

Nomofobia



Medic Rezident an II :
Nantu Oana Mihaela

Nomofobia (no - mobile-phobia)= teama de a ramane fara telefon mobil

- A fost propusa ca o "fobie specifica", bazata pe definițiile date în DSM-IV, nu apare in DSM-V.
- Termenul a fost inventat in 2010 in timpul unui studiu din Marea Britanie.
- S-a propus asocierea simptomelor nomofobiei cu alte tulburari psihice preexistente: fobia sociala, tulburarea de anxietate sociala si tulburarea de panica.

Simptome

- Anxietate
- Modificari respiratorii
- Tremor
- Transpiratie
- Agitatie
- Dezorientare
- Tahicardie
- Depresie
- Panica
- Frica
- Autostima scazuta
- Dependenta
- Singuratate

- Studiul a fost realizat pentru a afla prevalența nomofobiei în India având în vedere creșterea extraordinară a numărului de utilizatori de telefonie mobilă în ultimul deceniu.
- Studiu transversal efectuat pe 200 studenți, care foloseau telefonul mobil de cel puțin un an, 1-2 ore zilnic. Ei au fost aleși în mod aleator (1 din 3) dintr-un lot de 600 de studenți care îndeplineau criteriile mai sus menționate
- Populația de studiu a cuprins 106 (53%) bărbați și 94 (47%) femei.
- Au fost folosite chestionare special elaborate

Chestionarul folosit a avut opt componente:

- timpul petrecut pe telefonul mobil;
- anxietate și stres cauzate de erori de conexiune;
- descarcarea bateriei ;
- pierderea telefonului;
- suma cheltuită pe lună pentru reîncărcare ;
- modul de reacție exprimat când suna telefonul în momente nepotrivite;
- frecvența de schimbare a telefonului / cartelei SIM ;
- reacțiile cauzate de incapacitatea de a utiliza telefonul pentru o săptămână.

Datele au fost colectate pentru a obtine informatii cu privire la aspectele demografice și psihografice ale respondenților.

Variabilele demografice au inclus vârsta, sexul, educatia și domiciliu .

Variabilele psihografice au inclus atitudinea fata de utilizarea telefoanelor mobile, dependența de acestea si anxietatea asociata.

Rezultate

Nu a fost observata nici o asociere semnificativa statistic in ceea ce priveste sexul, locul de sedere și sesiunile academice cu scorul nomofobiei.

Chestionarul a analizat scorurile fiecarui respondent: scor >24 nomofob; scor= 20-24 persoane cu risc.

- per total, 18,5% studenti s-au dovedit a fi nomofobi: 19% bărbați și 18% femei;
- 19,26% din cei cazati in campus și 17,58% din afara campusului s-au dovedit a fi nomofobi;
- aproximativ 73% din studenti au raspuns ca pastreaza telefoanele mobile cu ei, chiar si pe timpul noptii (24 de ore pe zi) ;
- 18,5% participanti utilizeaza telefonul mobil in timpul orelor și 8,5% il folosesc atunci cand este absolut necesar;
- 20% studenti au raspuns ca isi pierd concentrarea si devin stresati atunci cand nu au telefonul mobil in preajma sau raman fara baterie;

- **25%** dintre participanti au spus ca isi actualizeaza softul telefonului mobil cel putin o data pe an;
- **83%** au raspuns ca telefonul mobil este necesar pentru a-i ajuta sa tina legatura cu familia;
- **38,5%** verifica telefoanele mobile pentru mesaje si apeluri;
- **31%** au cel putin un apel de lungă durata pe zi pentru mai mult de 30 min, din care **39%** femei si **24%** barbati;
- aproximativ **56%** din studenti pastreaza telefoanele mobile, in buzunarul de la camasa sau blugi.

Studiu a fost realizat pe un grup mic de subiecti si de aceea poate sa nu reflecte scenariul de la nivel mondial, deoarece sunt milioane de noi abonati in fiecare luna care indica faptul ca nomofobia este in continua crestere si are toate posibilitatile de a ajunge la scara epidemica.

In realitate, aceste rezultate dau un indicator alarmant , in zilele noastre tinerii devin din ce în ce mai dependenti de telefoanele mobile, ceea ce poate duce la grave probleme psihice.

Pentru a evita stresul provocat din cauza functionarii defectuoase a telefoanelor mobile, persoanele dependente de acestea ar trebui sa aiba un încărcator la ei tot timpul, cartela de telefon preplătita pentru a face apel de urgenta, sa furnizeze membrilor familiei si prietenilor un numar de contact alternativ si sa pastreze numerele de telefon importante in alta parte ca rezerva in cazul in care isi pierde telefonul mobil.

Discutii

- Un studiu din Marea Britanie pe 2163 de persoane a arătat că 53% dintre subiecți devin anxioși atunci când își pierd telefonul mobil, raman fara baterie , credit sau se afla in afara rețelei. Studiul a constatat ca aproximativ 58% dintre bărbați și 48% dintre femei suferă de nomofobie, 9% devin stresati atunci când telefoanele lor mobile sunt oprite.

Aproximativ 55% dintre cei intervievați tin legatura cu prieteni si familia si acesta e principalul motiv pentru care devin anxioși cand nu pot folosi telefonul mobil

- Un studiu realizat de Market Analysis and Consumer Research Organization (MACRO) în Mumbai care studia diferite tipare și asocierea utilizării telefonului mobil, a raportat că 58% dintre respondenți nu s-au putut descurca fără un telefon mobil, chiar și pentru o zi.

Concluzii

Rezultatele studiului sunt sugestive pentru dependenta de telefon mobil in randul studentilor de la M.G.M. Medical College.

Nomofobia este o problema in curs de dezvoltare a epocii moderne.

Sunt necesare o multitudine de studii pentru a evalua problema reala si, prin urmare, sa se ia măsuri adecvate pentru a aborda aceasta problema care este in continua ascensiune.



Referinte

- 1. Katharine B. Phone-reliant Britons in the grip of nomo-phobia, The independent. March 31, 2008. Available from: <http://www.independent.co.uk/news/uk/home-news/phonereliant-britonsin-the-grip-of-nomophobia-802722.html> [last accessed on 2008 Sep 5]
- 2. Macro - market analysis and consumer research organization. A report on study of mobile phone usage among the teenagers and youth in Mumbai, April-May-2004. Available from: <http://www.itu.int/osg/spu/ni/futuremobile/socialaspects/IndiaMacroMobileYouthStud.yo4.pdf> [last accessed on 2008 Sep 5]
- 3. Check if you are nomophobia. Available from: <http://www.nomophobic.co.uk/> [last accessed on 2008 Sep 6]
- 4. Raines ML. An introduction to Nomophobia (Learn about Nomophobia) Available from: <http://www.nomophobic.co.uk/> [last accessed on 2008 Sep 6]
- 5. Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact and it's the plague of our 24/7age article of NEWS and current affairs. Available from: <http://www.thisislondon.co.uk/news/article-23468919-details> [last accessed on 2008 Sep 6]
- 6. Nomophobia. Available from: <http://wikipedia.org/wiki/Nomophobia> [last accessed on 2008 Sep 6]
- 7. Mobile Phone Anxiety Advice Centre. Available from: <http://www.nomophobia.com/> [last accessed on Sep 6]