

Uzależnienie od telefonu i nomofobia – przyczyny, objawy, leczenie.

W obecnych czasach korzystanie z telefonów komórkowych jest nieodłącznym elementem życia. Urządzenia służą nam już nie tylko do komunikacji. Dzięki nim mamy dostęp do mediów społecznościowych, platform zakupowych, gier, filmów, narzędzi związanych z pracą i nauką. Niestety, nadmierne korzystanie z komórki nie jest wolne od negatywnych konsekwencji. Sprawdź, czym może grozić uzależnienie od telefonu komórkowego.

Bardzo ważne jest, aby wcześniej rozpoznać uzależnienie i wdrożyć odpowiednie działania. Często to zadanie, które spoczywa na bliskim otoczeniu, ponieważ osoba uzależniona zwykle nie zdaje sobie sprawy z problemu i nie widzi w swoim zachowaniu niczego nieprawidłowego. Warto pamiętać, że uzależnić może się każdy – bez względu na wiek, płeć, wykształcenie i status ekonomiczny.

UZALEŻNIENIE OD TELEFONU KOMÓRKOWEGO

Uzależnienie od telefonu jest zaliczane do grupy uzależnień behawioralnych, czyli nałogów związanych z wykonywaniem określonych czynności (bez udziału jakichkolwiek substancji). Polega na nadmiernym zainteresowaniu telefonem komórkowym. Korzystanie z urządzenia wykracza poza zwyczajowe ramy i wpływa niekorzystnie na codzienne funkcjonowanie. Uzależnienie od telefonu komórkowego fachowo określa się mianem "fonoholizm".

O uzależnieniu od telefonu komórkowego mówi się, gdy dana osoba korzysta z urządzenia przez większość czasu w ciągu dnia. Przekłada się to na wykonywanie obowiązków (domowych, związanych z pracą i nauką). Pojawia się przymus korzystania z telefonu, który jest tak silny, że niemożliwe jest jego pokonanie. Osoba uzależniona nie kontroluje swojego zachowania. Sięga po smartfona średnio co kilka minut.

Uzależnienie od telefonu komórkowego jest przez wielu specjalistów zaliczane do chorób cywilizacyjnych. Przemawia za tym rozpowszechnienie tego zjawiska. W latach 2015–2016 przeprowadzono badania wśród młodzieży w wieku 12–18 lat. Objęto nim 22086 osób. Wynika z nich, że nawet 3% badanych wykazuje objawy uzależnienia od telefonu. Częściej są one obecne u dziewcząt. Dzieci są szczególnie narażone na fonoholizm, co wynika z obecnego stylu życia i powszechnego dostępu do technologii już od najmłodszych lat. Trzeba jednak pamiętać, że zaburzenie to może pojawić się również u dorosłych.

JAKIE SĄ OBJAWY UZALEŻNIENIA OD TELEFONU KOMÓRKOWEGO?

W przypadku uzależnienia od telefonu komórkowego zwykle pojawiają się następujące objawy:

- spędzanie dużej ilości czasu w ciągu dnia na korzystaniu z telefonu (w tym w mediach społecznościowych lub grach mobilnych),
- odczuwanie przymusu wykonywania połączeń lub pisanie wiadomości tekstowych,
- nieustanne zerkanie na ekran telefonu komórkowego,
- ograniczenie realnych spotkań z rodziną i znajomymi oraz kontaktowanie się z nimi wyłącznie za pomocą telefonu,
- zaniedbywanie swoich obowiązków,
- zrezygnowanie z innych form aktywności i możliwości spędzania wolnego czasu na rzecz telefonu komórkowego,

- strach przed samotnością,
- pogorszenie nastroju (a nawet agresja) w sytuacji, gdy niemożliwe jest korzystanie z telefonu komórkowego.

Osoba uzależniona może kompulsywnie nasłuchiwać wibracji lub dźwięku powiadomień. Często dochodzi do tego, że zaczyna słyszeć tzw. dźwięki fantomowe, czyli takie, które w rzeczywistości nie istnieją.

Z uzależnieniem od telefonu wiąże się też zjawisko FOMO, czyli strach przed pominięciem. Jest to obawa przed przegapieniem informacji ze świata lub kręgu znajomych, okazji do interakcji społecznej, wydarzenia lub możliwości inwestycji. Dlatego osoby uzależnione nieustannie przeglądają newsy lub media społecznościowe, by być na bieżąco.

Uzależnienie od telefonu wiąże się z silnymi emocjami, głównie negatywnymi. Czas spędzony bez urządzenia mobilnego jest przyczyną złego humoru, rozdrażnienia, smutku, lęku, agresji. Zdarza się też, że osoba uzależniona jest apatyczna i obojętna wobec otoczenia.

Uzależnienie od telefonów komórkowych często łączy się również z innym zjawiskiem. Mowa o nomofobii, czyli strachu przed utratą łączności.

Nomofobia – strach przed rozładowaną baterią

Nomofobia to fobia polegająca na obawie, że telefon komórkowy się rozładuje w momencie, gdy nie ma możliwości podłączyć go do prądu. Na samą myśl o takiej sytuacji pojawia się dyskomfort psychiczny. Objawy znacznie się nasilają, gdy faktycznie dochodzi do utraty łączności. Należą do nich:

- przyspieszenie tętna,
- ucisk w klatce piersiowej i uczucie duszności,
- wzmożona potliwość,
- nudności i ból brzucha,
- niepokój i frustracja.

Trzeba sobie jednak zdawać sprawę, że strach przed rozładowaniem się baterii lub brakiem zasięgu sieci komórkowej w pewnych sytuacjach może być zupełnie naturalny, a jego pojawienie się nie zawsze świadczy o nomofobii. Jest on uzasadniony na przykład, gdy jesteśmy w obcym mieście i potrzebujemy wskazówek dotyczących lokalizacji i rozkładu jazdy albo musimy z kimś pilnie się skontaktować.

SKĄD BIERZE SIĘ UZALEŻNIENIE OD TELEFONU KOMÓRKOWEGO?

Przyczyny uzależnienia od telefonu komórkowego są złożone. Niektóre osoby są bardziej podatne na nałogi. Wiąże się to z ich cechami osobowości, takimi jak: nieśmiałość, brak samoakceptacji, silna potrzeba bliskości, lęk przed samotnością, nieumiejętność nawiązywania kontaktów. Pozostanie za ekranem smartfona pozwala być, kim się chce i robić rzeczy, na które nie ma odwagi w prawdziwym życiu. Uzależnieniu sprzyjać mogą także różnego rodzaju problemy. W takim przypadku korzystanie z telefonu odwraca od nich uwagę.

Uzależnienie od telefonu pojawia się, gdy nie ma żadnej kontroli nad korzystaniem z urządzenia. W przypadku dzieci i młodzieży dochodzi również brak odpowiedniej edukacji dotyczącej zagrożeń, które niesie za sobą nieostrożne używanie smartfona. Przekroczenie granicy jest bardzo łatwe – zwłaszcza że nowoczesne telefony komórkowe kuszą mnogością

opcji, ciekawymi aplikacjami i emocjonującymi grami. Często trudno jest zauważyć, że sposób na nudę zaczął zabierać całą uwagę.

SKUTKI UZALEŻNIENIA OD TELEFONU KOMÓRKOWEGO

Nadmierne spędzanie czasu przed ekranem telefonu komórkowego niesie za sobą poważne skutki. Przede wszystkim **może stać się przyczyną problemów w ważnych sferach życia** – zawodowego, szkolnego, uczuciowego, społecznego. Prowadzi do tego zaniedbywanie obowiązków i relacji na rzecz korzystania ze smartfona.

Uzależnienie od telefonu wiąże się z pogorszeniem ogólnego funkcjonowania organizmu. Często pojawia się bezsenność – zwłaszcza gdy użytkowanie smartfona ma miejsce w godzinach wieczornych i nocnych. Objawia się ona trudnościami z zasypianiem i zbyt krótkim snem, co skutkuje zmęczeniem, złym samopoczuciem i nadmierną sennością w ciągu dnia. **Fonoholizm może też skutkować problemami z koncentracją, zaburzeniami pamięci, bólami głowy.**

JAK PORADZIĆ SOBIE Z UZALEŻNIENIEM OD TELEFONU KOMÓRKOWEGO?

Jeżeli obserwujemy u siebie lub bliskiej osoby objawy uzależnienia od telefonu lub niepokojące sygnały, powinniśmy zacząć działać. Najważniejsze jest uświadomienie problemu, w czym może pomóc szczerza rozmowa. Dobrym sposobem jest wyznaczenie limitów na korzystanie z urządzeń mobilnych. Ułatwiają to różnego rodzaju blokady wgrane w urządzenie lub dodatkowe aplikacje. Niekiedy konieczne jest usunięcie programów, które są przyczyną nadmiernego korzystania z telefonu.

KIEDY ZGŁOSIĆ SIĘ DO SPECJALISTY?

W trudnych przypadkach konieczne jest skorzystanie z pomocy terapeuty, który specjalizuje się w terapii uzależnień. Nałóg stanowi poważne zagrożenie, dlatego wymaga podjęcia leczenia. Trzeba jednak zdawać sobie sprawę, że jest ono długotrwałe i wymaga dużego wsparcia ze strony najbliższych oraz bycia konsekwentnym w postanowieniach. Dzięki temu można pokonać uzależnienie i nauczyć się korzystania z urządzeń mobilnych w prawidłowym zakresie.