

# NOMOFÒBIA: LA POR IRRACIONAL A NO TENIR EL MÒBIL

1 abril, 2022

L'ús del telèfon mòbil ha anat creixent de manera exponencial en els darrers anys, sobretot després de l'eclosió dels dispositius intel·ligents. Els telèfons intel·ligents ara són els nostres companys de vida en l'àmbit laboral, social, lúdic i fins i tot familiar. Però, un ús excessiu pot generar problemes de dependència, addicció i por.

La nomofòbia, o por a estar sense mòbil, pot generar, ansietat, depressió i aïllament, a més de problemes físics com mal de cap.

Si ens aturem a pensar què és el que més mirem al llarg del dia probablement la resposta no seria a la nostra família o amics, tampoc la televisió, i menys la lectura d'un llibre. Optem per mirar el mòbil. Aquest petit aparell que forma gran part de la nostra vida amb els emails del treball, els missatges instantanis, les xarxes socials o els vídeos sota demanda. En casos extrems, pot general la coneguda com a 'nomofòbia', un trastorn que els experts han qualificat de la malaltia del segle XXI.

### **Què és la monofòbia**

La nomofòbia representa la por irracional a estar sense telèfon mòbil. El termini va ser creat en 2009 al Regne Unit i prové de l'anglicisme 'nomophonebia' (no-mòbil-phone-phobia). La dependència al dispositiu electrònic provoca una infundada sensació de comunicació en l'usuari que no disposa de l'aparell, ja sigui perquè se l'hagi deixat a casa, s'hagi esgotat la seva bateria o aquest estigui fora de cobertura. En la línia, un estudi de YouGov Real Time assenyalava en 2019 que el 44% dels britànics enquestats pateixin ansietat si no poden disposar del seu mòbil per seguir en contacte amb el seu cercle.

Malgrat que, ara per ara, l'OMS (Organització Mundial de la Salut) no ha catalogat la nomofòbia mental, els experts alerten de la creixent dependència cap a aquest petit dispositiu electrònic des de l'aparició dels telèfons intel·ligents. El creixement d'aquests mòbils ha estat exponencial. Satista xifra en 6,37 bilions el nombre actual d'usuaris d'esmartphones en el món, la qual cosa significa que el 80,7% de la població global té un d'aquests dispositius, enfront dels 3,67 bilions que hi havia el 2016, només el 49,4% de la població mundial.

Els experts coincideixen en el fet que aquest augment, unit a les facilitats de connexió a internet, ha estat el germen del desenvolupament d'aquesta dependència tecnològica.

Les conseqüències psicològiques més comunes de la nomofòbia són l'ansietat, la depressió o l'aïllament – es pensa que els mòbils ens mantenen en contacte amb els altres, però el problema apareix quan les relacions en línia substitueixen a les que desenvolupen cara a cara. També existeixen conseqüències físiques com dolors de cap o d'estómac, molèsties a la vista per una elevada exposició a la pantalla o dolors del canell i coll per una posició inadequada.

Els investigadors han desplegat un test de nomofòbia per determinar els símptomes que genera aquest desordre. El qüestionari demana als enquestats que qualifiquen en quina mesura estan d'acord o desacord amb afirmacions com:

- “Em sentiria incòmode sense l'accés constant a la informació a través del meu mòbil”.
- “Quedar-me sense bateria m'espantaria”.
- “Em sentiria ansiós perquè no podria mantenir-me en contacte amb mi família i amics.

### **Causes i perfil de les persones nomofòbiques**

Entre les causes més reconegudes de l'addicció al mòbil es troben la baixa autoestima i els problemes a l'hora de mantenir relacions socials. De fet, la inseguretats personal és el factor més comú que provoca la nomofòbia, ja que molts joves desencadenen una dependència absoluta cap als altres i troben en el mòbil una manera d'estar presents en el seu cercle social. El perfeccionisme és altra de les raons per les quals apareix aquest trastorn, perquè les persones que ho pateixen senten la necessitat d'actuar sense cometre ni un sol fallo. Per exemple, si aquest tipus d'usuaris reben una trucada i no tenen el mòbil a mà, senten que estan decebent i la por s'apodera d'ells.

Qualsevol persona pot patir nomofòbia. Però, aquest trastorn sol afectar sobretot als adolescents, sent el grup d'entre 14 i 16 anys el de major prevalença. Les generacions més joves tenen major risc de caure a la nomofòbia per dos motius: senten una gran necessitat de ser acceptats pels altres i estan més familiaritzats amb les noves tecnologies que les persones grans.

Adam Alter, psicòleg de la Universitat de Nova York, ha investigat profusament l'impacte de la nomofòbia en els adolescents.

L'autor d'Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked va realitzar el 2017 un estudi en el qual va preguntar a una mostra d'aquests joves si preferien veure el seu mòbil caure i partir-se en milions de peces o trencar-se l'os de la mà. L'autor va descobrir que els participants de major edat prioritzaven la seva salut enfront de una comoditat reemplaçable. En canvi, al voltant del 40% o el 50% dels adolescents preferien trencar-se els seus ossos a tenir el mòbil trencat. A més, l'expert va observar que aquests joves feien preguntes com quina mà seria l'afectada per la lesió o si podrien continuar utilitzant el mòbil fent scroll amb l'os trencat.

### **Prevenció i tractament de la nomofòbia**

Com en totes les addiccions, la prevenció és la clau. Existeixen algunes accions senzilles per evitar que un ús excessiu dels telèfons mòbils acabi generant una dependència extrema o un trastorn major. Entre les més efectives es troben les següents:

- Desinstal·lar algunes aplicacions que considerem que ens fan perdre el temps com jocs.
- No usar-lo en els dinars.
- Silenciar les notificacions.
- Establir hores determinades per consultar-lo i disminuir el temps d'ús.
- Mai mirar-lo si estem parlant, dinant, o compartint oci amb altres persones.
- Carregar-lo fora del dormitori.
- Fer petites sortides al carrer sense el telèfon.

És fonamental que acceptem que no podem disposar del mòbil a cada moment i que creem un compromís propi d'ús saludable de les tecnologies. En els casos més extrems hem d'anar a un especialista en addiccions. El tractament dependrà del nivell d'autocontrol de cada persona. Si aquest encara no existeix, es procedirà a l'eliminació progressiva de la dependència del

mòbil. Si ja no és possible gestionar l'ansietat, el tractament serà de xoc i supervisat per un especialista en salut mental que ajudi a afrontar les sensacions negatives mentre s'aconsegueix el desenganxament.