

## Nomofobia: pánico a estar sen móbil

Sufrir ansiedade, estrés ou alteracións do estado de ánimo por non ter o móbil dispoñible poden ser síntomas de nomofobia



As novas tecnoloxías brindan unha moza de oportunidades e facilidades no quefacer diario. Non obstante, para algúns o teléfono móbil converteuse en máis ca un obxecto útil, tanto que estar sen el os aterra.

A nomofobia é o medo irracional a saír da casa sen o teléfono móbil. Este termo, que deriva da expresión inglesa *no-mobile-phone phobia*, tivo a súa orixe en 2011, a propósito dun estudo realizado no Reino Unido que pretendía plasmar a ansiedade que sentían algúns dos usuarios de teléfonos móbiles ao saíren da casa sen o seu dispositivo móbil e con medo a que se lles esgotase a batería ou a quedar sen

cobertura ou quedaren sen saldo. E os resultados xa mostraron un escenario nada prometedor: arredor do 58 % dos homes e do 48 % das mulleres sufría esta fobia, un 9 % adicional sentíase estresado cando tiña o móbil apagado e máis da metade dos participantes (55 %) describiron que o feito de sentirse illados lles causaba ansiedade.

En España, os datos dispoñibles tamén sinalan un abuso: un estudo realizado recentemente na Universidade de Granada sinala que o 8 % dos universitarios sofre un medo irracional a non levar o móbil enriba, derivado dun uso patolóxico da telefonía móbil.

### Nenos e adolescentes: os máis vulnerables

Pero, quen son os máis vulnerables? Para Marc Masip, psicólogo especializado en adiccións e condutas de risco, os adolescentes, sobre todo dos 12 aos 17 anos, son os máis expostos a sufrir nomofobia. As campañas de mercadotecnia, as aplicacións e os diferentes elementos aditivos do propio teléfono móbil van destinados a eles.

Masip é director de Desconnect@, un programa psicoeducativo para o bo uso das novas tecnoloxías. Para el, o retrato robot de quen sofre nomo-

fobia é unha persoa introvertida, con baixa autoestima e con carencia de habilidades sociais e de resolución de conflitos que, no seu tempo de ocio, só usa o móbil e que parece incapaz de estar ben sen el.

Non obstante, a pesar de que os máis propensos sexan os nenos e os adolescentes, a poboación adulta non queda á marxe desta adicción. A necesidade de pertenza a un grupo adquire especial relevancia entre os mozos, xa que ter un tipo de teléfono ou outro marca o seu status. Poder relacionarse cos seus iguais a través dunha pantalla fai que os mozos crean que teñen máis amigos ou que están á última, e que saber utilizar as novas tecnoloxías, pertencer a máis redes sociais ou chatear máis lles proporciona un status superior.

### Nomofobia: sinais de alerta

Se un mozo pasa moito tempo encerrado no seu cuarto con conexión a internet, se utiliza o móbil en lugares e horas inadecuados, se non se relaciona demasiado coa familia ou se baixa o seu rendimento escolar, os proxenitores deberían sospeitar que hai un problema. Outros síntomas de alerta son sufrir ansiedade por non obter unha contestación rápida das mensaxes ou crer que o móbil soa e que non sexa así.

Non obstante, o experto asegura que a experiencia mostrou dous síntomas claros de nomofobia: o mozo irritase por lle chamar a atención ou por lle restrinxir o uso do móbil e, cando se lle fala, hai que repetir o que se lle di porque non

pon atención ao que oe, senón ao que fai co seu teléfono.

É difícil definir de forma exacta cal é a fronteira entre o uso e o abuso. O uso do teléfono debería ser chamar, estar localizable e poder comunicarse de forma inmediata ou co fin de gañar tempo no ámbito profesional. Pola contra, o abuso é utilizalo constantemente en sitios públicos cando se está acompañado de máis xente, andar pola rúa sen levantar a cabeza da pantalla ou ter que refuxiarse nel para "matar o aburrimiento".

### Os proxenitores: predicar co exemplo

Na prevención deste problema, os pais teñen un papel fundamental. Para empezar, hai que dar bo exemplo: se o adulto recibe un correo electrónico ou unha mensaxe durante a cea familiar, debe saber que non é un bo momento para velo, xa que os fillos son os maiores imitadores de hábitos. A clave é ter claro que hai situacións, momentos ou lugares onde o uso do móbil debe estar prohibido de xeito tallante, e outros onde se debe transixir algo máis.

A solución para rematar coa nomofobia pasa por cambiar os hábitos. O adicto ao móbil debe estar disposto a rebaixar o seu uso de forma considerable. Hai que facer que sexa consciente do mal que lle fai no presente e que lle pode chegar a facer no futuro. E, ante a mínima sospeita de que poida haber unha adicción clara ás novas tecnoloxías ou á perda de control sobre o seu uso, convén acudir a un especialista. //