



L'editoriale del direttore Rinaldi nel precedente numero mi ha xpresso di capire cosa è la NO MO FOBIA

« No mobile phobia », ovvero la paura di non avere rapido accesso al cellulare al fine di essere continuamente rintracciabili .

Alcuni autori la **de**scrivono come la **condizione** caratterizzata dalla presenza **di** sentimenti **di** ansia , nervosismo o stress, **conseguenti** al rimanere non + in **contatto** virtualmente tramite il **proprio mobile phone** . Tali **sentimenti** possono essere anche associati alla comparsa **di** **ideazione** e/o **comportamenti suicidari** .

Il termine è stato **coniato** x la 1ª volta in Inghilterra nel 2008 , durante uno studio **commissionato** dal governo britannico volto ad investigare la **correlazione** tra lo sviluppo **di** disturbi dello spettro ansioso e l'iper-utilizzo del telefo**Nino** .

Rimane ancora **controverso** quanto la **no mo fobia** possa essere in qualche **modo** favorita / influenzata dalla **presenza** **di** specifiche **variabili** **psicologiche** e/o **dimensioni** **personologiche** .

Numerosi studi hanno **esplorato** tali **variabili**, riscontrando sia la **presenza** **di** elevati livelli **di** estroversione e nevroticismo, sia la presenza di bassi livelli **di** autostima,così come elevati livelli **di** impulsività associati ad elevati livelli **di** ansia . L'emergenza della problematica sta assumendo **proporzioni** **preoccupanti**, a **livello** **mondiale**. La **presenza** di specifici **disturbi** mentali, **quali** la **fobia** sociale o **disturbi** dello spettro ansioso, **quale** il **disturbo** da attacchi di **panico** sembrano anch'essi fattori **potenzialmente** **precipitanti** il manifestarsi di sintomi **di** tipo **no mo fobico** .

Diventa sempre + **difficile** riuscire a **differenziare** tra un soggetto che **diventa** **no mo fobico** a seguito di una **dipendenza** da smartphone, da un soggetto che sviluppa **nomofobia** come **conseguenza** (fattore **precipitante**) della **co-presenza** **di** un **disturbo** d'**ansia** .

Tra i sintomi /**segni** osservabili in un soggetto affetto da **no mo fobia**, vengono inclusi i **seguenti** : **ansia**, alterazioni della funzionalità respiratoria, sudorazione profusa, agitazione , **dis**orientamento, tachicardia , **tremore** .

Tra le **caratteristiche comportamentali** riscontrabili in tali soggetti si annoverano l'uso regolare del **telefono cellulare** ed il trascorrere molto tempo su di esso.

Avere sempre con sé 1 o + **dispositivi** ed il caricabatteria , x evitare **di** restare senza batteria , **mantenere** sempre il **credito** attivo .

Esperire vissuti di **ansia** e nervosismo al solo **pensiero** **di** **perdere** il **proprio** **portatile** o quando il **telefono cellulare** non è **disponibile** o non utilizzabile, **monitoraggio** costante dello schermo del telefo**Nino** , x vedere se sono stati ricevuti **messaggi** o chiamate, o della **batteria** x **controllare** se il **telefono** è scarico ; **mantenere** il **telefono cellulare** sempre acceso (24 ore al giorno) , andare a dormire con **cellulare** e tablet a letto .

X i **soggetti** affetti da **no mo fobia**, **diventa** fondamentale **ristabilire** il **contatto** con il **mondo** (**piuttosto** che con il **mondo reale** **digitale**), **ristabilire** interazioni **interxsonali** nella **vita reale** .



Chi mi legge sa che a volte mi dilungo su fatti personali, quindi chi mi conosce di vista può raccogliere elementi x approfondire la conoscenza . Un difetto che mi fanno notare è la mia abitudine di tenere spento il telefono e di non portarlo mai dietro quando esco di casa .



Questo comporta un fastidio x chi ha bisogno di comunicare con me ed io mi rammarico. Ma ciò non cambia la mia abitudine .

A me spaventano la CONNESSIONE CONTINUA e il PIENO DIGITALE, non il VUOTO . Oggi si è FUORI DAL MONDO senza telefono.

Sarei FUORI DAL MONDO io o chi non ne può fare a - .

Non uso ombelli , cappelli , berretti , guanti , occhiali da sole , asciugamani , mi asciugo i capelli all'aria aperta , d'estate la doccia con acqua fredda , non uso l'orologio , non porto dietro le chiavi di casa ... figuriamoci se posso accettare di portarmi dietro un rettangolo di diversi cmq che mi squilla nei momenti meno opportuni, che per me sono sempre tanti ; il mio porta-monete (lo dice la parola stessa) sopporta a fatica qualche banconota , la carta di credito solo nelle grandi occasioni, non seguo le mode, non mi attrae il consumismo , nel mio guardaroba ho pochi capi , max 3 scarpe, non 3 paia .



Anche quando la telefonata mi può interessare , preferisco farla e non riceverla xché prima di ascoltare devo avere il tempo di predisporli a spiegare , con taccuino e penna ,senza improvvisare risposte sommarie .

Quando esisteva solo quello fisso si viveva meglio e si comunicava ugualmente , chiaramente c'era + chiarezza e precisione nei ragionamenti xché non era quasi prevista la ripetizione della telefonata ; oggi è tutto sommario xché tanto è implicito che x qualsiasi variazione ci si risente e appena si arriva a destinazione x un incontro si abbonda con altri messaggi che certificano l'arrivo, c'è addirittura l'assurdo si evitare l'uso del citofono tale è l'abitudine a tirare fuori dalla tasca il maledetto rettangolo .

Certo posso xmetterli di ragionare e vivere così come vivo xché prima avevo mio figlio accanto come segretario e ora Mirella . Lo riconosco , altrimenti dovrei imparare... Tranne eccezioni non mi sento menomato xché comunque mi muovo nella moderna società : uso il computer, guido l'auto , frequento i treni, bus, navi e addirittura gli aerei .



Ho lavorato in **diverse** città italiane **ma** ora, x certi **versi** vivo **benino** una **vita** semplice anche a **Mormanno**, **proprio** xché qui **non** vi è l'obbligo di essere in **sintonia** con la **moderna** tecnologia . **Mi** va bene camminare a piedi , **mi** è sufficiente l'**indispensabile** che **trovo** , **mi** basta vivere come si viveva 50 anni fa anche nelle **metropoli** .

Ciò che **mi** induce a scrivere ciò oggi è anche l'attesa di un **funerale** particolare nel pomeriggio, quello di una **collega** che ho **continuato** a frequentare anche quando abbiamo **concluso** il nostro impegno scolastico ;

mi ha spaventato il suo **graduale** allontanamento dalla società civile **facilitato** dal suo **disagio** fisico e **psichico** , ma anche dalla solitudine .



Mi sono a volte **chiesto** se anche il **miò** 'chiudermi a riccio' mi potrebbe **condurre** ad un'esistenza misera e noto che alcune premesse ci sono , anche se sono stato + **fortunato** di **lei** (M. T. D.) .



Le giornate del pensionato sono lunghe e x **fortuna** capita spesso qualcosa che richiede da parte mia un po' di impegno, certo me la prendo comoda, + passa il tempo x fare una cosa meglio è e gli impicci sono tanti .

Con il computer ho imparato a fare qualcosa, come vi sarete accorti, ma vi è sempre da parte mia un rapporto di soggezione e la paura che si blocchi tutto è costante .

Quando vedo finalmente i miei articoli pubblicati su f.n. gioisco come quando superavo gli esami all'università xché le insidie x me sono tante e se ne presentano di nuove .

Quando riesco a superare gli ostacoli o ad aggiustare qualcosa sono contento e quando arrivo stanco a fine serata con la mente e con il corpo dormo tranquillamente .