Fonoholizm

Znak czasów czy poważny problem?

Przygotowała: Dorota Socha, pedagog

na podstawie: *Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych. Raport z badań opracowany przez Fundację DBAM O MÓJ Z@SIĘG.*

Fonoholizm:

- nałogowe korzystanie z telefonu komórkowego,
- uzależnienie od komórki i dostępu do Internetu,
- uzależnienie behawioralne, czyli niekontrolowane wykonywanie określonych czynności związanych z użytkowaniem telefonu,
- patologiczna intensywność korzystania z komórki przy jednoczesnym zaniedbywaniu dotychczasowych obowiązków, aktywności, zainteresowań (zaniechanie pasji, bezpośrednich spotkań z bliskimi) oraz lekceważeniu przykrych konsekwencji (notoryczne zmęczenie, zaległości w nauce, spóźnienia do pracy, utrata przyjaciół),
- dotyczy już dzieci w 6-8 lat, młodzieży i dorosłych.

Aktywność użytkowników telefonów z dostępem do Internetu

Dane ogólne	Świat	Polska
Aktywni użytkownicy Internetu	3.010 mld	25,7 mln
Aktywne konta na portalach społecznościowych	2.078 mld	13 mln
Aktywne konta na portalach społecznościowych w smartfonach	1.685 mld	**9,2 mln**
Wzrost rok do roku		
Aktywni użytkownicy Internetu	+ 21%	+ 3%
Aktywne konta na portalach społecznościowych	+ 12%	+ 8%
Aktywne konta na portalach społecznościowych w smartfonach	+ 23%	**+ 28%**

Niepokojące symptomy:

- nie jestem w stanie normalnie funkcjonować bez dostępu do telefonu,
- telefon jest włączony 24 godziny na dobę 7 dni w tygodniu,
- komórka zawsze leży w zasięgu ręki i wzroku,
- nieustannie sprawdzam, czy nie otrzymałem jakiegoś powiadomienia czy wiadomości,
- odczuwam silną potrzebę natychmiastowego użycia smartfona,
- wiele razy dziennie loguję się na portalach społecznościowych i śledzę aktywność znajomych,
- przerywam rozmowę, spotkanie, by odebrać telefon lub odpisać na wiadomość,
- podczas spotkań towarzyskich, służbowych lub lekcji zerkam na telefon bądź korzystam z Internetu,
- kiedy jestem poza zasięgiem telefonii komórkowej, robię wszystko, aby ten zasięg zdobyć,
- wykorzystuję każdą wolną chwilę, nawet krótką, aby korzystać z telefonu komórkowego,
- czasem muszę ukrywać przed rodzicami bądź innymi ważnymi dla mnie osobami fakt, że korzystam z telefonu komórkowego,

Niepokojące symptomy:

- nie mogę się powstrzymać od korzystania z telefonu nawet w sytuacjach ryzykownych, np. podczas przechodzenia przez jezdnię,
- jeśli usłyszę dźwięk przychodzącej do mnie wiadomości, od razu instynktownie sięgam po telefon, przerywając to, co właśnie robiłem/am,
- jestem osobą, która zawsze dostępna jest „pod telefonem”. Jestem kojarzony/a przez innych jako osoba, która nie rozstaje się z telefonem komórkowym,
- wystąpił syndrom odstawienia: utrzymujące się przynajmniej przez miesiąc objawy psychosomatyczne: uporczywe myśli o tym, co dzieje się w sieci, marzenia i sny na temat użytkowania komórki, celowe lub mimowolne poruszanie palcami charakterystyczne dla pisania na klawiaturze, obniżenie nastroju,
- wystąpiła tolerancja: aby odczuwać satysfakcję muszę dłużej i częściej korzystać z telefonu,
- noszę przy sobie ładowarkę/baterie w razie, gdyby mój telefon się rozładował,
- korzystam ze smartfona mimo, że mam świadomość niekorzystnych konsekwencji: jestem ciągle zmęczony, spóźniam się na zajęcia, nie odrabiam prac domowych, zaniedbuję przyjaciół i rodzinę.

FOMO syndrom:

- *fear of missing out:* lęk przed utratą ważnej informacji, lęk przed pominięciem,
- dotyczy użytkowników mediów społecznościowych obawiających się, że ominą coś bezpowrotnie, przegapią coś ważnego,
- powoduje dość silne uczucie rozdrażnienia i niepokoju,
- napięcie mija dopiero po zalogowaniu się na stronie portalu,
- generuje silną potrzebę dzielenia się na forum wydarzeniami ze swojego prywatnego życia: zamieszczanie sefie (zdjęcia czynione sobie samemu), zdjęć z odwiedzanych miejsc, spożywanych potraw, napotkanych osób, dokonanych zakupów, zdawanie relacji z wszelkich podejmowanych aktywności wraz z oczekiwaniem na komentarze i lajki.

Profilaktyka i rozwiązania problemu:

- **ustalcie w rodzinie (w gronie przyjaciół, współpracowników) obowiązujące wszystkich zasady korzystania z komputera i telefonów, np. podczas wspólnych posiłków żaden telefon nie znajduje się w zasięgu wzroku czy ręki; komórki czy tablety nie są zapraszane do wspólnego świętowania; wszyscy wyłączamy głos w prywatnych telefonach; stwórzcie wspólnie jedno miejsce w domu, do którego wszyscy odłożycie telefony po powrocie z pracy czy szkoły,**
- **znajdując się razem z ważną ci osobą w tym samym miejscu, porozmawiajcie ze sobą; to lepsze niż wysyłanie smsów i używanie portali społecznościowych,**
- **stosuj zasadę „robię jedną rzecz na raz” – kiedy pracujesz albo się bawisz, cyfrowe nośniki odkładaj na półkę,**

Profilaktyka i rozwiązania problemu:

- **zamiast telefonu trzymaj w ręku coś na jego kształt, czym możesz się bawić w chwilach, kiedy się nudzisz,**
- **wyłącz automatyczne powiadomienia zainstalowane na telefonie, to one sprawiają, że z ciekawości sięgasz po telefon,**
- **odpisuj na SMS-y i e-maile oraz oddzwaniaj wtedy, kiedy to zaplanujesz, to Ty zarządzasz telefonem, a nie on Tobą,**
- **ustalaj godziny, w których odpoczywasz, wtedy bezwzględnie wyłącz telefon i pozostań offline,**
- **pamiętaj, że osoba nałogowo korzystająca z telefonu to osoba niezagospodarowana emocjonalnie – spraw, by czuła się akceptowana, szanowana i kochana wśród ludzi, a nie wyłącznie w wirtualnym świecie.**

- jeśli sobie nie radzisz ze zbyt częstym korzystaniem z mediów cyfrowych, szukaj profesjonalnego wsparcie u specjalisty

Konsultacji i wsparcia terapeutycznego w zakresie uzależnień behawioralnych, w tym szkodliwego nadużywania komputera, telefonu, Internetu nieodpłatnie udziela:

Ośrodek Profilaktyki i Terapii dla Młodzieży i Dorosłych ETAP
w Białymstoku,

ul. Włókiennicza 7

tel. 85 7445026