

3 ottobre 2019 11:44

Dipendenza dallo smartphone: l'uso intenso favorisce depressione e ansia?

di [Redazione](#)

Alcuni ricercatori americani hanno cercato di scoprire se la dipendenza da smartphone può portare alla depressione o se sono le persone inclini a sintomi depressivi a favorire questo tipo di dipendenza. Negli ultimi anni si sono moltiplicati gli studi che collegano la dipendenza da smartphone e la depressione, soprattutto tra gli adolescenti. Ma è davvero la nostra tendenza a rimanere concentrati sullo schermo che provoca depressione o viceversa? Questa teoria è valida in entrambe le direzioni? Queste sono le domande poste dai ricercatori americani dell'Università dell'Arizona (USA).

Gli autori dello studio definiscono la dipendenza dallo smartphone come un desiderio costante di utilizzare l'oggetto, che può provocare una sensazione di disagio in caso di privazione. *"C'è un problema quando le persone sono così dipendenti dal dispositivo che possono sentirsi ansiose se non hanno accesso ad esso e lo usano a scapito della loro vita quotidiana"*, afferma [Matthew Lapierre](#), assistente professore presso il Dipartimento di Comunicazione dell'Università dell'Arizona e autore principale dello studio.

Lo smartphone, un baluardo contro lo stress?

Il professor Lapierre e il suo team hanno intervistato 346 adolescenti in due fasi per un periodo totale di 3 mesi. Pubblicato nel [Journal of Adolescent Health](#), lo studio ha selezionato partecipanti dai 17 ai 20 anni. I ricercatori hanno rilevato che le persone esaminate valutano i loro sentimenti di mancanza su una scala da 1 a 4, rispondendo a una serie di affermazioni, come "Mi faccio prendere dal panico quando non riesco a usare il mio smartphone". I partecipanti hanno anche risposto a domande studiate per valutare la loro solitudine, i sintomi depressivi e la frequenza di utilizzo del telefono.

Analizzando le risposte, i ricercatori hanno scoperto che un'elevata dipendenza dallo smartphone era collegata ad un aumentato rischio di sviluppare sintomi depressivi e solitudine. La loro ricerca conferma quindi ciò che è stato dimostrato in numerosi studi precedenti: l'uso intensivo dello smartphone tende a isolare e promuovere l'ansia. Alla luce di questi risultati, gli autori dello studio ritengono che possa essere utile per le persone interessate valutare la loro relazione con i loro dispositivi e, se necessario, fissare dei limiti. *"Se qualcuno usa il suo smartphone come sistema contro lo stress, può ad esempio provare altri approcci più sani, come parlare con un amico intimo o fare esercizi di meditazione"*, suggerisce il ricercatore [Pengfei Zhao](#), coautore dello studio.

(da un lancio dell'agenzia France Press – AFP del 02/10/2019)