

FONOHOLIZM

Uzależnienie od telefonów
komórkowych

Ile czasu ludzie średnio korzystają z telefonów?

Ze względu na coraz większą dostępność urządzeń oraz ich modernizację, dostępność coraz większej ilości funkcji, czas poświęcany na korzystanie ze smartfonów rośnie. Urządzenie to wykorzystywane jest do komunikacji, różnych form rozrywek, gier, a także do pracy i nauki.

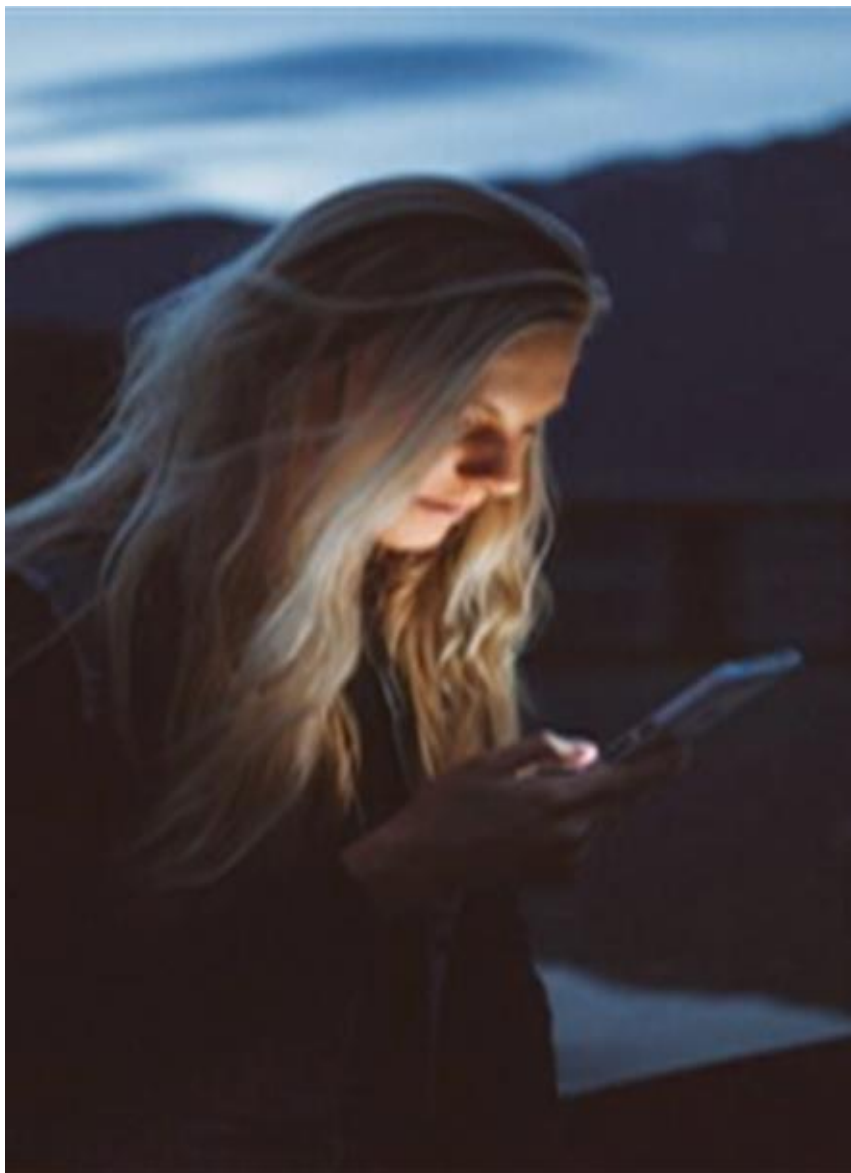


Dane z Polski (2018 r.)

- 64% Polaków posiada smartfona
- 48% Polaków korzysta z urządzeń mobilnych ponad 2 godziny dziennie
- 72% Polaków korzysta z portali społecznościowych codziennie
- coraz częściej aktywności on-line jest wykonywana na smartfonach, zamiast komputerach

Dane z Wielkiej Brytanii (2018 r.)


- 33 800 wiadomości otrzymuje jedna osoba rocznie
- 93 wiadomości otrzymuje jedna osoba dziennie
- 239 wiadomości otrzymują osoby pomiędzy 18 a 24 rokiem życia
- 427% więcej wiadomości niż 10 lat temu



Czym jest fonoholizm?


Jest to uzależnienie od telefonu, przejawiające się nadmiernym korzystaniem z niego. Jest to rodzaj cyberuzależnienia, czyli uzależnienia od technologii cyfrowych. Uzależnienie to ma podłoże behawioralne (powtarzalne zachowania) oraz emocjonalne (odczuwanie emocji takich jak frustracja, dyskomfort czy lęk w momencie niekorzystania z urządzenia).

Ważne! Fonoholizm to uzależnienie od korzystania z telefonu, a nie od samego urządzenia



Jakie są objawy fonoholizmu?

- nadmierne używanie telefonu
- problemy w relacjach z bliskimi
- ingerencja w zajęcia zawodowe, szkolne i osobiste
- silna potrzeba skorzystania z telefonu po okresie odstawienia
- zmiany emocjonalne



Jakie zachowania charakteryzują osoby chore?

- impulsywność
- narastające napięcie przed użyciem telefonu
- niepowodzenia w próbach ograniczania użytkowania
- objawy odstawienne przejawiające się uczuciem frustracji, lękiem, a nawet agresją



Fizyczne skutki


- Ból głowy
- Przemęczenie
- Ból oczu
- Bóle mięśniowo-stawowe (spowodowane nieodpowiednią pozycją)
- Problemy ze snem (spowodowane ekspozycją na światło emitujące z ekranu telefonu)
- Pogorszenie jakości życia

Psychiczne skutki

- Lęk przed utratą dostępu do telefonu
- Uzależnienie od ciągłego przepływu informacji
- Problemy ze snem (ciągła chęć korzystania z telefonu)
- Zaburzenia lękowe i depresja
- Obniżenie samooceny
- Skłonność do ryzykownych zachowań (np. wysyłanie wiadomości podczas prowadzenia samochodu)

Społeczne skutki

- Osłabienie więzi z bliskimi
- Ograniczenie tradycyjnych form spotkań z ludźmi, skupianie się na spotkaniach „w sieci”
- Ograniczenie kontaktów z osobami nie korzystającymi ze smartfonów
- Ignorowanie innych ludzi
- Zachowania agresywne wobec innych



Wraz z fonoholizmem mogą współistnieć inne uzależnienia, w tym cyberuzależnienia, np. uzależnienie od Internetu, uzależnienie od gier komputerowych, uzależnienie od mediów społecznościowych, zakupoholizm i inne.

Jak uniknąć
uzależnienia od
telefonu?



✓ Nałóż ograniczenia

Ogranicz czas korzystania z urządzeń mobilnych. Wiele aplikacji ma możliwość nakładania ograniczeń czasowych, ułatwiających kontrolowanie użytkowania urządzenia. U młodszych dzieci można skorzystać z funkcji kontroli rodzicielskiej.

Ponadto postaraj się nie korzystać z telefonu podczas:

- Spożywania posiłków
- Nauki
- Spędzania czasu z bliskimi
- Przed snem



✓ Detoks

W jeden dzień w tygodniu lub weekend można przeprowadzić detoks. Zaprzestanie korzystania z mediów społecznościowych lub z używania telefonu, kosztem innych aktywności pozwoli zapanować nad czasem spędzonym przed telefonem.



✓ Porządki

Od czasu do czasu warto uporządkować treści i aplikacje, z jakich na co dzień się korzysta. W mediach społecznościowych warto śledzić konta, które są inspirujące i posiadają wartości merytoryczne czy naukowe. Usunięcie aplikacji, które marnują czas, a także rezygnacja z obserwowania kont, które nic nie wnoszą w życie może okazać się dobrym posunięciem. Selekcja przyswajanych treści pomaga świadomie i wartościowo korzystać ze smartfona.



✓ Hobby

Aby aktywnie i efektywnie spędzać wolny czas, warto znaleźć hobby, które pomoże uporać się z nudą i ograniczy nadmierne korzystanie z urządzeń mobilnych. Czas ten może być dobrym momentem na spotkanie znajomych, odkrycie pasji, czy zadbanie o odpowiednią aktywność fizyczną.

Potrzebna pomoc

W przypadku zaobserwowania niepokojących zachowań u danej osoby, gdy pojawią się podejrzenia o wystąpienie uzależnienia, należy jak najszybciej skontaktować się ze specjalistą psychologiem lub psychiatrą, którzy pomogą uporać się z uzależnieniem, przy zastosowaniu odpowiedniej formy terapii.



Podsumowanie

Urządzenia mobilne, pomimo wielu możliwości jakie nam dają, mogą być źródłem rozproszenia podczas wykonywania codziennych zajęć. Korzystanie ze smartfonów może doprowadzić do kompulsywnych zachowań, prowadzących do rozwoju uzależnienia. Należy zadbać o rozsądne korzystanie z tego typu urządzeń, a w razie podejrzeń o uzależnienie warto zasięgnąć pomocy specjalisty.

Źródła

- Olszewska E.: Uzależnienie od telefonu jako nowe wyzwanie edukacji dla bezpieczeństwa. Zeszyty Naukowe WSOWL, 2013, 4, 16-27.
- Czerski W.: Nomofobia-szczególnie groźna odmiana uzależnienia od telefonu komórkowego. Edukacja-Technika-Informatyka. 2018, 9, 212-217.
- <https://www.pokonajlek.pl/uzaleznienie-od-telefonu/>
- <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/sieciholizm/sieciholizm-prawdziwe-historie/moje-dziecko-jest-uzaleznione-od-telefonu-prawdziwa-historia/>
- <https://www.psychoterapia.org/uzaleznienie-od-telefonu-smartfona-dzieci-i-doroslych-przyczyny-objawy-leczenie>

Dziękuję za uwagę
