

---

### NMP-Q Italian version

---

1. Mi sento a disagio senza poter accedere costantemente alle informazioni tramite il mio smartphone
2. Sono infastidito/a se non riesco a cercare informazioni sul mio smartphone quando voglio farlo
3. Non essere in grado di ricevere le notizie (ad esempio gli ultimi aggiornamenti su eventi, meteo, ecc) sul mio smartphone mi rende nervoso/a
4. Sono seccato/a se non posso usare il mio smartphone e/o le sue applicazioni quando voglio farlo
5. L'idea di rimanere a corto di batteria nel mio smartphone mi spaventa
6. Se sono a corto di credito o se ho esaurito il mio limite di giga mensile, mi prende il panico
7. Se non c'è campo o non posso connettermi al Wi-Fi, rimango sempre a controllare per vedere se c'è segnale o se riesco a connettermi a una rete Wi-Fi
8. Se non posso usare il mio smartphone, ho paura di rimanere bloccato/a da qualche parte
9. Se non ho potuto controllare il mio smartphone per un po' di tempo, avverto il desiderio di controllarlo

*Se non ho il mio smartphone con me,*

10. Mi sento in ansia perché non riesco a comunicare istantaneamente con la mia famiglia e/o con gli amici
  11. Sono preoccupato/a perché la mia famiglia e/o gli amici non possono raggiungermi
  12. Mi sento nervoso/a perché non sono in grado di ricevere messaggi di testo e chiamate
  13. Sono in ansia perché non riesco a rimanere in contatto con la mia famiglia e/o con gli amici
  14. Sono nervoso/a perché non riesco a sapere se qualcuno mi ha cercato
  15. Mi sento in ansia perché la mia connessione costante con la mia famiglia e gli amici è come se fosse rotta
  16. Sono nervoso/a perché mi sento disconnesso/a dalla mia identità online
  17. Sono a disagio perché non posso rimanere aggiornato/a con gli ultimi sviluppi dei social media e dei siti on-line
  18. Mi sento a disagio perché non riesco a controllare le notifiche per gli aggiornamenti dei miei collegamenti e reti online
  19. Mi sento in ansia perché non riesco a controllare i miei messaggi e-mail
  20. Mi sento strano/a perché non saprei cosa fare
- 

Adawi, M., Bragazzi, N. L., Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J., Vigil-Colet, A., **Yildirim, C.**, ... & Watad, A. (2018). Translation and Validation of the Nomophobia Questionnaire in the Italian Language: Exploratory Factor Analysis. *JMIR mHealth and uHealth*, 6(1), e24.