

15. *Dipendenza da smartphone*

- 1.** Ascolta la canzone “L’amore ai tempi del cellulare” di Vasco Rossi e indica quali delle seguenti affermazioni riassumono meglio il significato del testo.

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

- A Il cantante ama usare il suo cellulare ad ogni ora del giorno e della notte.
- B La canzone è dedicata a tutti quelli che vogliono comprarsi un cellulare.
- C Il telefonino è uno strumento fastidioso per il cantante perché si può localizzare sempre l’altra persona.
- D È successa una cosa grave e il cantante sta cercando una persona.
- E Il cantante si chiede perché l’altra persona non si fida mai di quello che lui dice.
- F Il cantante cerca di tranquillizzare l’altra persona che lo sta cercando da un’ora.

- 2.** E tu? Per che cosa usi il tuo cellulare?

- A Solo per telefonare.
- B Per telefonare e mandare sms.
- C Per telefonare, mandare sms e navigare su internet.
- D Per mandare sms e navigare su internet.

- 3.** Quali di queste app usi?

- A Facebook B Instagram C Twitter D Snapchat E Whatsapp

- 4.** Conosci queste malattie? Combina i termini del riquadro con la definizione corrispondente.

ERNIA DEL DISCO - ARTROSI - TENDINITE - ARTRITE - ANSIA - IRRITAZIONE

1.	Infiemmazione dei tendini.
2.	Spostamento o lussazione della zona tra due vertebre, chiamato disco intervertebrale.
3.	Stato di agitazione interiore dovuto a timore, incertezza o attesa.
4.	Infiemmazione di una parte dell’organismo.
5.	Malattia degenerativa delle articolazioni.
6.	Infiemmazione delle articolazioni.

5. Leggi l'articolo e poi rispondi alle domande.

DIPENDENZA DA SMARTPHONE: TUTTE LE MALATTIE DEL CELLULARE

1. LA NOMOFOBIA

La "cellularomania" o "nomofobia" indica la difficoltà a staccarsi fisicamente dal telefono e la paura di perdere il contatto con il mondo. Le persone che hanno questo disturbo vedono lo smartphone come principale mezzo per comunicare con gli altri. Secondo una indagine inglese, più di 6 ragazzi su 10, tra i 18 e i 29 anni, vanno a letto in compagnia di uno smartphone e più della metà degli utenti (53%) manifesta stati d'ansia quando rimane con poca batteria, senza credito o senza copertura di rete. Per curare questo disturbo gli esperti consigliano la psicoterapia.



2. L'IDENTITÀ ESTESA CHE CREA ANSIA

Secondo gli esperti i cellulari sono diventati come dei "contenitori di ricordi" e chi li usa tende ad identificarsi con essi. Uno studio pubblicato su "Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking" indica che si sta diffondendo la paura di non essere raggiungibili. Per imparare a gestire lo stato d'ansia che ne deriva, è consigliato staccarsi dal telefono per brevi periodi.



3. TEXT NECK, LA POSTURA SBAGLIATA

Collo dolorante e schiena intorpidita. Ecco i sintomi causati dal guardare in continuazione o a lungo lo smartphone. Chiamata anche "TextNeck", questa sindrome è osservata soprattutto nei pazienti giovani, che lamentano crescenti dolori dovuti a ernie del disco e a problemi alla colonna vertebrale. Una soluzione è tenere il telefono ad altezza occhi anche da seduti.

4. LA TENDINITE AL POLSO

Un'altra conseguenza del tenere in mano per troppo tempo il telefonino è la tendinite, cioè un'inflammatione dei tendini, causata dal reggere eccessivamente lo smartphone.

5. ABBASSAMENTO DELLA VISTA

Secondo alcuni studi la "Luce Blu" o luce artificiale prodotta dagli schermi di cellulari e tablet potrebbe essere la causa di un peggioramento della vista. La Luce Blu infatti ha una lunghezza d'onda corta e quindi una maggiore frequenza ed energia che può provocare rossore, irritazione agli occhi, secchezza, visione offuscata e inoltre mal di testa e disturbi del sonno.



6. IL POLLICE "DA SMARTPHONE"

A causa dell'uso ripetuto del pollice per scrivere messaggi e email con il telefonino si moltiplicano i casi di sindrome del "pollice da smartphone", ovvero chi lamenta dolori alla base del pollice. Se ne stanno occupando i ricercatori della Mayo clinic Usa dove degli esperti sono preoccupati che questa nuova malattia possa, con il tempo, aumentare i casi di artrosi. L'ipotesi degli studiosi è che l'uso dello smartphone costringa a un movimento anormale delle ossa del pollice che provoca dolore e che potrebbe portare all'artrite osteoarticolare.



Riadattato da: www.corriere.it

Indica se le affermazioni sono VERE o FALSE. Correggi le affermazioni sbagliate.

1. L'articolo spiega quali sono i pericoli dell'uso eccessivo del cellulare. V F
.....
2. La paura di non essere raggiungibili provoca la tendinite. V F
.....
3. Tenere in mano il telefonino per troppo tempo può irritare gli occhi. V F
.....
4. Guardare in continuazione lo schermo dello smartphone può provocare dolore al collo. V F
.....
5. La 'Luce Blu' del telefonino provoca ansia durante il giorno. V F
.....
6. L'uso eccessivo del telefono può causare artrosi alle ossa del pollice. V F
.....