

## Μήπως πάσχεις και συ από «Nomophobia»;

Σύμφωνα με τον αρθρογράφο, η “Nomophobia” ή αλλιώς “No mobile phone phobia” είναι μια πάθηση η οποία απασχολεί την κοινωνία σήμερα. Οι άνθρωποι που πάσχουν από αυτήν τη φοβία έχουν συνδέσει τη ζωή τους με τα κινητά τους τηλέφωνα, επομένως δεν μπορούν να πάνε πουθενά χωρίς αυτό και ανησυχούν από φόβο, μήπως το έχουν ξεχάσει.

Ανησυχητικά σημάδια αυτής της ασθένειας είναι: η αδυναμία να κλείσουμε το κινητό μας, η τάση να ελέγχουμε συνέχεια τις ειδοποιήσεις των μηνυμάτων και των υπόλοιπων εφαρμογών, η επιθυμία να έχουμε συνέχεια το κινητό μας συνδεδεμένο στον φορτιστή, για να μη μείνει από μπαταρία, και να μην μπορούμε να πάμε ούτε μέχρι το μπάνιο χωρίς αυτό.

Προσωπικά, πιστεύω ότι αυτή η εξάρτηση είναι ένα πολύ συνηθισμένο φαινόμενο στις μέρες μας, καθώς όλο και περισσότεροι αρχίζουν να χρησιμοποιούν αλόγιστα το κινητό με αποτέλεσμα να υπάρχουν αρνητικές επιπτώσεις στον ίδιο τους τον εαυτό, όπως η συγκεκριμένη πάθηση. Οι νέοι αντί να είναι οι ίδιοι κυρίαρχοι των κινητών τους έχουν καταλήξει να μην μπορούν να ελέγξουν τον εαυτό τους.

Η “Nomophobia” είναι, κατά τη γνώμη μου μια σημαντική πάθηση αυτήν την εποχή και πρέπει να αντιμετωπιστεί έγκαιρα. Τελικά ,μήπως πάσχεις και εσύ από “Nomophobia”;

Δ. Σκουρτσή, Β΄2

