

FONOHOLIZM

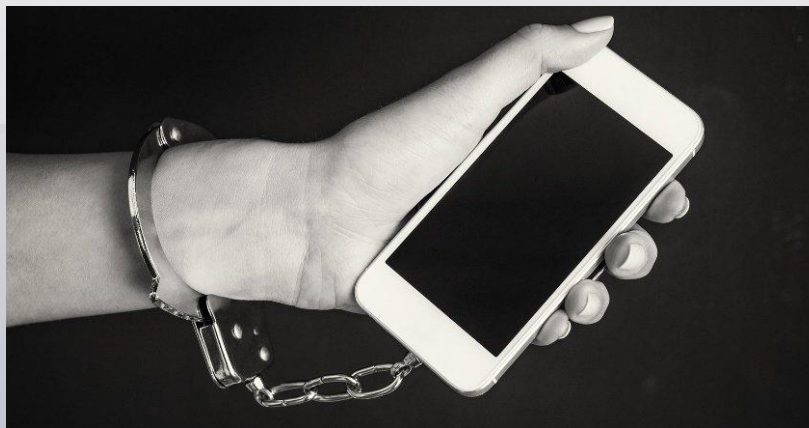
UZALEŻNIENIE OD SMARTFONA

Fonoholizm – problem patologicznego używania smartfona.

- Nadmierne i szkodliwe używanie telefonu komórkowego, określane uzależnieniem, czyli fonoholizmem, staje się coraz poważniejszym problemem wśród młodzieży. Jakie są jego symptomy fonoholizmu, z czego może wynikać i jaka jest skala zjawiska wśród polskich nastolatków?



Czym jest fonoholizm?



- Fonoholizm – bo o tym zjawisku mowa – odnosi się do zaburzenia behawioralnego w postaci nałogowego używania telefonu komórkowego. Problem ten – potocznie nazywany uzależnieniem od smartfona – pozostaje doświadczeniem osób, które nie potrafią normalnie funkcjonować bez ciągłej obecności telefonu komórkowego. Urządzenie włączone jest 24 godziny na dobę, ciągle pozostaje w zasięgu ręki, zabierane jest wszędzie tam, gdzie jest to możliwe. Osoba nadużywająca smartfona – fonoholik – cały czas sprawdza, czy nie ma jakiegoś powiadomienia, a z różnych względów nie mogąc odebrać telefonu, czuje niepokój, rozdrażnienie, a nawet skłonna jest do agresji. Zdawać by się mogło, że problem fonoholizm zagraża jedynie dzieciom i młodzieży, jednakże w rzeczywistości dotykać może osób w różnym wieku.

- Pokolenie sieci, pokolenie szklanych ekranów, pokolenie always on – to tylko niektóre z określeń współczesnego pokolenia dzieci i młodzieży urodzonych po 1995 roku. To osoby przepływające między światem realnym i światem wirtualnym, w którym zaspokajają swoje dziecięce i młodzieńcze potrzeby, spędzają czas wolny, poszukują akceptacji i budują poczucie przynależności. Jednakże zbytne zanurzenie w świat cyfrowy, bez odpowiedniego udziału bezpośrednich relacji tworzonych face to face, może przyczyniać się do nadużywania Internetu i cyfrowych urządzeń mobilnych. Siecioholizm, sieciozależność, cyberzależność, infoholizm, uzależnienie od Internetu, infozależność – to tylko niektóre z nazw obecnie funkcjonujących w specjalistycznej literaturze przedmiotu. W skrócie można powiedzieć, że uzależnienie od Internetu to zachowanie charakteryzujące się utratą kontroli nad korzystaniem z tego narzędzia. Tak rozumiane może prowadzić do społecznej izolacji oraz zaniedbywania różnych form aktywności społecznej, nauki, aktywnego wypoczynku, higieny osobistej oraz zdrowia.

Jakie są oznaki fonoholizmu?

Objawami fonoholizmu są:

- nierozstawianie się z telefonem,
- ciągła gotowość do rozmowy, wymiany maili lub wiadomości na czacie i jednoczesne unikanie kontaktu bezpośredniego z innymi,
- przesadna aktywność na portalach społecznościowych,
- ładowanie telefonu wszędzie, gdzie tylko można,
- dbanie, by zawsze mieć zasięg,
- odczuwanie lęku i rozdrażnienia w przypadku pozostawienia telefonu w domu,
- poczucie zagrożenia, kiedy jest się poza zasięgiem,
- trudność z wyłączeniem telefonu w sytuacjach, które tego wymagają,
- wstawanie nocy, aby sprawdzić, czy "coś nie przyszło"



Jakie są zagrożenia wynikające z fonoholizmu?

Uzależnienie od telefonu może prowadzić do:

- zaniku zainteresowań i pasji życiowych,
- trudności w nawiązywaniu relacji bezpośrednich,
- odosobnienia,
- utraty kontroli nad własnym życiem,
- zaniedbywania snu i innych form wypoczynku,
- zubożenia języka,
- depresji.

Jak zapobiec fonoholizmowi?

- proponując młodym ludziom atrakcyjne dla nich zajęcia, podczas których nie ma potrzeby, a nawet możliwości, korzystania z telefonu, rozmawiając z dziećmi o istotnych dla nich sprawach, interesując się ich problemami, fascynacjami (dzięki temu młodzi ludzie nie potrzebują szukać oparcia w wirtualnych znajomych i uczą się nawiązywać „żywą” relację z drugim człowiekiem), pielęgnując zwyczaj rodzinnego spędzania czasu (bez smartfonów w dłoni), np. wspólnych posiłków, spacerów, gier, ograniczając komunikowanie się z dziećmi przez telefon komórkowy, nie nagradzając dzieci możliwością korzystania z telefonu (to utrwała w nich przekonanie o szczególnej atrakcyjności wirtualnej rzeczywistości), dając młodym ludziom odpowiedni przykład własnym zachowaniem, tj. nie nadużywając smartfona w codziennym.

- Źródła:
- 1. https://dziendobry.tvn.pl/a/fonoholizm-czyli-uzaleznienie-od-telefonu-czym-grozi?utm_source=paste&utm_medium=paste&utm_campaign=paste
- 2. <https://portal.librus.pl/szkola/artykuly/fonoholizm-naduzywanie-smartfonow-przez-dzieci-najwazniejsze-symptomy>

Opracowanie: M. Kitka, J. Drożdziel