



8 de cada 10 persones tenen aquesta afectació, comprova si tu també



El més probable és que tu també pateixis nomofòbia. És una por que ja pateixen 8 de cada 10 persones, i la xifra creix cada any. El terme és l'abreviatura de l'expressió anglesa «no-mobile-phone phobia»: nomofòbia.

És la por irracional ?per tant, una fòbia? a deixar-se el mòbil o a perdre'l. Un cas que ens ha passat a tots és el de sortir de casa i descuidar-nos d'agafar-lo. Altres vegades et quedes sense bateria, sense cobertura o sense dades. Si quan et passen aquestes coses notes **intranquil·litat, mal de cap o de panxa, o fins i tot taquicàrdia i ansietat;** és que formes part del 70% de la població amb nomofòbia.

En una societat on la majoria de persones viuen hiperconnectades als seus smartphones, hi ha molta gent que desenvolupa actituds d'estrès, nerviosisme, por i ansietat quan no poden accedir al seu mòbil per falta de bateria, que s'ha espatllat, l'han perdut o se l'han deixat a algun lloc.

La nomofòbia és conseqüència d'un ús descontrolat del mòbil. El director de l'Institut Psicològic Desconnecta, Marc Massip ha explicat a RAC1 què indica que s'està utilitzant el telèfon de manera desproporcionada: **"El fet de mirar el mòbil, encara que ningú m'hagi escrit i, per tant, no hagi sonat ni vibrat, posar-nos a mirar el mòbil i que passin 45 minuts o una hora i que no ens n'adonem, o una cosa tan senzilla com anar a mirar l'hora i haver-la de tornar a mirar perquè no sabem quina hora és. Això és perillós".**



Només 2 de cada 10 persones tenen una relació no dependent dels seus dispositius mòbils.

```
[playbuzz](function(d,s,id){var  
js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=i  
d;js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script',  
'playbuzz-sdk'));
```

```
[/playbuzz]
```

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=y4emfpAsKeQ>

La youtuber **Alex Gibert**, visita AdolescentsiCat. Es va fer famosa parlant de moda i de tendències, fent hauls i unboxings de roba i complements. Ara, però, ja no només és una influencer de moda, sinó que penja tot tipus de continguts al seu canal: challenges, covers i tota mena de tips i lifehacks. Com sempre, li farem respondre l'interrogatori íntim i li farem superar les proves del programa!