



EDITORIALI

Psico-digital: la sindrome da disconnessione

Perdere il collegamento o, peggio ancora, perdere il nostro telefono cellulare, può portare ad autentichi scompensi mentali di cui soffrono di più i “nativi digitali”

14 GENNAIO 2020 · DI ANGELO MUSSO · TEMPO DI LETTURA: 5 MINUTI



***I**nizia oggi una nuova prestigiosa collaborazione a Orwell.live. Quella del dottor Angelo Musso, psicologo e psicoterapeuta di Torino. Incaricato di Psicodiagnostica e Psicoterapia presso la S.S. di Psicologia e Psicopatologia dello Sviluppo dell'ASLCN1. Tutor formatore per colleghi*

VAI
IN ALTO



ORWELL specializzazione di Psicoterapia
INDIPENDENTE
svolge attività di perito psicologo al
Tribunale di Asti. Autore di numerose opere
specialistiche e divulgative di psicologia del

dialogo corpo-mente, ha partecipato a decine trasmissioni radio-tv locali e nazionali.

La disconnessione del proprio Smartphone dalla rete telefonica e dalla rete internet, anche solo per alcuni minuti, apre risposte di reazione neurofisiologiche di acuzie di ansia d'allarme! Solo se l'individuo inizia, da solo o, se possibile, con una persona accanto, una procedura di forza di volontà, cercando di strutturare pensieri forti di ragionamento ferreo, al fine di interpretare e giustificare l'accaduto riesce a compensare la disconnessione del proprio Smartphone.

Per Francisca López Torrecillas dell'Università di Granada, in Spagna l'8% degli studenti universitari spagnoli soffre di "nomofobia", dall'espressione inglese "fobia da mancanza di telefono mobile", un nuovo disturbo che provoca una paura irrazionale di rimanere sconnessi con gli altri o con il mondo che ci circonda.

Secondo le ricerche sui funzionamenti di personalità condotti dalla studiosa i giovani più colpiti dalla sindrome sarebbero quelli con scarsa autostima che mostrano deficit nelle capacità sociali e nella risoluzione dei conflitti e che, spesso soffrono, anche di "noia" o di disturbi del tono dell'umore. Ciò si traduce in una maggiore frequenza di utilizzo del telefono cellulare, per messaggi scritti: mail, SMS, *Whatsapp* o vocali e nella consultazione permanente di notizie o aggiornamenti dei social network.



Spesso si avvertono sintomi pericolosamente accesi come:
attacchi di panico, tremori, sensazioni di vertigine,
tachicardia, respiro corto, oppure di rapido vuoto, di
mancanza di sicurezza, con sensazione di ulteriore
smarrimento!

Il dramma di essere privo di campo o di collegamento internet per più di alcuni minuti apre il sipario non solo agli stati d'ansia e d'allarme ma anche allo spettro delle fobie. Gli spunti fobici che l'individuo percepisce sono innumerevoli e variegati e, spesso, concatenati da brevi istanti di dissociazione dalla realtà del momento! Alcuni soggetti, con un carattere magari già ansioso di natura, possono rischiare di perdere anche solo transitoriamente il senso di sé e degli impegni programmati. Si rischia, insomma... *la depersonalizzazione!*

Un individuo nato nello scorso secolo ha un funzionamento cognitivo-comportamentale più autonomo e meno dipendente dall'unicità di rapporto d'uso con i device della comunicazione, rispetto a un nativo digitale, nato dopo l'anno 2000. Il "dinosaurio predigital" riesce ancora, in assenza di funzionamento dello smartphone a utilizzare le sue "antiche" capacità di utilizzare una cartina stradale per orientarsi, oppure di cercare un telefono pubblico o, ancora, di chiedere informazioni ed eventuale aiuto interloquendo con un qualsiasi passante. Invece, un ragazzo della Generazione Z, non essendosi addestrato ad altro se non al proprio smatrphone, rimane in totale blackout!



Ringraziando Dio, madre natura e il funzionamento misteriosofico della mente, a questo punto sopraggiunge il ragionamento autoreferenziale che fa riprendere nuovamente l'allineamento funzionale mente-cervello con la normale percezione del piano di realtà della vita.

Quando capita di dimenticare in qualche luogo, per esempio al mattino uscendo da casa, lo smartphone, oppure essendoci dimenticati di metterlo in carica o, ancora, lasciato in auto, perché scivolato sotto i sedili o, infine, se si perde o se ne viene derubati... Ecco che parte l'allarme e l'ansia si attiva spingendo a sensazioni di insicurezza per non avere più a disposizione l'onnipotente scettro della connessione. Ci si sente finiti, falliti, isolati, in pericolo!

Poi – quasi sempre – arriva la resurrezione. Il pensiero razionale della volontà mentale si manifesta: si chiede a qualcuno, si chiama casa, ci si rassicura per lo Smartphone dimenticato e si continua a vivere...! Una volta ristabilito il contatto (meglio, ovviamente, rientrandone in pieno possesso), il cervello elettrico calma la tempesta e la mente ritorna limpida, lucida e funzionante tra le tre dimensioni della vita normale.

ORWELL_01
**BECOMING
DIGITAL LEADER**

**ISCRIVITI
AI NOSTRI
CORSI ONLINE!**

ORWELL
ACADEMY

VAI
IN ALTO



- ANSIA
- GENERAZIONE Z
- INSICUREZZA
- NOMOFOBIA
- SMARTPHONE

POTREBBERO INTERESSARTI...



Il mal di fegato di Travaglio
4 APRILE 2020



Ansia da reclusione: ma quanto dura?
4 APRILE 2020



Il silenzio dei media sui polacchi in Italia
4 APRILE 2020

ANGELO MUSSO ULTIMI ARTICOLI



SHOW COMMENTS

VAI
IN ALTO



03:07



TGPOP

TgPop: Il futuro degli umanoidi

Robot che sembrano veri e propri esseri umani: introduzione al CES 2020

13 GENNAIO 2020 · DI MARCO BRUNO · TEMPO DI LETTURA: 1 MINUTO

Quelli che vedete nel video sono gli umanoidi di Neon, una Startup supportata da Samsung. Sono persone virtuali che possono interagire con le persone reali, rispondere, fare brevi discorsi e compiere movimenti ed espressioni facciali. La verosomiglianza con gli esseri umani è davvero impressionante!

[Continua a leggere](#)