Fonoholizm

Fonoholizm to **nadmierne i szkodliwe użytkowanie telefonu komórkowego**, określane jako **uzależnienie**. Jest to problem szczególnie wśród młodzieży. Prócz trudności w ustaleniu i egzekwowaniu zasad ustalonych wspólnie przez rodziców i nauczycieli, na pojawienie się wśród młodzieży fonoholizmu wpływają czynniki  w ograniczonym stopniu zależne od ich opiekunów.

W takim kierunku podąża kreowany przez media świat – coraz rzadziej spotykamy się i rozmawiamy osobiście, coraz częściej komunikujemy się za pomocą urządzeń elektronicznych, zarówno w sprawach zawodowych, jak i prywatnych. Duże znaczenie ma również panująca pandemia, która większość spotkań i aktywności młodych ludzi przeniosła do świata wirtualnego.

Skalę problemu obrazuje poniższa garść statystyk, przeprowadzona na grupie Polaków w wieku 12-19 lat.

Okazuje się, że spędzenie **dnia bez “komórki”** jest czymś **niewyobrażalnym** dla **co trzeciego nastolatka** (czyli dla 36% badanych). Na pytanie, **„co byś zrobił, gdybyś  zapomniał zabrać telefonu”,** **“na pewno wróciłbym się do domu”** odpowiedziało **27% badanych**, czyli prawie co trzecia osoba. Zbliżona liczba uczniów (**28%**) wprawdzie **nie wróciłaby**, ale **odczuwałaby** w związku z tym **niepokój**.

*Do czego telefon jest tak bardzo niezbędny?*

Przede wszystkim uczniowie wykorzystują go do kontaktowania się z innymi ludźmi – czyli wysyłania sms-ów (76%) i dzwonienia (70%). Na następnym miejscu znalazło się słuchanie muzyki – do tego celu używa telefonu codziennie lub prawie codziennie 65% nastolatków. Robienie zdjęć i filmów z wykorzystaniem komórki zdarza się wśród 92% badanych. Surfowanie w Internecie i chatowanie za pomocą telefonu z podobną częstotliwością dotyczy 12% badanej młodzieży. Zgodnie z wynikami badań telefon jako niezbędne narzędzie pozyskiwania danych traktuje prawie dwie trzecie nastolatków – 68%.

Symptomy uzależnienia:

* nierozstawanie się ze swoim telefonem, ciągłe sprawdzane urządzenia i uruchamiane telefonu (np. częste sięganie po telefon, częste  używanie go, sprawdzanie, trzymanie w dłoni bądź blisko siebie, przed sobą)
* przerywanie spotkań/rozmów w celu odebrania bądź nawiązania połączenia/ wiadomości
* wychodzenie z sali szkolnej w celu odebrania bądź nawiązania połączenia/ wiadomości
* częste robienie zdjęć typu selfie i dzielenie się nimi z innymi użytkownikami sieci
* korzystanie z urządzeń w miejscach i sytuacjach, w których nie powinno się tego robić (np. prowadzenie samochodu, przechodzenie przez jezdnię)
* ukrywanie przed innymi (na przykład przed rodzicami) czynności związanych z używaniem smartfona
* realizacja czynności ze smartfonem w ręku

Psychiczne aspekty uzależnienia:

* odczuwanie silnej potrzeby lub wręcz poczucia przymusu korzystania z telefonu
* ciągła gotowość na odpisanie na e-mail, SMS
* odczuwanie niepokoju, rozdrażnienia, gorszego samopoczucia przy próbach przerwania/ograniczenia korzystania z Internetu, komputera
* wyraźna niezgoda i niezadowolenie z powodu ograniczenia możliwości korzystania z telefonu
* odczuwanie niepokoju, rozdrażnienia w sytuacjach zabronienia korzystania z telefonu komórkowego
* podkreślanie ważności wpływu bycia on-line na dziejące się wydarzenia
* wysokie poczucie bezpieczeństwa związane z byciem on-line
* przeżywanie strachu (lęku) z powodu niebycia w głównym nurcie informacji
* przeżywanie negatywnych emocji związanych z niemożnością połączenia się z Internetem (np. szukanie zasięgu za wszelką cenę)

Negatywne skutki nadmiernego przywiązania do telefonu:

* zaniedbywanie innych aktywności lub dotychczasowych zainteresowań na rzecz korzystania z telefonu
* wycofanie się z dotychczasowych relacji z innymi i zamykniecie się w świecie wirtualnym
* korzystanie z Internetu/urządzeń pomimo szkodliwych następstw (niewyspanie, nieodpowiednie i nieregularne żywienie, zaniedbany wygląd, niewywiązywanie się ze swoich szkolnych, zawodowych, rodzinnych obowiązków)
* nadmierne rozproszenie i dekoncentracja np. na zajęciach lekcyjnych i poza nimi,
* problem z właściwym gospodarowaniem własnym czasem wolnym,
* częste nudzenie się i nic nie robienie, brak wyraźnej pasji w życiu, niski poziom angażowania się w sprawy szkolne
* niska aktywność ruchowa, brak spędzania czasu wolnego w sposób aktywny
* przejawianie tendencji do autoizolacji, pozostawanie na uboczu grupy
* ogólne przemęczenie organizmu, przeciążenie informacyjne

Leczenie uzależnienia:

Uzależnienie nie jest zaburzeniem, które następuje z dnia na dzień- jest stopniowo postępującym procesem.

W przypadku dzieci i młodzieży dobrym pomysłem jest ustalenie pewnych norm czasowych, dzięki którym młody człowiek będzie mógł utrzymać równowagę między życiem wirtualnym i rzeczywistym. Organizowanie dziecku różnych aktywności w czasie wolnym i spędzanie czasu na świeżym powietrzu z rodziną czy przyjaciółmi sprawi, że telefon odejdzie w zapomnienie. Niekiedy zdarza się, że pierwsze sygnały zwiastujące uzależnienie zostają przegapione, a stan jest na tyle poważny, że pomoc specjalisty jest niezbędna. Nie warto czekać z wizytą u terapeuty, gdyż z czasem stan osoby uzależnionej będzie się pogarszać, a szybka reakcja pozwala na efektywny proces leczenia. Najkorzystniejszą opcją będzie wizyta u psychoterapeuty uzależnień, wyspecjalizowana osoba w profesjonalny sposób pomoże pokonać trudności i poprawić jakość życia uzależnionego. W procesie leczenia bardzo ważną rolę odgrywa także wsparcie ze strony najbliższych i poszukiwanie nowych, konstruktywnych sposobów spędzania wolnego czasu bez telefonu.

Źródła:

<https://www.psychoterapia.org/uzaleznienie-od-telefonu-smartfona-dzieci-i-doroslych-przyczyny-objawy-leczenie>

<https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/raporty-z-badan/fonoholizm-skala-zjawiska-wsrod-polskich-nastolatkow/>

<https://portal.librus.pl/szkola/artykuly/fonoholizm-naduzywanie-smartfonow-przez-dzieci-najwazniejsze-symptomy>

Opracowanie: Agata Haniebnik