

Uzależnienie od smartfona

A photograph of a person sitting on a wooden bench, holding a smartphone in their hand. The person is wearing a blue and white striped shirt and white sneakers. The background is blurred, showing a dark surface and the person's legs. The text "Uzależnienie od smartfona" is overlaid on the image in a large, white, sans-serif font.

FONOHOLIZM - nałogowe używanie telefonu komórkowego.

Telefon komórkowy pełni w dzisiejszym świecie wiele pożytecznych funkcji, istotne jest skupienie się na racjonalnym z niego korzystaniu.

Warto zachować czujność, by nie “przegapić” momentu, w którym “zwykłe” używanie telefonu zaczyna być niepokojące.

Symptomy fonoholizmu:

1. stale trzymam komórkę przy sobie i ciągle z niej korzystam, to staje się najczęściej wykonywaną w ciągu dnia czynnością (zdarza się, że wstaję nawet w nocy, by sprawdzić, czy “coś nie przyszło”);
2. na prośbę o odłożenie telefonu reaguję agresją, niepokojem, trudno mi się skoncentrować, jestem pobudzona/y;

Symptomy fonoholizmu:

3. zabieram telefon wszędzie tam, gdzie to możliwe, nawet do toalety;
4. cały czas sprawdzam, czy nie ma jakiegoś powiadomienia;
5. nie mogąc odebrać telefonu, czuję niepokój, rozdrażnienie;
6. dolegliwości somatyczne - bóle głowy, kłopoty ze snem, kłopoty ze skupieniem uwagi.

Symptomy fonoholizmu:

7. przerywam spotkanie/rozmowę w celu odebrania bądź nawiązania połączenia/wiadomości;
8. często robię zdjęcia typu selfie i dzielę się nimi z innymi użytkownikami sieci;
9. korzystam z urządzeń w miejscach i sytuacjach, w których nie powinno się tego robić (np. prowadzenie samochodu, przechodzenie przez jezdnię);

Symptomy fonoholizmu:

10. ukrywam przed innymi (np. przed rodzicami) czynności związane z używaniem smartfona.

Symptomy nadużywania telefonu komórkowego – PSYCHIKA

- **odczuwanie silnej potrzeby lub wręcz poczucia przymusu korzystania z telefonu,**
- **ciągła gotowość na odpisanie na e-mail, sms,**
- **odczuwanie niepokoju, rozdrażnienia, gorszego samopoczucia przy próbach przerwania/ograniczenia korzystania z Internetu, komputera,**
- **wyraźna niezgoda i niezadowolenie z powodu ograniczenia możliwości korzystania z telefonu,**

Symptomy nadużywania telefonu komórkowego – PSYCHIKA

- **odczuwanie niepokoju, rozdrażnienia w sytuacjach zabronienia korzystania z telefonu komórkowego,**
- **podkreślanie ważności wpływu bycia on-line na dziejące się wydarzenia,**
- **wysokie poczucie bezpieczeństwa związane z byciem on-line,**
- **przeżywanie strachu (lęku) z powodu niebycia w głównym nurcie informacji,**
- **przeżywanie negatywnych emocji związanych z niemożnością połączenia się z Internetem (np. szukanie zasięgu za wszelką cenę).**

Jakie mogą być skutki nadmiernego korzystania z telefonu?

- fobia społeczna,
- lęk przed samotnością, odosobnienie,
- próba zaspokojenia potrzeby przynależności do grupy rówieśniczej,
- trudności w nawiązywaniu relacji bezpośrednich,
- trudności w okazywaniu uczuć,
- nieradzenie sobie z otaczającą rzeczywistością,
- zaniedbywanie snu i innych form wypoczynku,
- zanik zainteresowań i pasji życiowych,
- zubożenie języka,
- kłopoty w życiu szkolnym lub zawodowym, wahania
- nastroju,
- konflikty z bliskimi,
- depresja.

NEGATYWNE SKUTKI

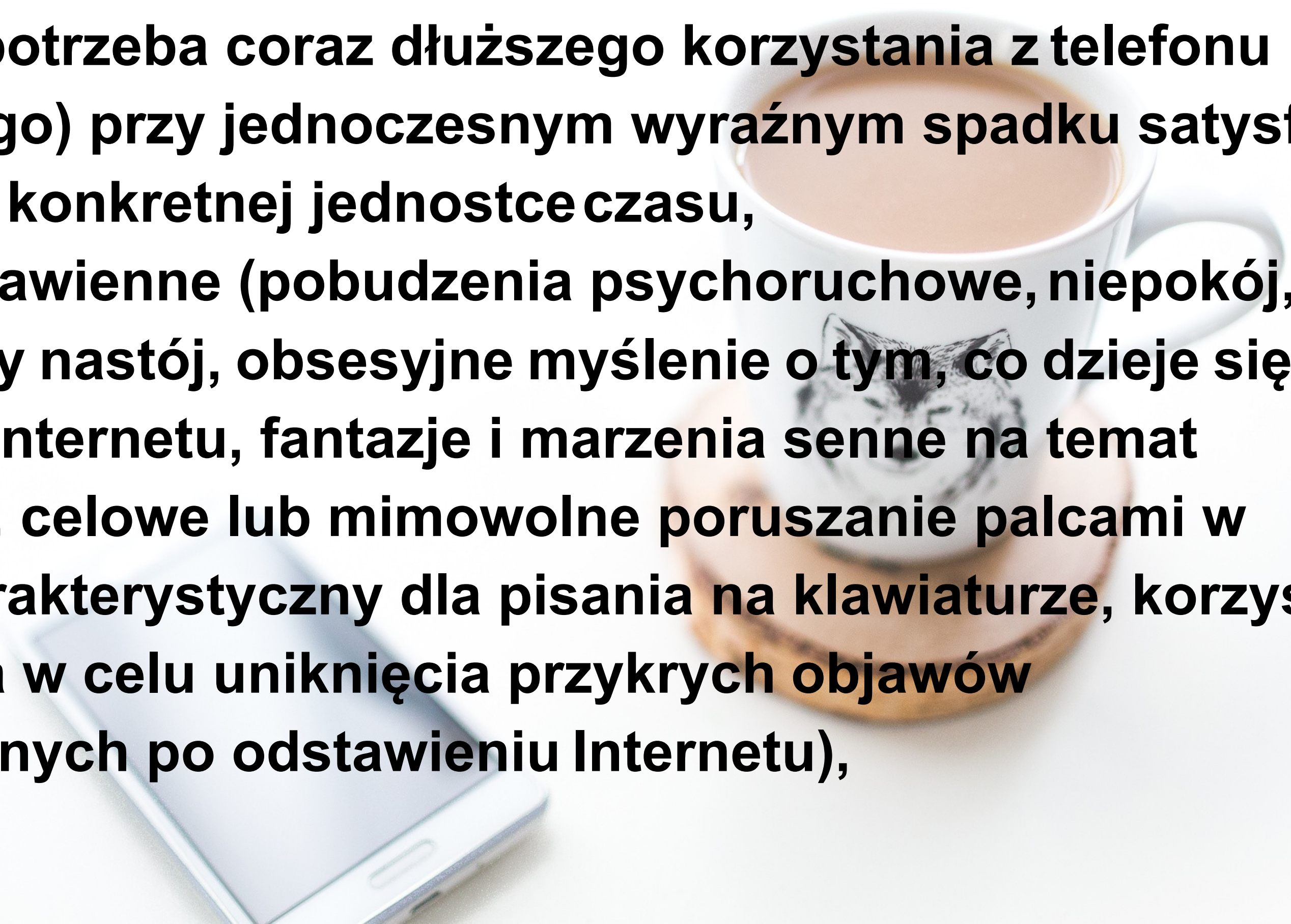
- zaniedbywanie innych aktywności lub dotychczasowych zainteresowań na rzecz korzystania z telefonu,
- wycofanie się z dotychczasowych relacji z innymi i zamknięcie się w świecie wirtualnym,
- korzystanie z Internetu/urządzeń pomimo szkodliwych następstw (niewyspanie, nieodpowiednie i nieregularne żywienie, zaniedbany wygląd),
- niewywiązywanie się ze swoich szkolnych, zawodowych, rodzinnych obowiązków),
- nadmierne rozproszenie i dekoncentracja np. na zajęciach lekcyjnych i poza nimi,

NEGATYWNE SKUTKI

- **problem z właściwym gospodarowaniem własnym czasem wolnym, częste nudzenie się i nic nie robienie, brak wyraźnej pasji w życiu, niski poziom angażowania się w sprawy szkolne,**
- **niska aktywność ruchowa, brak spędzania czasu wolnego w sposób aktywny,**
- **przejawianie tendencji do autoizolacji, pozostawanie na uboczu grupy,**
- **ogólne przemęczenie organizmu, przeciążenie informacyjne.**

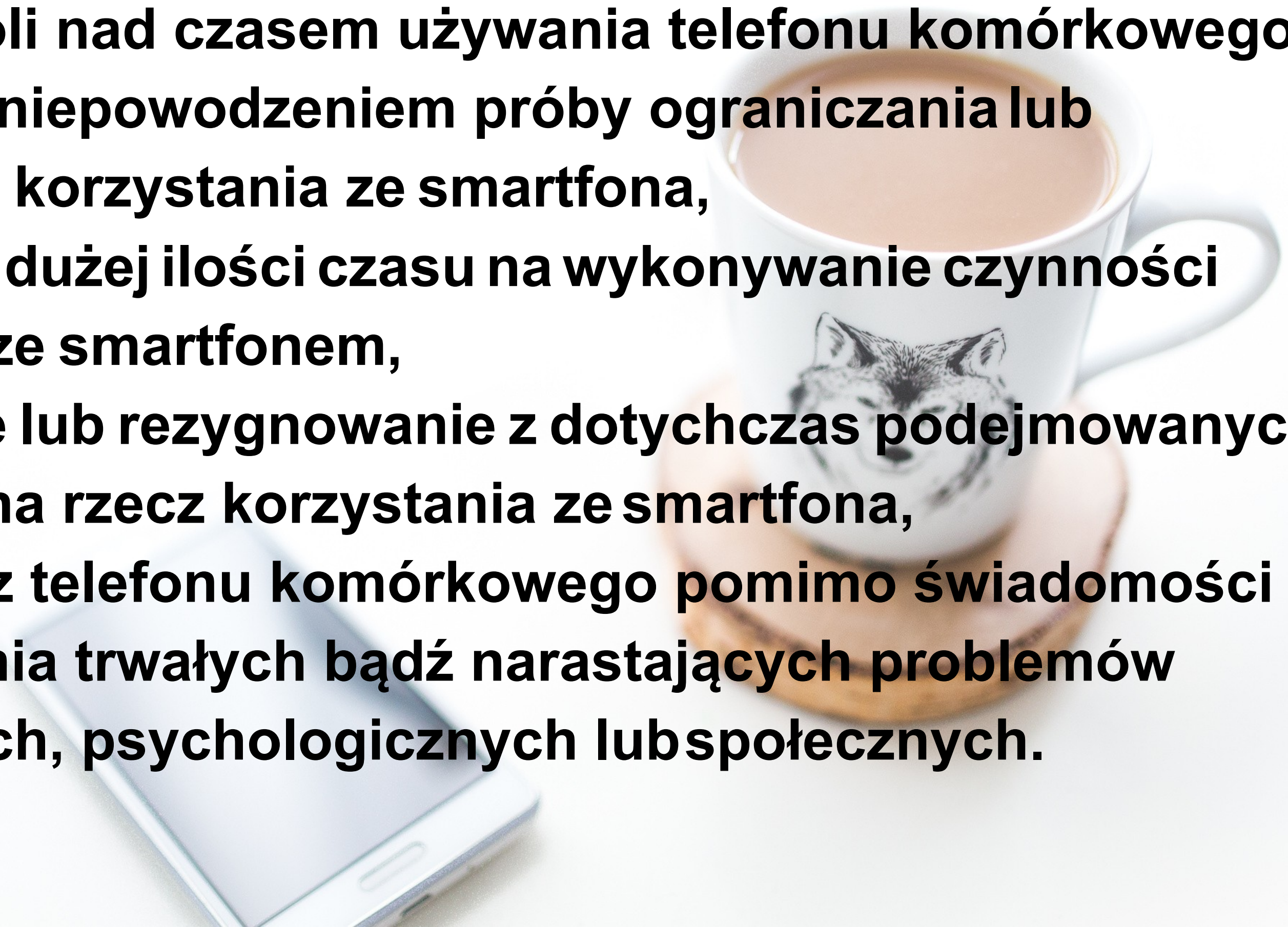
OBJAWY NADUŻYWANIA SMARTFONA

- tolerancja (potrzeba coraz dłuższego korzystania z telefonu komórkowego) przy jednoczesnym wyraźnym spadku satysfakcji osiągananej w konkretnej jednostce czasu,
- objawy odstawienna (pobudzenia psychoruchowe, niepokój, lęk, obniżony nastrój, obsesyjne myślenie o tym, co dzieje się w przestrzeni Internetu, fantazje i marzenia senne na temat smartfonów, celowe lub mimowolne poruszanie palcami w sposób charakterystyczny dla pisanego na klawiaturze, korzystanie z urządzenia w celu uniknięcia przykrych objawów abstynencyjnych po odstawieniu Internetu),

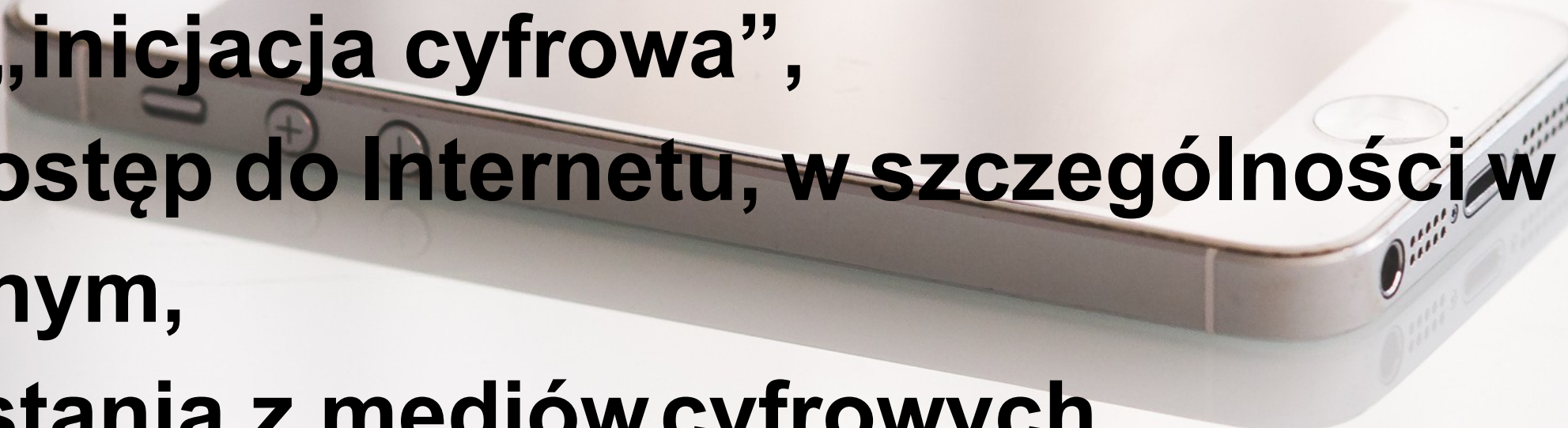


OBJAWY NADUŻYWANIA SMARTFONA

- **utrata kontroli nad czasem używania telefonu komórkowego,**
- **zakończone niepowodzeniem próby ograniczania lub zaprzestania korzystania ze smartfona,**
- **poświęcanie dużej ilości czasu na wykonywanie czynności związanych ze smartfonem,**
- **zmniejszanie lub rezygnowanie z dotychczas podejmowanych aktywności na rzecz korzystania ze smartfona,**
- **korzystanie z telefonu komórkowego pomimo świadomości doświadczania trwałych bądź narastających problemów somatycznych, psychologicznych lub społecznych.**



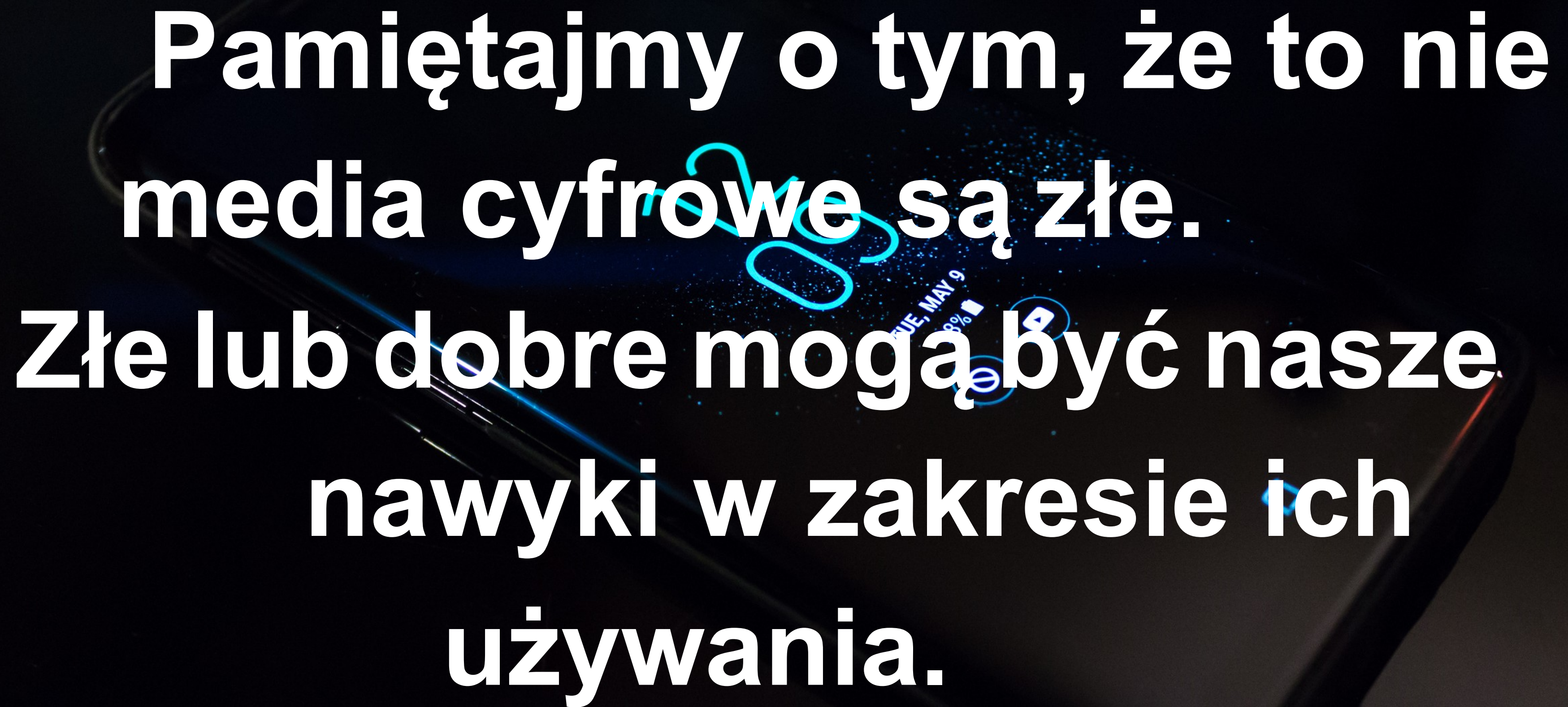
Jakie czynniki wpływają na to, że nadużywamy korzystania z mediów cyfrowych?

- **niekontrolowana „inicjacja cyfrowa”,**
 - **nieograniczony dostęp do Internetu, w szczególności w urządzeniu mobilnym,**
 - **brak zasad korzystania z mediów cyfrowych,**
 - **nadaktywność na portalach społecznościowych,**
 - **nuda, brak pasji zainteresowań,**
 - **wpływ otoczenia,**
 - **brak edukacji cyfrowej ze strony rodziców, złe**
 - **relacje z rodzicami.**
- 

Jak sobie radzić z uzależnieniem od telefonu i gdzie szukać pomocy?

Nad uzależnieniem od telefonu można zapanować, ucząc się korzystać z niego w inny sposób, np.:

- posługiwać się nim rzadziej ograniczając skutki psychologiczne,**
- zostawiać go celowo w domu i próbować oprzeć się przyptywowi niepokoju ogarniającego nas chwilę po zamknięciu drzwi,**
- celowo umieszczać go poza zasięgiem wzroku, zapominać go, czy chować i nie myśleć o nim przynajmniej przez kilka godzin,**
- starać się powstrzymać się od telefonowania do kogoś poza przypadkami rzeczywistej konieczności,**
- telefon zaufania dla dzieci i młodzieży - 116 111.**



**Pamiętajmy o tym, że to nie
media cyfrowe są złe.
Złe lub dobre mogą być nasze
nawyki w zakresie ich
używania.**