

Pateixes nomofòbia?

ARA | Barcelona | 19/05/2015 19:20



És motiu d'estudi a les universitats, però no cal ser gaire observador per adonar-se que els telèfons mòbils generen addicció. Només cal viatjar en tren, per exemple, per adonar-se de l'abast del fenomen: allà on abans es mirava per la finestra, es tafanejava la resta de passatgers o es fullejava un diari o un llibre, ara hi ha una multitud (a vegades silenciosa, a vegades no) amb el cap cot, mirant i tocant els seus telèfons mòbils. Però, ets realment addicte?

Un equip d'investigadors de la Universitat d'Iowa han estudiat el tema i han dissenyat un test que permet saber si la persona en qüestió pateix o no nomofòbia, la síndrome coneguda com a por d'estar incomunicat sense telèfon mòbil. Les persones que pateixen la síndrome comparteixen, segons els investigadors, una sèrie de trets molt concrets: se senten insegurs si no poden enviar textos o trucar (o rebre textos i trucades) als seus amics i la seva família, se senten insegurs perquè no tenen accés a una informació immediata, pateixen els inconvenients de no tenir accés a l'agenda o reservar un sopar...

Tot i perfilar què és la nomofòbia, els autors de l'estudi insisteixen a no considerar la síndrome com a necessàriament negativa. En declaracions a la revista 'Today', [Caglar Yildirim, un doctorant del Programa d'Interacció entre Humans i Ordinadors de la Universitat d'Iowa i coautor de l'estudi](#), afirma categòric que "no hem de jutjar i encara menys condemnar aquesta dependència del mòbil". Segons Yildirim, ["l'únic problema és si aquesta dependència afecta la nostra salut mental i el nostre benestar psicològic"](#).

Les conclusions de Yildirim coincideixen amb les d'alguns psicòlegs, que rebutgen que la nomofòbia sigui una addicció, i destaquen que els telèfons mòbils faciliten el contacte entre les persones i, per tant, resulten una eina positiva per a les relacions d'amistat i socials.

El test de la nomofòbia

Com podem saber, doncs, si patim nomofòbia? Aquest és el test dissenyat pels investigadors. Vint preguntes que ens han de permetre saber si tenim la síndrome.

1. Em sento incòmode si no disposo d'accés constant a la xarxa
2. Em molesta no poder buscar informació
3. Em molesta no poder saber les notícies
4. Em molesta no poder utilitzar el telèfon i les aplicacions
5. Em fa por quedar-me sense bateria
6. Em fa pànic quedar-me sense crèdit
7. Busco constantment punts de connexió a la xarxa
8. Em fa por perdre'm en un lloc que no conec quan no funciona el telèfon
9. He de mirar si tinc notifikacions noves
10. Quan no tinc el telèfon em sento ansiós perquè no em puc comunicar amb amics i familiars
11. Quan no tinc el telèfon em preocupa que la meva família i els amics no em puguin localitzar
12. Quan no tinc el telèfon em poso nerviós perquè no puc enviar missatges ni fer trucades
13. Quan no tinc el telèfon em poso nerviós perquè no puc rebre missatges ni trucades
14. Quan no tinc el telèfon m'atabala pensar que algú ha intentat contactar amb mi i no ho ha pogut fer
15. Quan no tinc el telèfon em poso nerviós perquè es trenca el lligam amb la família i els amics
16. Quan no tinc el telèfon em poso nerviós perquè no puc mostrar el que faig a la xarxa
17. Quan no tinc el telèfon em sento incòmode perquè no puc estar al dia en les xarxes socials
18. Quan no tinc el telèfon em sento incòmode perquè no puc veure les notifikacions dels meus contactes.
19. Quan no tinc el telèfon em sento incòmode perquè no puc consultar el correu electrònic
20. Quan no tinc el telèfon no sé què fer

Els resultats

Has de respondre a cadascuna d'aquestes preguntes amb una puntuació que va de l'1 al 7: 1 si no estàs gens d'acord amb l'enunciat i 7 si estàs totalment d'acord amb l'enunciat. A partir d'aquí, has de sumar tots els punts. Si el resultat se situa entre 20 i 60 punts, tens una nomofòbia lleu; entre 60 i 100 punts, moderada; i si en tens més de 100, la teva nomofòbia es pot considerar severa.