

FONOHOLIZM

NAŁOGOWE I NIEKONTROLOWANE KORZYSTANIE Z TELEFONÓW KOMÓRKOWYCH

dr Maciej Dębski Uniwersytet Gdański,
Fundacja Dbam o Mój Z@sięg

- ❑ Telefon komórkowy jest jednym z najczęściej używanych przez młodzież narzędzi komunikacji. Najnowsze badania prowadzone wśród uczniów między 12 a 18 rokiem życia wskazują, że ponad 90% młodzieży w sposób regularny z niego korzysta, 85% wszystkich telefonów ma dostęp do Internetu.
- ❑ Polska młodzież korzysta z telefonu „zawsze i wszędzie” biorąc go ze sobą do klasy, do kościoła, używa go na przerwach w szkole, w kinie, podczas przechodzenia przez jezdnię, spotykając się z przyjaciółmi, spożywając wspólnie z najbliższymi posiłek.
- ❑ Z telefonem przy sobie młoda osoba czuje się mniej samotna, bardziej bezpiecznie, uważa, że ma większy wpływ na dziejące się wokół wydarzenia.

- **FONOHOLIZM** - nałogowe używanie telefonu komórkowego, często zamiennie stosuje się sformułowanie: „uzależnienie od telefonu komórkowego”.
- Problem fonoholizmu, zdawać by się mogło, zagraża jedynie dzieciom i młodzieży, jednakże dotykać on może osób w różnym wieku.

#fonoholizm [Nadużenie i szkodliwe używanie telefonu komórkowego]

- 1 Czy nie wyobrażasz sobie codziennego życia bez używania telefonu komórkowego?
- 2 Czy starasz się mieć telefon zawsze przy sobie również wtedy, kiedy idziesz z psem na spacer albo idziesz do toalety?
- 3 Czy czasem masz ochotę wyrzucić swój telefon i być poza zasięgiem?
- 4 Czy jesteś osobą, która zawsze dostępna jest „pod telefonem”?
- 5 Czy odczuwasz niepokój, kiedy nie masz przy sobie telefonu, kiedy jest on rozładowany albo kiedy jesteś poza zasięgiem?
- 6 Czuję wewnętrzną potrzebę, aby odpisać na SMS/email jak najszybciej jest to możliwe
- 7 Czy korzystasz z telefonu komórkowego tuż przed zaśnięciem albo zaraz po obudzeniu się?
- 8 Czy czujesz wewnętrzną potrzebę, aby odpisać na SMS/email, jak najszybciej jest to możliwe?
- 9 Czy często zerkasz na telefon komórkowy aby sprawdzić, czy ktoś do Ciebie nie napisał?
- 10 Czy podejmujesz czasem próby mające na celu ograniczenie korzystania przez Ciebie telefonu komórkowego?



* Jest to przybliżony i pobliż szacunkowy odzwierciedlenie zależności między tym, czy nie jesteś nadużywającym telefonu komórkowego



DLACZEGO PRZYWIĄZUJEMY SIĘ DO NASZYCH SMARTFONÓW?

- ❑ dostęp w telefonie komórkowym do Internetu
- ❑ nieograniczony czas dostępu
- ❑ brak zasad korzystania ze smartfonów w domu, w szkole, w pracy, w miejscach publicznych
- ❑ aktywność na portalach społecznościowych (najlepiej kilku naraz)
- ❑ brak kontroli rodziców
- ❑ brak pasji, NUDA
- ❑ szybsza inicjacja w zakresie korzystania z mediów cyfrowych
- ❑ obserwowanie i naśladowanie w pierwszych latach przede wszystkim własnych rodziców, potem innych członków grupy rówieśniczej czy ważnych postaci medialnych
- ❑ niski poziom kontaktu z rodzicami, zła jakość relacji z osobami znaczącymi

NEGATYWNE SKUTKI FONOHOLIZMU - ZDROWIE SOMATYCZNE:

- ❑ bóle ramion, przedramion, nadgarstków i dłoni (zespół cieśni nadgarstka)
- ❑ przemęczenie, niewyspanie, brak snu (światło niebieskie najsilniej hamuje uwalnianie melatoniny, a dla mózgu jest sygnałem świtu, początku dnia)
- ❑ kłopoty ze wzrokiem (krótkowzroczność)
- ❑ tzw. syndrom wyschniętych gałek ocznych: zaczerwienione spojówki, piekące i szczypiące oczy (skupianie wzroku na jednym obiekcie sprawia, że oko rzadziej mruga)
- ❑ wypadki samochodowe (perspektywa osoby kierującej pojazdem oraz perspektywa osoby pieszej)

NEGATYWNE SKUTKI FONOHOZMU - ZDROWIE SPOŁECZNE

- ❑ zaniechanie obowiązków rodzinnych, szkolnych i zawodowych
- ❑ samotność życiowa, autoizolacja, ograniczenie kontaktów społecznych
- ❑ nieumiejętność kreatywnego spędzania czasu wolnego
- ❑ nieumiejętność nawiązywania relacji społecznych
- ❑ cyberprzemoc (nękanie, straszenie, szantażowanie z użyciem sieci, publikowanie w Internecie lub rozsyłanie np. przy użyciu telefonu komórkowego ośmieszających, kompromitujących informacji, zdjęć, filmów, podszywanie się w sieci pod cudzą tożsamość)
- ❑ SEKSTING (przesyłanie nagich zdjęć przez Internet)
- ❑ zanikanie więzi rodzinnych
- ❑ osiąganie gorszych wyników w nauce (brak koncentracji, niewystarczający czas poświęcany na naukę, nieumiejętność efektywnego przyswajania wiedzy przekazywanej przez nauczyciela, rozkojarzenie, brak skupiania się na jednej wykonywanej czynności)

NEGATYWNE SKUTKI FONOHOLIZMU - ZDROWIE PSYCHICZNE

- ❑ niska samoocena
- ❑ poczucie braku wpływu na otaczający świat
- ❑ stany lękowe charakterystyczne dla syndromu odstawienia (stany depresyjne, agresja słowna i fizyczna, utrata poczucia wpływu na dziejące się wydarzenia, apatia)
- ❑ brak asertywności
- ❑ niskie poczucie bezpieczeństwa