

PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

A prevención na casa
a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte
Equipo de Prevención



Nomofobia: así é a fobia que seguro padeces e nin o sabes

Es dos que baixa o lixo e vai co móbil? Algunha vez fúcheste a traballar ou a clase, deixáches o smartphone en casa e pasáchelo mal? Es dos que vai a un bar e, estando cos amigos, non paras de mirar o móbil porque non tes cobertura e iso che angustia? Se respondiches «si» a todas estas preguntas, é moi probable que teñas **nomofobia**.

Trátase dun trastorno relacionado co móbil cando as persoas senten ansiedade, estrés, un medo irracional ou desproporcionado cando non poden usar o smartphone, xa sexa porque están sen cobertura, porque se esqueceron del, non teñen batería etc.

Cabe destacar, que a nomofobia non conleva explicitamente a adicción, aínda que si poidan ter certas características en común: un é adicto ao móbil cando ten un uso excesivo, constante e en aumento, de tal maneira que a súa privación faríalle pasar por un período de abstinencia. A nomofobia, con todo, é unha preocupación a non ser contactado ou non poder contactar e pode ser ou non un primeiro paso cara á adicción. É o máis curioso é que esta dependencia leva a un illamento social, xa que a relación co exterior faise a través do whatsapp, as redes sociais, os xogos en liña etc.

Un test para comprobar se sofres nomofobia

Existe un test que puedes realizar fácilmente para saber si realmente tienes un problema cuando no tienes o no tienes tu móvil contigo o cuando se va a desconectar, o cuando no tienes acceso a información, a redes sociales, o a la posibilidad de contactar o de ser contactado.

Para saber si eres nomofóbico, con este cuestionario podrás analizar cuál es tu relación con el smartphone desde la fobia que te provoca estar desconectado, sin acceso a información, a redes sociales, o a la posibilidad de contactar o de ser contactado.

Tan sólo tienes que responder a las siguientes preguntas otorgándoles un valor entre 0 (totalmente en desacuerdo) e 7 (totalmente de acuerdo).

Cuando lo finalices, suma las puntuaciones e en función de los resultados obtenidos, sabrás si sufres o no esta patología:

- Ausencia de nomofobia: 20
- Nivel leve: 21-59
- Nivel moderado: 60-99
- Nivel severo: 100-140



1. Sentiríame mal se non puidese acceder en calquera momento á información a través da miña smartphome.

2. Molestaríame se non puidese consultar información a través da miña smartphome cando quixese.

3. Poñeríame nervioso/a se non puidese acceder ás noticias (p. ex. sucesos, predición meteorolóxica etc.)/ etc.) a través do meu smartphome.

4. Molestaríame se non puidese utilizar o meu móbil e/o as súas aplicacións cando quixese.

5. Daríame medo se o meu smartphome quedase sen batería.

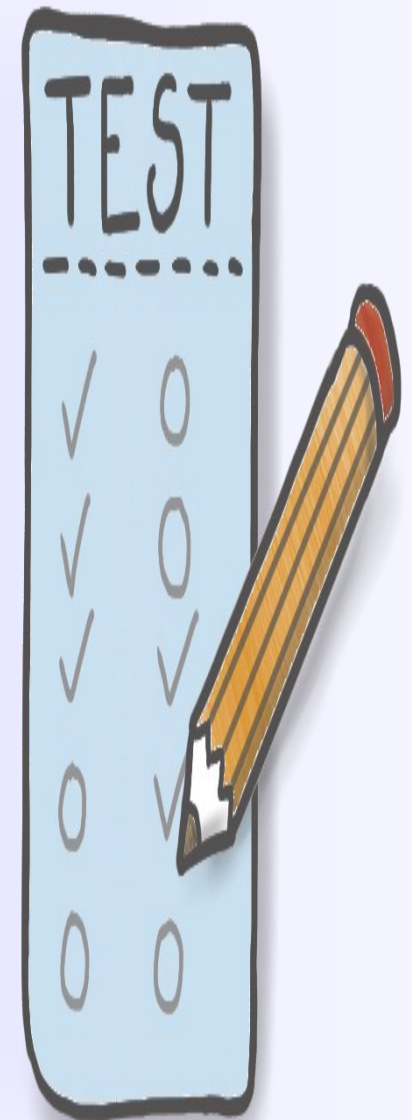
6. Daríame algo se estivese a piques de quedarme sen saldo ou de alcanzar o meu límite de gasto mensual.

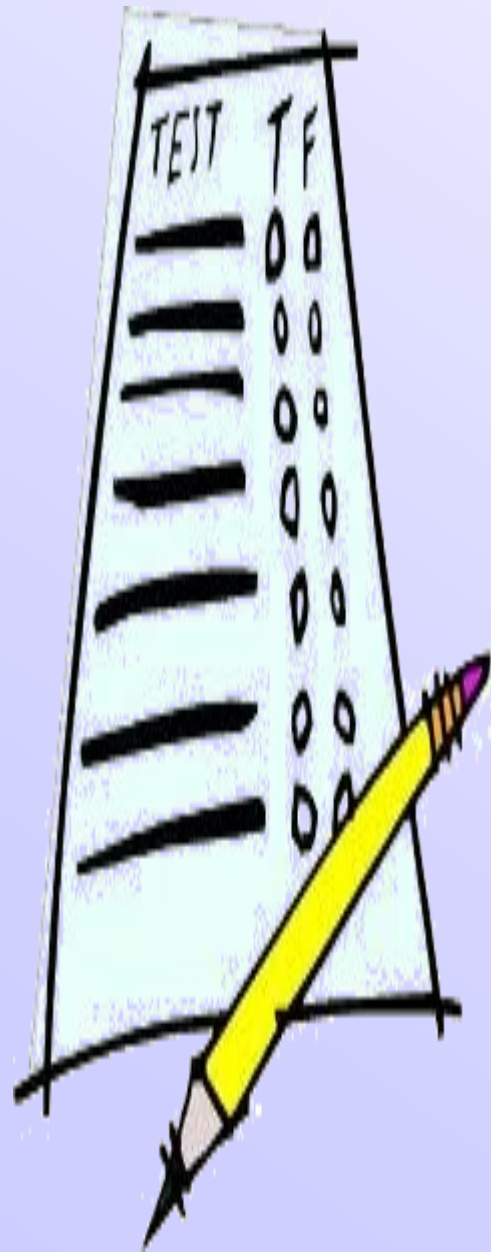
7. Se me quedase sen sinal de datos ou non puidese conectarme a unha rede wifi estaría a comprobar constantemente se recuperei o sinal ou logro atopar unha rede.

8. Se non puidese utilizar o meu móbil, tería medo de quedarme tirado/a en algures.

9. Se non puidese consultar o meu smartphome durante un intre, sentiría desexos de facelo.

10. Inquietaríame por non poder comunicarme ao momento coa miña familia e/o amigos.





11. Preocuparíame porque a miña familia e/o amigos non poderían contactar comigo.

12. Poñeríame nervioso/a por non poder recibir mensaxes de texto nin chamadas.

13. Estaría inquieto por non poder manter contacto coa miña familia e/o amigos.

14. Poñeríame nervioso/a por non poder saber se alguén tentou contactar comigo.

15. Inquietaríame por deixar de estar constantemente en contacto coa miña familia e/o amigos.

16. Poñeríame nervioso/a por estar desconectado/a de a miña identidade virtual.

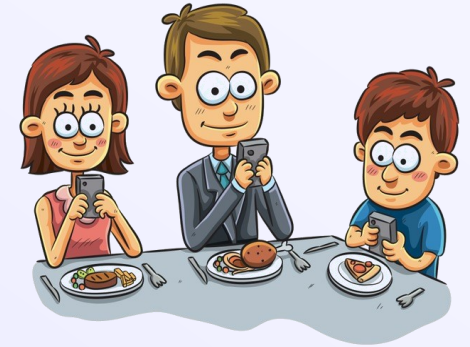
17. Sentiríame mal por non poder manterme ao día do que ocorre nos medios de comunicación e redes sociais.

18. Sentiríame incómodo/a por non poder consultar as notificacións sobre as miñas conexións e redes virtuais.

19. Angustiaríame por non poder comprobar se teño novas mensaxes de correo electrónico.

20. Sentiríame raro/a porque non sabería que facer.

Como acabar coa nomofobia que sofren o 81% dos xóvenes



Consellos para que as familias tomen nota

Traballar, facer a compra, buscar posibles destinos vacacionais, ou consultar o tempo, son algunhas das accións que realizamos a diario fronte ás pantallas. De feito, os españois pasan unha media de 6 horas e 54 minutos ao día utilizando Internet, segundo un estudo.

Este escenario puxo encima da mesa numerosos riscos. Datos recentes do Centro de Estudos Especializados en Trastornos de Ansiedade mostran que case o 53% dos españois sofre nomofobia, acrónimo da expresión inglesa "non-mobile-phone phobia", é dicir, o medo irracional a permanecer un período de tempo sen teléfono móbil. Esta cifra **elévase ata o 81% no caso dos máis novos**, de acordo con un estudo de investigación. De feito, mulleres e novas son máis vulnerables a sufrir ese medo irracional a estar sen o smartphone.

Ante esta realidade vólvese aínda máis relevante tomar conciencia dos nosos comportamentos, sobre todo, diante dos máis pequenos. En numerosas ocasións escoitamos "é igual que a súa nai" ou "fala como o seu pai" e aínda que a xenética sexa en parte responsable destas expresións, o segredo radica nas denominadas neuronas espello, un concepto que fai referencia a unhas células nerviosas responsables de que imitemos algunhas condutas que vemos noutras persoas.

Os tres primeiros anos de vida dos nenos son indispensables para o seu posterior desenvolvemento, e iso inclúe a contorna dixital. Un escenario no que suspenden a maioría das familias como demostra un estudo sobre a cantidade de veces que o móbil, o computador ou a tablet interrompen o tempo que pasan cos seus fillos. Nel participaron 170 familias con polo menos un neno cunha idade media de tres anos e o 48% revelou que estes dispositivos interrompen a relación cos seus fillos tres veces ou máis ao día, fronte a un 11% que asegurou que isto nunca sucedía.

Por iso, conscientes do problema existente e a falta de cultura dixital do noso país, elaboraron unha lista de recomendacións para que as familias consigan que os seus fillos teñan unha rutina dixital saudable baseada nas propias referencias familiares:

- **Predicar co exemplo, a mellor opción.**

Neurocientíficos e psicólogos afirman que os menores aprenden as cousas de dúas maneiras: ensaio-erro e mediante a observación. Aí é onde entran en xogo as neuronas espello e é a forma na que os menores empezan a entender como interactuar coa contorna baseándose no que fan os seus referentes, neste caso, os seus pais.

"El principio de la educación es predicar con el ejemplo"



- **Desconexión dixital obrigada en casa.**

Asegurar un tempo diario lonxe das pantallas é importante, aínda que ás veces resulte difícil poder cumprir con ese propósito. Desde que se impuxese en moitas compañías un modelo híbrido de teletraballo, case 7 de cada 10 españois afirma atender chamadas de traballo fose do horario laboral. Apagar os nosos dispositivos electrónicos, respectar os horarios de traballo e dedicar máis tempo a outras actividades ao aire libre pode influír beneficiosamente nos nosos fillos.

- **Tic-tac, tic-tac... xestionar os tempos.**

Segundo datos de estudos o 37% das familias non establece un límite horario ao uso das pantallas no fogar. A análise de consumo dixital por parte dos menores xa alertaba do aumento excesivo do tempo de uso por parte destes que creceu un 76% en redes sociais, en aplicacións de comunicación un 49%, un 25% en plataformas de vídeo en liña e un 23% en videoxogos e é que, os máis pequenos chegaron a usar dispositivos dixitais ata exceder as 9 horas diarias.



- **Uso de plataformas de seguridade dixital.**

Os pais saben que existen estas aplicacións de control parental, pero só utilízanos 1 de cada 10 familias. Mediante o uso deste tipo de ferramentas poderíase chegar a evitar discusións cos fillos e empezar a adoptar rutinas dixitais que garantan o benestar dixital de toda a familia e sexan un apoio e recurso para os pais.



WhatsApp



604 059 719

DÚBIDAS ? *Pregunta e infórmate*

**Tabaco, alcol,
outras drogas,
condutas adictivas**

Facebook: UNIDAD ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS DE MONFORTE

Suxerencias e comentarios:
uad@concellodemonforte.com

Se queredes poñervos en contacto connosco, estamos en:

**UNIDADE ASISTENCIAL DE
DROGODEPENDENCIAS
SERVIZO DE PREVENCIÓN**
Plaza da Estación - 17
27400—Monforte de Lemos (Lugo)
Rex. C-27-000100

Facebook:

Unidad Asistencial de Drogodependencias
Monforte de Lemos

TLF. 982 40 04 95



Lembrede:

O móbil, así como todas as tecnoloxías, son moi útiles cando as utilizamos adecuadamente.

Pero como vemos hoxe neste boletín, e moitas outras veces, tamén poden causar múltiples problemas.

E sobre todo sede un bo exemplo a seguir para os vosos fillos e fillas.

Que NON nos pase isto, por favor:



Fuente: A Martínez