

FONOHOLIZM

Czy można się uzależnić od telefonu komórkowego?

Komórka jest z nami wszędzie. Dziś nie potrafimy już obyć się bez popularnych komórek. Dzięki nim możemy pozostawać w kontakcie ze znajomymi, bliskimi, czy klientami. Świadomość, że w każdej chwili możemy zadzwonić czy napisać sms-a, daje nam poczucie bezpieczeństwa. Bez nich czujemy się jak bez ręki. Jest to jednak stan bardzo kruchy!

Komórki. Czy umiemy z nich korzystać? Czy można się uzależnić od telefonu komórkowego? Jak się objawia fonoholizm? Czy uzależnienie od telefonu to poważna sprawa?

Czy możliwe jest, aby nastolatek wyłączył komórkę w weekendy, nie siadał z nią do niedzielnego obiadu i nie brał do kościoła? Wydaje się, że nie.

Nastolatki przyznają, że bez komórki nie ma życia. Nie ma takiej opcji, by wyszli bez telefonu z domu. Jeśli nie wiedzą, która godzina, zamiast na zegarek na rękę, patrzą w ekran komórki. Uczniowie korzystają z komórek na przerwach, próbują na lekcjach (!), w domu i w trakcie czasu wolnego. Model telefonu i jego najnowsze funkcje stają się częstym przedmiotem rozmów między nastolatkami oraz przedmiotem ich zainteresowań.

Z ostatnich badań wynika, że 36% badanych nastolatków nie wyobraża sobie dnia bez telefonu, a 27% wróciłoby po telefon, gdyby go zapomniało. Aż połowa badanych nastolatków korzysta z telefonu komórkowego podczas rodzinnego obiadu, 28% w kinie, a 8% nawet w kościele.

Zbyt duże przywiązanie do telefonu komórkowego może prowadzić do stopniowego UZALEŻNIENIA, zwanego fonoholizmem.

Nie chodzi o to, aby nie korzystać z telefonów, ale żeby robić to świadomie i z umiarem. Coraz większe przywiązanie do komórek wpływa na osłabienie więzi międzyludzkich i ubożenie języka. Coraz częściej młodzież zamiast korzystać z ładnej pogody i spotykać się na świeżym powietrzu, wybiera utrzymywanie kontaktu poprzez wiadomości SMS.

Objawy fonoholizmu trudno jest zauważyć i uświadomić sobie. Większość z nas codziennie posiada przy sobie telefon i nie ma w tym nic nadzwyczajnego. Jednak jeśli przez roztargnienie zostawiliśmy telefon w domu lub zapomnieliśmy go naładować i zaczynamy odczuwać niepokój, rozdrażnienie, lęk, negatywny nastrój, może to oznaczać, że jesteśmy uzależnieni. Inne częste objawy to nerwowe nasłuchiwanie, czy ktoś do nas dzwoni lub noszenie ze sobą zapasowych baterii.

Często się zdarza, że uzależnieni unikają kontaktów z innymi, wybierając połączenie telefoniczne lub SMS zamiast rozmowy w cztery oczy. U niektórych brak możliwości skorzystania z komórki wywołuje objawy silnego syndromu odstawienia, przypominającego ten, który towarzyszy odstawieniu narkotyków. U takiej osoby może wystąpić zanik innych zainteresowań, gwałtowne wahania nastrojów, zaburzenia snu i odżywiania.

Naszą uwagę powinny zwrócić także wysokie rachunki telefoniczne, które w konsekwencji mogą prowadzić do popadnięcia w długi. Fonoholizm może również powodować konflikty z bliskimi oraz kłopoty w nauce lub życiu zawodowym. Przewiduje się, iż uzależnienie od telefonu komórkowego będzie się pogłębiało. Jest to spowodowane dynamicznym rozwojem cywilizacji i technologii. Na świecie cały czas zwiększa się liczba osób posiadających telefony przy jednoczesnym obniżeniu średniego wieku ich użytkowników. W Polsce jest więcej telefonów komórkowych niż obywateli. Ocenia się, że nasycenie rynku sięga ponad 120%.

Przyjrzyjmy się swoim dzieciom, samemu sobie. Sprawdźmy, czy nasze dziecko nie spędza za dużo czasu nad komórką, dzwoniąc - częściej - pisząc SMS-y.

Więcej informacji możesz uzyskać na stronie:

www.uwagafonoholizm.pl.