

Efectos de la Nomofobia en la salud mental y las relaciones interpersonales

La necesidad de usar el teléfono móvil constantemente para realizar cada vez más actividades nos hace pensar que sin este dispositivo nuestra vida sería más complicada a la hora de cumplir con éxito diversas tareas de la vida cotidiana. Es por eso que, para la mayoría de la población, en unos casos, el uso generalizado de los móviles supone un avance social y tecnológico, aunque para otras personas, puede convertirse en un verdadero calvario y una situación de esclavitud respecto a dicha tecnología. En algunas ocasiones surge una dinámica que lleva a sentirnos mal, si dejamos de tener acceso a un smartphone, o a revisar constantemente lo que nos ofrece su pantalla.

Este miedo a quedarse sin teléfono móvil recibe el nombre de “nomofobia” y afecta sobre todo a los adolescentes y a los jóvenes en general, quienes están en una franja de edad más dada al uso de los dispositivos conectados a Internet, además de algunos adultos que se han dejado envolver por dicha situación. Por eso, en el artículo presentaremos los principales efectos de la nomofobia en las personas afectadas por esta alteración.

Los efectos de la nomofobia

Existen algunas personas que albergan un miedo irracional a quedarse sin batería en el móvil o a no poder operar con sus dispositivos y quedarse desconectados del mundo digital, una alteración que cada año afecta más gente, en las cuales se pueden identificar los siguientes efectos:

Ansiedad cuando queda poca batería

Una sensación de malestar emocional, angustia, agitación o miedo hacia las posibles consecuencias de que se apague. Esta ansiedad, normalmente, va aumentando provocando malestar en la persona y afectando su salud mental.

Obsesión por tener el móvil encendido

La obsesión por tener el móvil encendido y operando las 24 horas del día es otra alteración de la salud mental que puede sufrir la persona, llegando a desarrollar el Trastorno Obsesivo-Compulsivo, ya que siente que no puede dejar de mirar el teléfono, por si llegan nuevos mensajes o notificaciones.

Alteración de los hábitos de sueño

Porque la obsesión puede llegar a un punto en que la persona deja de dormir lo suficiente por las noches, para no perderse nada de lo que sucede en el mundo virtual o en la comunicación con sus contactos, lo cual afecta la salud mental y física, reduciendo el rendimiento intelectual, y desatendiendo las obligaciones y responsabilidades diarias tanto en el ámbito académico como laboral.

Alteración de la localización habitual

Las personas con nomofobia, con tal de no quedarse sin batería o de mantener el móvil operando en todo momento, pueden empezar a ir únicamente a sitios en los que saben que podrán cargar el móvil y en los que tienen la seguridad de que habrá cobertura, evitando aquellos lugares en los que no haya esas posibilidades.

5. Aislamiento social

Como las personas con nomofobia tiene el objetivo de estar conectados durante todo el día a sus teléfonos móviles, esta alteración acaba provocando un progresivo aislamiento social y del mundo real, ya que la persona puede llegar a encerrarse en su habitación y quedarse conectado al móvil durante largas jornadas, incluso en horario nocturno, y sin hacer caso a las personas con las que convive en el día a día, evitando las actividades sociales y disminuyendo cada vez más las relaciones interpersonales con familiares, amigos, pareja o compañeros de trabajo.

6. Síntomas físicos

Los síntomas físicos propios del estrés producido por la nomofobia, pueden ser variados y dependen de las características físicas y fisiológicas de cada persona. Algunos de los más habituales son: la sudoración excesiva, la taquicardia, la agitación, los dolores de cabeza, dolores musculares, las autolesiones y también los problemas gastrointestinales.

Otras alteraciones psicológicas que pueden desarrollarse son: los ataques de pánico, los trastornos de ansiedad de todo tipo, los pensamientos obsesivos, el estrés, la baja autoestima y la angustia vital, provocando que aumente más el deseo de la persona, por utilizar su dispositivo.

La persona que descubre que está experimentando la mayoría de estos efectos en su vida, debe buscar ayuda profesional cuanto antes, para recibir las orientaciones adecuadas, y evitar que la situación se salga de control.

Por: Fernando Santana.