelli con scarsa vita di relazione ed isolamento sociale.

È importante, quindi, saper individuare quei comportamenti “pericolosi” nell'utilizzo dello smartphone, soprattutto nei giovani, prima che si manifestino le conseguenze negative sugli assetti psicologici e prima che si renda evidente il disagio sociale e l'isolamento.



Dr. Daniele Pichelli - Consulente Sanitario Assilt