

Uzależnienia od telefonów komórkowych – zjawisko fonoholizmu

Telefon komórkowy to z pewnością atrybut współczesnego człowieka. Każdy z nas go posiada, gdyż jako aparat najnowszej generacji podnosi nasz status społeczny, umożliwia utrzymanie gęstej sieci kontaktów, daje poczucie wolności, niezależności, a i bezpieczeństwa. W obecnej dobie ze smartfonów korzystają niemal wszyscy, począwszy od najmłodszych w przedszkolach, aż po seniorów. Wśród uczniów w wieku powyżej 10 lat 99% posiada smartfony (telefony z funkcją komputera kieszonkowego). Telefon stał się nam niezbędny; uświadamiamy sobie ten fakt dopiero w chwili, gdy korzystanie z niego staje się nie możliwe. Należy więc nazwać to zjawisko po imieniu - zapanował fonoholizm.

Cechy charakterystyczne tego uzależnienia to:

- przywiązanie wielkiej wagi do posiadania telefonu,
- nie rozstawanie się z nim ani na chwilę,
- telefon staje się pośrednikiem coraz większej liczby codziennych kontaktów z innymi ludźmi,
- w sytuacji gdy nie ma do dyspozycji naładowanego telefonu odczuwamy głęboki dyskomfort, niepokój, zły nastrój, towarzyszy nam uczucie paniki,
- traktujemy telefon, jako narzędzie do sprawowania kontroli nad najbliższymi,
- odczuwamy nieustanny przymus kontaktowania się z kimś,
- nerwowo nasłuchujemy, czy ktoś do nas nie dzwoni,
- unikamy bezpośrednich kontaktów (rozmów) z innymi, wolimy połączenia telefoniczne, sms-y, komunikatory.

Rodzaje uzależnienia od telefonu:

- a) uzależnienie od wiadomości, które charakteryzuje się odczuwaniem przymusu nieustannego otrzymywania i wysyłania kolejnych informacji tekstowych. Nastrój takiej osoby w danym dniu zależy od ilości otrzymanych wpisów. Bywa też, że generuje i wysyła wiadomości sama do siebie (np. z komputera) lub do osób znajdujących się w pobliżu.
- b) uzależnienie od nowych modeli objawiające się nabywaniem coraz to nowszych modeli aparatów komórkowych
- c) komórkowy ekshibicjonizm, który polega na przywiązywaniu szczególnej uwagi do koloru, stylistyki i ceny telefonu, pokazywaniu innym funkcji, w jakie jest wyposażony, a także prowadzenie bardzo głośnych rozmów, czy długiego dzwonienia aparatu przed odebraniem tak, by wszyscy obecni go usłyszeli
- d) gracze, którzy przejawiają nadmierne zainteresowanie grami znajdującymi się telefonie, osoby te z telefonu uczyniły konsolę do gier, grają, aż pobijają rekord w danej grze.
- e) sieciowcy, przeglądający strony internetowe w celu tropienia tzw. news-ów, błędzący po m.in. portalach społecznościowych, śledzący najnowsze krótkie filmiki wrzucane do sieci, najnowsze publikacje w serwisach społecznościowych. itp.

Osoby uzależnione od smartfonów stopniowo wycofują się z otoczenia, spędzają wiele czasu samotnie, tzn. z telefonem w ręku. Niestety zanikają także zainteresowania, mogą wystąpić zaburzenia snu i odżywiania, wahania nastroju, wzrost agresji w stosunku do innych. Najgorsze jest to, że w ten sposób okradamy się z czasu, jaki moglibyśmy sobie poświęcić nawzajem. Ma to szczególne znaczenie w relacji rodzic-dziecko, gdzie wspólne spędzanie czasu wolnego prawdziwie rozwija i kształtuje młodych ludzi, a opiera się o kontakt bezpośredni. Dostrzegając korzyści, jakich doświadczamy w związku z codziennym używaniem smartfonów podłączonych do Internetu, okazuje się, że możemy w bardzo prosty sposób utracić nad nim kontrolę. Przywołuję w tym miejscu badania, które przeprowadziła Fundacja Dbam o Mój Z@sięg w 2016 r. polegające na odłączeniu 103 młodych osób na 72 godziny od wszelkich

urządzeń cyfrowych. Ochotnicy mieli w ciągu tygodnia znaleźć trzy następujące po sobie doby, w których nie mogli używać Internetu, tabletów, smartfonów, konsol do gier, radia, telewizji. W ciągu doby zwolniło się przeciętnie około 4 godzin czasu wolnego, lecz niestety młodzież oraz ich rodzice nie potrafili w sposób kreatywny zagospodarować tego czasu. Na podstawie eksperymentu określono czynniki wpływające na to, że dzieci i młodzież nadużywają korzystania z mediów cyfrowych. Wśród nich były: niekontrolowana „inicjacja cyfrowa”, nieograniczony dostęp do Internetu, w szczególności w urządzeniu mobilnym, brak zasad korzystania z mediów cyfrowych, nadaktywność na portalach społecznościowych, nuda, brak pasji zainteresowań, brak edukacji cyfrowej ze strony rodziców, złe relacje z nimi. Pomimo tego, że owe zjawisko fonohlizmu nie występuje na międzynarodowych klasyfikacjach chorób, trudno powiedzieć, że problemu realnie nie ma. Pamiętajmy jednak o tym, że jeśli dzieci i młodzież nadużywają smartfonów i innych cyfrowych dobrodziejstw, to jest na skutek wspomnianych czynników. Oczywiście media cyfrowe nie są złe. Złe lub dobre mogą być nasze nawyki w zakresie ich używania. Wysokie bądź niskie mogą być nasze cyfrowe kompetencje. Właściwe bądź niewłaściwe mogą być intencje, w jakich wykorzystujemy nowe technologie. To nie sam smartfon nas uzależnia, ale to, co on nam oferuje. W szkołach obowiązują określone zasady dotyczące korzystania przez uczniów ze smartfonów. Niestety nie wszyscy ich przestrzegają. Nauczyciele zauważają problem i podejmują walkę z tym uzależnieniem w ramach odpowiednich regulacji, zapisów w statutach szkół, wewnętrznych przepisach placówek. Będąc rodzicem zastanów się i ty, czy wykazujesz cechy osoby uzależnionej od smartfona?

Podejmij trud budowania relacji z drugim człowiekiem bezpośrednio i pamiętaj, że zdobycze technologii mają za zadanie ułatwić nam komunikację z innymi, a nie wyeliminować ich z naszego życia.

Opracowała: Beata Iwińska-Kłak

Polecane publikacje:

- „*Fonoholizm – nadużywanie smartfonów przez dzieci. Najważniejsze symptomy*”

dr M. Dębski

- „*Patologia fonoholizmu*” Stanisław Kozak

- „*Jak rozpoznać i pokonać uzależnienie od smartfona. Praktyczne wskazówki i ćwiczenia*”

Hilda Burke , Agata Trzcińska-Hildebrandt