

Fonoholizm - uzależnienie od telefonu komórkowego

Najprostsza definicja **uzależnienia od telefonu komórkowego** to zachowanie, które wyróżnia utratę kontroli nad korzystaniem ze smartfona. W efekcie nałóg prowadzi do zaniedbywania pracy, nauki, potrzeby odpoczynku, diety, higieny czy zdrowia.

Fonoholik, czyli osoba uzależniona, non stop sprawdza powiadomienia, wchodzi na ulubione media społecznościowe czy portale, mimo że robiła to chwilę temu. Gdy z pewnych względów nie może sięgnąć po telefon czuje lęk, rozdrażnienie i duże zdenerwowanie. Wbrew pozorom uzależnienie od telefonu może występować u osób w różnym wieku, bez względu na stopień wykształcenia.

Objawy fonoholizmu:

- nierozstawanie się z telefonem,
- trzymanie telefonu w ręce lub w zasięgu wzroku,
- częste sprawdzanie powiadomień i ulubionych stron,
- korzystanie z telefonu podczas jazdy samochodem,
- przerywanie rozmowy z kimś, by odebrać wiadomość,
- wychodzenie ze spotkania w celu odebrania telefonu,
- regularne robienie zdjęć selfie i publikowanie ich,
- wykonywanie codziennych obowiązków z telefonem w dłoni,
- ukrywanie przed innymi korzystania z telefonu,
- odczuwanie przymusu sprawdzenia telefonu,
- nieustanna gotowość na odebranie telefonu czy odpisanie na wiadomość,
- odczuwanie lęku i zdenerwowanie na skutek przerwy korzystania z internetu,
- poczucie bezpieczeństwa uzależnione od bycia online,
- lęk przed zaległościami w internecie,
- szukanie zasięgu w telefonie za wszelką cenę,
- brak zgody na zabranie lub wyłączenie telefonu.

Negatywne skutki fonoholizmu

Fonoholizm sprawia, że czynności, obowiązki, a nawet pasja nie mają takiego znaczenia jak kiedyś. Osoba uzależniona robi wszystko, by jak najwięcej czasu przeznaczyć na korzystanie ze smartfona kosztem edukacji, pracy, przygotowania posiłku czy zadbania o siebie.

Fonoholik ma nieskończenie wiele wymówek, jest zdekoncentrowany i niespokojny. Ma ogromne trudności z organizacją czasu wolnego, unika aktywności fizycznej, izoluje się od osób, z którymi miał kontakt na co dzień. Zaprzestanie korzystania z telefonu skutkuje natomiast pojawieniem

się objawów odstawiennych, takich jak lęk, pogorszenie nastroju, natłok myśli, marzenia senne o smartfonach, a także celowe lub mimowolne ruchy palców, imitujące pisanie na klawiaturze.

Leczenie uzależnienia od telefonu

Uzależnienie od telefonu powinno być traktowane podobnie jak w przypadku alkoholu czy narkotyków. Walka z nałogiem jest bardzo trudna, wymaga czasu, cierpliwości i ogromnych pokładów silnej woli. Pierwszym krokiem jest zrozumienie swojego problemu i chęć zmiany. Duże znaczenie może mieć ustalenie godzin, w których dozwolone jest korzystanie z telefonu. Normy powinny być przygotowane w taki sposób, by osoba uzależniona miała coraz więcej czasu na życie w świecie realnym.

Po kilku tygodniach bez jakiegokolwiek poprawy uzasadnione będzie skorzystanie z pomocy specjalisty z dziedziny psychoterapii. Podczas spotkań pacjent będzie mógł uzmysłwić sobie przyczynę wystąpienia nałogu i pomoże w pokonywaniu codziennych trudności.

Link do plakatu o fonoholizmie, który można wykorzystać na godzinie wychowawczej

<https://files.librus.pl/art/23/06/2/20190107/fans/plakat%20fonoholizm1.pdf>

Agnieszka Hardejewicz