

A close-up, slightly blurred photograph of a person's hands holding a black smartphone. The person's hair is visible on the left side of the frame. The background is a bright, out-of-focus window with white curtains. The text 'Nomophobia' is written in a large, bold, teal font across the center of the image. Below it, the subtitle 'La paura di restare senza il telefono' is written in a smaller, bold, black font.

# Nomophobia

**La paura di restare senza il telefono**

# **Introduzione e definizione**

## **Introduzione:**

**una delle caratteristiche della Nomophobia è proprio quella sensazione di panico che coglie all'idea di non essere rintracciabili. Si accompagna a questo la necessità di un costante aggiornamento sulle informazioni condivise dagli altri e la consultazione del telefono in ogni momento. Insomma siamo sempre connessi e viviamo nel terrore di disconnetterci.**

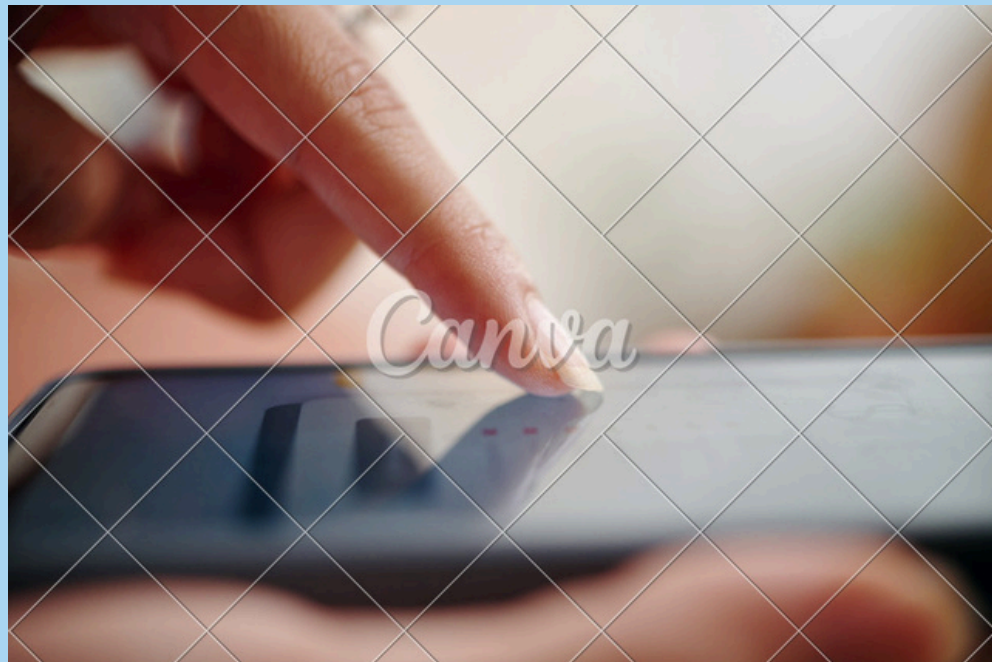
## **Definizione:**

**è la paura irrazionale e incontrollata di rimanere disconnessi dalla rete di telefonia mobile o di non avere accesso al proprio telefono cellulare. È riconosciuta come una delle "nuove dipendenze" comportamentali legate all'uso problematico dei media digitali.**

**Questa condizione è considerata una fobia specifica e si manifesta con sintomi fisici ed emotivi quando l'individuo si trova senza il proprio dispositivo, con batteria scarica, o senza campo.**

## Aspetti positivi

**Non ha aspetti positivi diretti, ma nasce dall'iper-apprezzamento dei benefici dello smartphone come strumento di connessione, sicurezza e accesso alle informazioni. I presunti "lati positivi" sono in realtà legati a un uso funzionale del dispositivo, che si trasforma in dipendenza quando la sua assenza genera ansia patologica.**



# Aspetti negativi

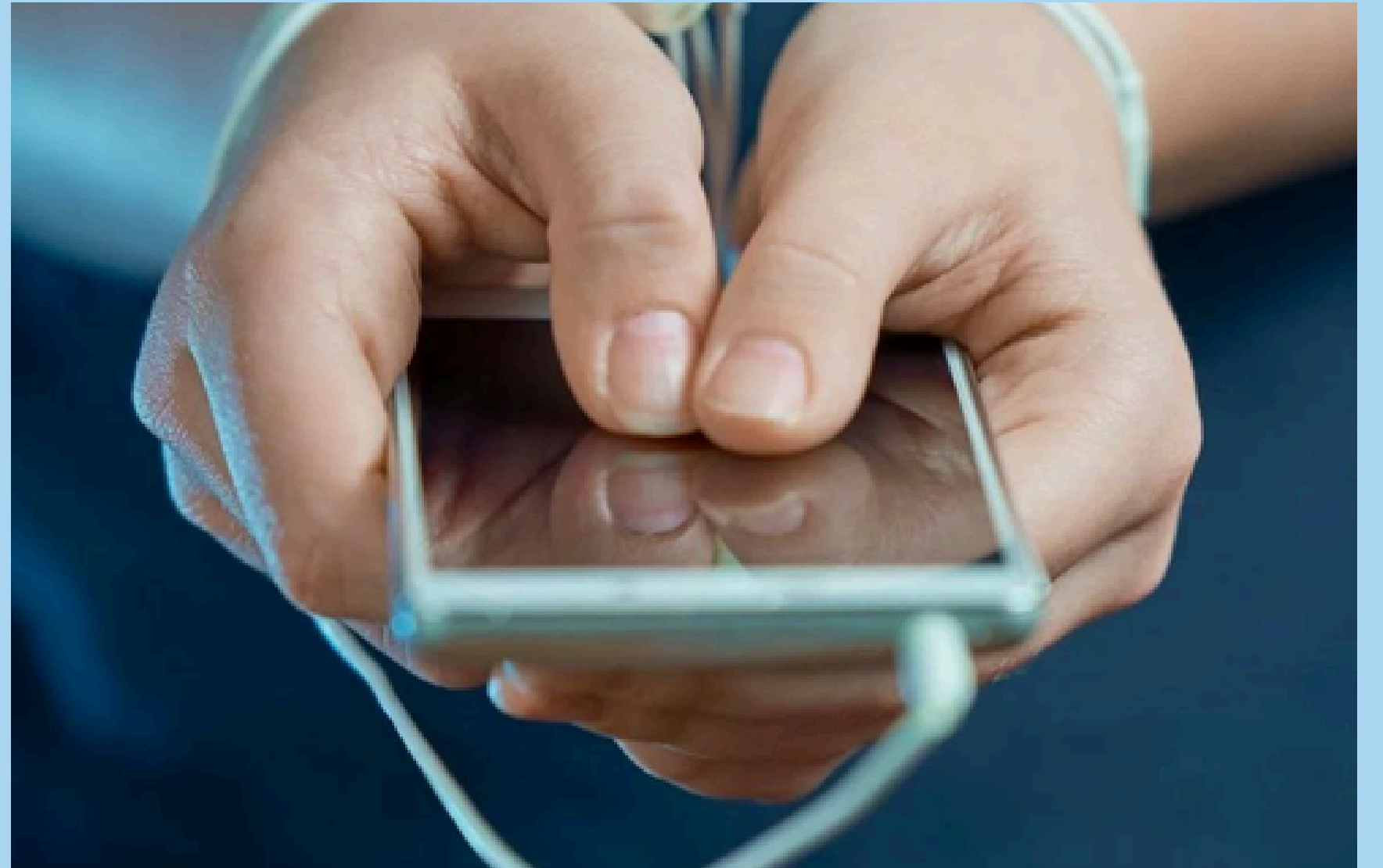


**La nomophobia ha un impatto negativo significativo su vari aspetti della vita quotidiana e del benessere generale. Gli effetti si manifestano a livello psicologico, fisico e sociale, creando un vero e proprio circolo vizioso che peggiora la qualità della vita.**

**Infatti i sintomi sono:**

**causa depressione, ansia sociale, possiamo iniziare ad avere un comportamento problematico, isolamento sociale, stress mentale.**

# Foto



# Video



# Conclusioni

**In conclusione, la nomofobia è emersa come una significativa problematica di salute mentale nell'era digitale. Non si tratta di una semplice abitudine, ma di una fobia o dipendenza comportamentale con sintomi clinici specifici, che vanno dall'ansia acuta agli attacchi di panico in assenza del telefono.**



# Fonti

**Se volete sapere le nostre fonti, sono: youtube, wikipedia, treccani e canva (solo foto)**



**WIKIPEDIA**  
L'enciclopedia libera

*Canva*