

TELÈFON MÒBIL I PATOLOGIES

És un fet que les noves tecnologies han canviat la vida de pràcticament totes les persones, són una eina molt eficaç, faciliten les comunicacions i proporcionen oci. Com tot, si aquestes eines s'utilitzen en excés suposen un risc per a la nostra salut.

Dintre de les **PATOLOGIES FÍSiques** que pot comportar l'ús excessiu del mòbil, trobem els *vicis posturals*, *tendinitis*, *estrès visual* al passar moltes hores davant d'una pantalla o desenvolupament de *vista cansada o miopia*. Un altre dels problemes més comuns són els *problemes d'audició*, degut a la utilització dels auriculars.

A part d'aquestes patologies físiques no s'han de menysprear les **PATOLOGIES PSICOLÒGIQUES** que s'està veient que provoquen aquestes noves tecnologies:

Falta de memòria

A través de les noves tecnologies tothom té accés a internet, on es pot trobar qualsevol informació al moment. Això fa que s'exerciti cada vegada menys la memòria, amb la qual cosa s'està perdent la capacitat de memoritzar.

Nomofòbia

És l'addicció al telèfon mòbil, la por irracional a quedar-se desconnectat, ja sigui perquè s'acaba la bateria del mòbil o perquè no hi ha cobertura, i això acaba afectant la vida personal o professional. Les persones que més sofreixen aquest trastorn són els joves.

Aquesta addicció està relacionada amb el que s'anomena "*phubbing*" (unió de "phone" (telèfon) i "snubbing" (menysprear)), o sigui, fer servir el telèfon mòbil ignorant les persones amb les que s'està físicament. Això comporta un aïllament social.

Cibercondria

Vindria a ser la hipocondria, es dona en aquelles persones obsessionades amb el seu estat de salut i que consulten a través d'internet qualsevol tema relacionat amb la salut que creuen que els pot afectar, i això acaba essent una obsessió malaltissa.

Quan es busca un tema de salut a la xarxa en resulta una quantitat d'informació enorme, per la qual cosa moltes vegades no es disposa del criteri ni dels coneixements necessaris per poder-la avaluar correctament, per saber quina és correcta i quina no. Això pot portar la persona a actuar de varies maneres:

- Automedicar-se al creure que es té una malaltia, que potser en realitat no pateix.
- Qüestionar el diagnòstic del metge, sobretot quan aquest no coincideix amb la malaltia que s'ha autodiagnosticat la persona mirant internet.
- Abandonar el tractament que ha prescrit el metge, pel mateix motiu anterior, i a la vegada buscar productes miracle o alternatius.

E-ludopaties

Impuls irrefrenable i compulsiu pel joc a través de la xarxa, deixant de banda la vida social, laboral o familiar. Les e-ludopaties tenen una gran incidència degut a la facilitat que ofereixen les noves tecnologies, a més de l'anonimat i la comoditat.

El que caracteritza aquest trastorn és la persistència i la urgència de jugar, així com la preocupació per tenir els recursos necessaris per poder jugar.

Addicció a les xarxes socials

El fet de no estar connectat permanentment pot donar la sensació d'estar-se perdent alguna cosa de les que contínuament estant passant a les xarxes socials (Instagram, Twitter, Snapchat, ...). Això fa que hi hagi persones que necessitin estar constantment consultant aquestes xarxes.

Síndrome de la vibració fantasma o trucada imaginària

Quan això passa és un indicatiu de que hi ha un problema de dependència del mòbil. El cervell de la persona relaciona qualsevol estímul que rep amb el telèfon.

Vamping

Aquesta paraula ve de les paraules en anglès “vampire” (vampir) i “texting” (enviar missatges de text a través d'aparells electrònics), i fa referència a quedar-se despert a la nit xatejant o navegant per internet i les xarxes socials, amb la qual cosa es redueixen les hores de son, augmentant el risc de patir insomni.

Al exposar-se a la llum que projecta el telèfon mòbil, el cervell entén que no és de nit, cosa que comporta insomni i dificultat per adormir-se.

Cibermareig

És el mareig que senten algunes persones després d'haver estat utilitzant mòbil, tablet o ordinador, que és semblant al que algunes persones pateixen al viatjar, només que en aquest cas la persona està quieta.

Síndrome selfie

És la necessitat de penjar fotografies de cada instant a les xarxes socials. Les persones afectades poden estar-se fent fotos durant hores per tal de no ensenyar cap defecte visible. Aquesta obsessió pot estar relacionada amb una baixa autoestima, pot arribar a ser un símptoma d'un trastorn pel qual la persona està constantment pendent de la seva aparença.