

Fonoholizm

W ówczesnym świecie telefon stał się nieodłącznym towarzyszem naszej codzienności, korzystamy z niego by mieć kontakt z bliskimi, wiedzieć co dzieje się na świecie, uczyć się, itd. Telefon sam w sobie nie jest niczym złym, odpowiednie korzystanie z niego znacząco może ułatwić nasze funkcjonowanie, jednak warto być uważnym czy używamy go z korzyścią dla siebie czy jednak znajdując mnóstwo usprawiedliwień dla ciągłego *bycia na czasie* szkodzimy sobie.

Ponieważ smartfon stał się jednym z najbardziej wszechobecnych i elastycznych urządzeń technologicznych naszych czasów, towarzyszy użytkownikom zawsze i wszędzie, jego użytkowanie wiąże się z ryzykiem uzależnienia. Fonoholizm należy do grupy uzależnień behawioralnych, można go rozumieć jako **nieprawidłowy, dysfunkcyjny sposób korzystania z telefonu komórkowego**. Z powodu fonoholizmu cierpią ludzie w każdym wieku. Nadmierne, nieraz wręcz obsesyjne korzystanie ze smartfona początkowo służy człowiekowi do poprawy samopoczucia, jednak z biegiem czasu może stać się już nieodpartą potrzebą. Uzależnienie od telefonów jest w pewnym sensie podstępny przeciwnikiem, bywa tak, że nie daje zbyt szybko widocznych oznak, przez co może być późno dostrzeżone przez otoczenie. Podobnie jak inne uzależnienia, fonoholizm zwiększa ryzyko wystąpienia depresji, wycofania społecznego, poczucia samotności, a w konsekwencji obniża satysfakcję z życia. Zajmując się kwestią uzależnienia od telefonu warto wspomnieć o **FOMO** (fear of missing out), czyli o strachu przed tym, że coś nas ominie. Przyglądając się temu, co inni zamieszczają w mediach społecznościowych możemy odnosić wrażenie, że powodzi się im lepiej niż nam, są oni bardziej atrakcyjni, nieustannie podróżują i mają mnóstwo znajomych. Może to powodować w nas poczucie zazdrości, smutku, frustracji i niezadowolenia z naszego życia. Warto jednak zdawać sobie sprawę z faktu, iż często to, co jest prezentowane w social mediach odbiega od rzeczywistości, niejednokrotnie bywa tak, że widzimy tylko wyidealizowany urywek rzeczywistości.

Jak wynika z raportu „Młodzież a telefony komórkowe” zrealizowanego przez TNS OBOP w ramach kampanii „Uwaga! Fonoholizm” (przeprowadzonego na grupie Polaków w wieku 12-19 lat) spędzenie dnia bez „komórki” jest czymś niewyobrażalnym dla co trzeciego nastolatka - czyli dla 36% badanych. Na pytanie dotyczące tego co badany by zrobił gdyby zapomniał telefonu, „na pewno wróciłbym się do domu” odpowiedziało 27% badanych (czyli prawie co trzecia osoba), 28% respondentów wprawdzie nie wróciłaby, ale odczuwałaby w związku z tym niepokój.

Warto zastanowić się nad tym, jaki jest **mój** stosunek do telefonu? Jak często po niego sięgam? Co robię korzystając z telefonu? Jak czuję się, gdy telefon jest poza zasięgiem wzroku?

Co powinno wzbudzić nasz niepokój ?

- używanie telefonu jako ucieczki przed prawdziwymi problemami lub w celu poprawienia złego samopoczucia
- pojawiające się silne pragnienie korzystania z telefonu, prowadzenia rozmów, wysyłania wiadomości, spędzaniu czasu na portalach społecznościowych/w Internecie oraz stałe myślenie o tych czynnościach,
- wzrost częstotliwości i czasu rozmów telefonicznych, wysyłania przez nas wiadomości, korzystania z portali społecznościowych/ Internetu w smartfonie
- dłuższe niż poprzednio zaplanowaliśmy korzystanie ze smartfona
- zakończone niepowodzeniem próby ograniczania/ zaprzestania korzystania ze smartfona
- pojawienie się objawów abstynenckich podczas prób zaprzestania lub ograniczania czasu używania smartfona, takich jak: niepokój, lek, obniżony nastrój, obsesyjne myślenie o tym, co dzieje się w przestrzeni Internetu
- problemy finansowe, zawodowe, rodzinne i społeczne, które są spowodowane korzystaniem z telefonu
- korzystanie z telefonu komórkowego pomimo świadomości doświadczania trwałych bądź narastających problemów somatycznych, psychologicznych lub społecznych
- okłamywanie rodziny i znajomych, aby ukryć koszty i czas spędzony na rozmowach telefonicznych i wysyłaniu wiadomości
- zmniejszanie lub rezygnowanie z dotychczas podejmowanych aktywności na rzecz korzystania ze smartfona

Co może sprzyjać wystąpieniu fonoholizmu?

- nieograniczony dostęp do Internetu, w szczególności w urządzeniu mobilnym

- brak zasad korzystania z mediów cyfrowych
- nadaktywność na portalach społecznościowych
- nuda, brak pasji zainteresowań
- potrzeba akceptacji, lęk przed odrzuceniem
- poczucie osamotnienia
- brak edukacji cyfrowej ze strony rodziców
- złe relacje z rodzicami

Oczywiście nie jest to lista zamknięta, czynników mogących wpłynąć na uzależnienie jest znacznie więcej. Tym bardziej wskazana jest nasza czujność i reagowanie w sytuacji, gdy zaczynamy dostrzegać u siebie/bliskich symptomy uzależnienia.

Aby używanie smartfona nie przerodziło się w uzależnienie, warto zastosować samokontrolę w ramach korzystania z telefonu. Z pomocą mogą nam przyjść aplikacje służące do kontrolowania czasu spędzanego ze smartfonem, warto również wprowadzić zasady wykluczające korzystania z telefonu np. w trakcie spożywania posiłków, spędzania czasu z bliskimi, bądź po wybiciu konkretnej godziny. Korzystając z telefonu w sposób świadomy, warto zadbać o tzw. higienę cyfrową. Sprzyja ona utrzymaniu równowagi oraz rozsądnego korzystania z dobroci płynących z użytkowania smartfonów. Zasady takie opracowała Fundacja Dbam o mój zasięg, oto one:

10 zasad higieny cyfrowej

1. Kontroluj czas przed ekranem – jak długo byłam/em dziś w sieci? W jakim celu sięgam po smartfon?
2. Odkładaj smartfon – nie noś go przy sobie non stop. W czasie nauki lub pracy zabierz go z zasięgu wzroku.
3. Wyłącz powiadomienia – nie sprawdzaj co chwilę wiadomości.
4. Nie rób wielu rzeczy naraz – w czasie nauki lub pracy wyłącz aplikacje w tle i serwisy społecznościowe
5. Trenuj swój mózg w sposób analogowy – ćwicz koncentrację, pamięć, logiczne myślenie.
6. Relaksuj się i odpoczywaj – bez urządzeń ekranowych.
7. Szukaj zainteresowań poza siecią – ludzie bez zainteresowań offline łatwiej się uzależniają od smartfona.
8. Planuj czas bez internetu – świadomie spędzaj czas bez sieci, rób sobie cyfrowe detoksy.
9. Zadbaj o swój sen – 1-2 h przed snem bez ekranu, nie bierz smartfona do sypialni (kup budzik)
10. Dbaj o relacje – kontakt w sieci to nie relacja – dobre relacje chronią przed uzależnieniem.

Aby smartfon był naszym sprzymierzeńcem a nie destrukcyjnie wpływał na nasze funkcjonowanie warto również zadbać o to, by źródło naszej przyjemności nie ograniczało się wyłącznie do korzystania z mediów cyfrowych - pamiętajmy, że inne czynności także stanowią dla mózgu wartość nagradzającą. Łącz czas online z byciem offline, znajdź przyjemność w czynnościach niewymagających bycia w sieci/ używania smartfona.

W profilaktyce fonoholizmu warto pamiętać o tym, żeby nie korzystać z mediów cyfrowych w stałych, powtarzalnych sytuacjach, by nie dopuścić do wykształcenia się nawyku (który trudno jest zmienić, a jego powstanie może doprowadzić do takiej sytuacji, że nie wiedząc kiedy smartfon pojawia się w Twoich rękach). Z większą uważnością przyjrzyj się sytuacjom, w których odruchowo sięgasz po telefon i postaraj się nie powielać wyuczonego wzorca. Pomocne również będzie zminimalizowanie sygnałów dopływających do Twojego mózgu, a wywołujących motywację/chęć sięgnięcia po telefon – połóż telefon poza zasięgiem wzroku oraz wyłącz aktywne powiadomienia.

Źródła:

<https://avigon.pl/blog/fonoholizm-uzaleznienie-od-telefonu-objawy-skutki-leczenie>

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

<https://dbamomojasieg.pl/materialy-pomocnicze/>

<https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/raporty-z-badan/sieciholizm-raporty-z-badan/fonoholizm-powoduje-zmiany-w-mozgu-podobne-do-narkotykow-wyniki-badan/>

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

<https://osrodkiterapeutyczne.pl/artykuly/hxax/fonoholizm-czyli-uzaleznienie-od-telefonu-fonoholizm-co-to-jest-jak-zapobiegac-i-leczyc.html>

<https://psychocare.pl/uzaleznienie-od-telefonu/>

file:///C:/Users/Psycholog/Downloads/Buksa_zp66-253-2023-1_art%2005.pdf