**„Fonoholizm – nikt nie jest bezpieczny… Uzależnienie XXI wieku”**

Dzień Otwartej Szkoły – 11 maja 2016r.

**„Fonoholizm – nikt nie jest bezpieczny…  Uzależnienie XXI wieku”**

Przeciętny Polak ma już więcej niż jeden telefon komórkowy. Według serwisu We Are Social (raport "Digital, Social & Mobile in 2015") na przeciętnego Polaka przypada 1,47 telefonu komórkowego. 9,2 milionów z nas aktywnie korzysta z serwisów społecznościowych przez smartfona. Coraz więcej osób uzależnia się od telefonów komórkowych i nie potrafi wyobrazić sobie bez nich życia. Badania przeprowadzone w gdyńskich szkołach pokazują, że 95 % uczniów kilkadziesiąt razy dziennie używa smatrfona. **Współczesny nastolatek nie wyobraża sobie choćby jednego dnia bez telefonu komórkowego.** Tak wynika z raportu „Młodzież a telefony komórkowe”, który został przygotowany w ramach trwającej od kilku miesięcy kampanii „Uwaga! Fonoholizm”. 56% współczesnych nastolatków woli skontaktować się z rówieśnikami przez telefon niż spotkać osobiście. 36% z nich nie wyobraża sobie choćby jednego dnia bez komórki. Więcej niż co czwarty na pewno wróciłby po niego, jeśli zapomniałby go z domu. Co prawda 28% nie zdecydowałoby się wrócić, ale brak komórki w kieszeni powodowałby u nich niepokój. Nastolatki korzystają z telefonu na lekcjach, podczas rodzinnego obiadu, a nawet w trakcie mszy w kościele. Połowa z przebadanych ma podstawowe objawy uzależnienia. A co dziesiąty skarży się, że z powodu komórki ma problemy ze wzrokiem, nie dojada i nie dosypia. Według najnowszego raportu firmy Common Sense Media 60 % rodziców uważa, że dzieci poniżej 10 lat nie powinny mieć smartfonów i tabletów. Ale co innego myśleć, a co innego robić. Aż 25 % brytyjskich dzieci w wieku 2-5 lat i prawie co drugi 6-9-latek ma już komórkę lub smartfona. Co dwa lata podwaja się liczba ośmioletnich posiadaczy urządzeń mobilnych i potraja czas, który codziennie im poświęcają. Aż 38 % dzieci poniżej dwóch lat „używa tabletu lub smartfona do grania, oglądania filmów, korzystania z aplikacji edukacyjnych. To pięciokrotny wzrost w ciągu dwóch lat" - raportuje firma Common Sense Media. W efekcie więcej brytyjskich pięciolatków umie grać na smartfonie, niż wiązać sznurowadła. Każdy następny rocznik chłonie elektronikę mocniej. W grupie 10-latków najmniej komórek mają Japończycy (20 %), znacznie więcej Chińczycy (49 %), Niemcy (69 %) i Brytyjczycy (73 %). A Polacy? Aż 83 % – to wynik, który lokuje nasze dzieci w światowej awangardzie.

Nadużywanie telefonu komórkowego może prowadzić do **fonoholizmu**, czyli swoistej formy uzależnienia. Tak twierdzą eksperci, którzy ostrzegają przed tą nową formą zagrożenia, zwłaszcza dla młodych ludzi, którzy są przyzwyczajeni do telefonów i ich multimedialnych funkcji, bo wychowywali się w czasach narodzin i największego rozwoju komórek. Pierwszym krajem, w którym zaobserwowano uzależnienie od telefonów komórkowych były Chiny. Tam też pojawiła się angielska nazwa tego zjawiska - *mobile phone dependence syndrome*.

**Telefon przyspawany do ucha bądź ręki, czyli charakterystyka osoby uzależnionej
od telefonu komórkowego:**

* przywiązuje wielką wagę do posiadania telefonu komórkowego;
* musi mieć go cały czas przy sobie, często nosi również ze sobą dodatkową, naładowaną baterię;
* kiedy nie ma ze sobą naładowanego aparatu, odczuwa głęboki dyskomfort, analogiczny do tego, jaki następuje po nagłym odstawieniu narkotyku, objawia się on: złym nastrojem, niepokojem, irytacją, bezsennością, a nawet atakami paniki;
* telefon jest dla niej pośrednikiem i najważniejszym narzędziem w codziennych kontaktach z innymi;
* używanie telefonu nie wypływa już z konieczności (takich jak praca) , a jest podyktowane czynnikami natury emocjonalnej i społecznej;
* odczuwa przymus ciągłego kontaktowania się z kimś bez konkretnego celu;
* ustawicznie, nerwowo nasłuchuje sygnału dzwonka bądź dźwięku sygnalizującego otrzymanie SMS-a;
* telefon służy jej do sprawowania nieustannej kontroli nad najbliższymi;
* by usprawiedliwić swoje zachowanie, powołuje się na wygodę i bezpieczeństwo;
* odczuwa silną potrzebę przynależności do grupy i bycia akceptowanym przez nią;
* cierpi na fobię społeczną bądź lęk przed samotnością, ma niską samoocenę;
* woli kontakt telefoniczny niż rozmowę twarzą w twarz;
* maskuje bądź zaprzecza doświadczaniu lęków;
* generuje bardzo wysokie rachunki telefoniczne;
* zaniedbuje dotychczasowe zainteresowania i lubiane formy aktywności;
* niekiedy odczuwa smutek, nudę i brak apetytu, cierpi na bezsenność lub zakłócenia snu.

**Dzwonię, klikam, gram, wymieniam, czyli rodzaje uzależnień od telefonu komórkowego i niebezpieczeństw wynikających z niewłaściwego korzystania z komórki:**

* **uzależnienie od wysyłania i odbierania SMS-ów:**

Osoby uzależnione od SMS-ów odczuwają przymus wysyłania i odbierania wiadomości tekstowych. Ich nastrój zależy od liczby otrzymanych danego dnia SMS-ów. Potrafią wysłać nawet po kilkaset wiadomości dziennie. Zdarza się, że wysyłają one SMS-y nie tylko do osób znajdujących się w pobliżu, ale nawet do samych siebie (np. z komputera). W wyniku tak intensywnego posługiwania się klawiaturą aparatu często jest ona bardzo zużyta, a na kciuku osoby uzależnionej pojawia się charakterystyczny odcisk.

Młodzież XXI wieku bywa określana „pokoleniem SMS". Wiadomość tekstową można wysłać szybko, dyskretnie (np. podczas lekcji czy wykładu), a do tego jest tania. W łatwy sposób uzyskuje się potrzebną informację, informuje kogoś o czymś bądź daje wyraz, że o kimś się pamięta i jest dla nas ważny. Jednak ten sposób komunikacji powoduje często, że i dzieci i dorośli zapominają bądź utrwalają sobie błędne reguły ortografii, interpunkcji czy stylistyki, bo skoro chce się wysłać wiadomość szybko, to przecież nie trzeba zastanawiać się nad taką błahostką. Krótkość i zwięzłość SMS-a, jeśli bardzo często się nim posługujemy w komunikacji, może być zwodnicza, bo przy spotkaniu z drugą osobą twarzą w twarz może się okazać, że trudno już nam rozmawiać i budować dłuższe wypowiedzi.

* **uzależnienie od posiadania najnowszych modeli telefonu:**

Osoba uzależniona bardzo często nabywa nowe modele telefonów, by stać się posiadaczką jak najmodniejszego i wyposażonego w wiele nowoczesnych funkcji aparatu. Wydajena to duże sumy i ciągle śledzi udoskonalenia pojawiające się na rynku telefonii komórkowej.

Telefon komórkowy stał się obecnie pewnym wyznacznikiem pozycji społecznej. Nie chodzi - rzecz jasna - o samo jego posiadanie, ale o to, by nadążać za kanonami mody - posiadać najnowszy model, z najnowszym designem, z najnowszymi funkcjami. Wiąże się z tym oczywiście regularne wymienianie aparatu zamiast beztroskiego czekania, aż telefon się zużyje, czy wręcz zepsuje. Zgodnie z nowymi wzorcami oraz symbolami statusu, dysponowanie aparatem najnowszej generacji oznacza nadążanie za modą i nowoczesność.

* **„komórkowy ekshibicjonizm” – uzależnienie od wyglądu, ceny i atrakcyjności telefonu oraz liczby nawiązywanych połączeń:**

Ciągłe odbieranie i wykonywanie połączeń może służyć do podnoszenia swojej pozycji społecznej. Osoby borykające się z różnymi kompleksami mogą chcieć w ten sposób stworzyć obraz swojej osoby jako obdarzanej dużym zainteresowaniem, szacunkiem czy wręcz niezastąpionej, a przy okazji wzbudzić zazdrość u osób ze swojego otoczenia.Osoby uzależnione (tzw. „komórkowi ekshibicjoniści”) przy wyborze telefonu przywiązują zatem ogromną wagę do jego wyglądu (koloru i stylistyki) oraz do ceny. Posługują się telefonem w taki sposób, by wszyscy wokół mieli okazję jemu i posiadanym przez niego funkcjom się przyjrzeć. Rozmawiają przez telefon bardzo głośno, a gdy dzwoni, zwlekają z odebraniem. Potrafią też prosić, by dzwonić do nich, gdy znajdują się w miejscu publicznym. Często cechuje je niska samoocena, a posiadany model aparatu utożsamiają ze swoją pozycją społeczną.

* **uzależnienie od gier zainstalowanych w telefonie lub dostępnych w sieci:**

Uzależnienie to przejawia się szczególnym zainteresowaniem dla gier znajdujących się w telefonie. Osoby uzależnione traktują aparat jak konsolę do gier. Grają tak długo, aż uda im się pobić nowy rekord, ściągają coraz to nowe gry.

* **„syndrom SWT” – syndrom włączonego telefonu – uzależnienie od bycia „w zasiegu” i paniczny lęk przed rozładowaną baterią:**

Skrót SWT oznacza dosłownie „syndrom wyłączonego telefonu”. Osoby nań cierpiące obawiają się wyłączyć choć na chwilę swój telefon. W sytuacji braku dostępu do aparatu przeżywają stan, jak po odstawieniu narkotyków. By zabezpieczyć się przed tym, zwykle noszą ze sobą dodatkową, naładowaną baterię, często nie wyłączają telefonu nawet na noc, a gdy ktoś je obudzi, to i tak są gotowe podjąć rozmowę czy odpowiedzieć na SMS-a. Oznaką uzależnienia jest m.in. **niepokój**wywołany niemożnością skorzystania z komórki. Jeśli zdarza nam się czuć zagubienie, niepewność bądź wręcz strach w sytuacji, w której pozbawieni jesteśmy telefonu, nie jest dobrze.

Świat komunikacyjny zmienił się tak bardzo, że współcześnie osoba, która głośno oświadcza, że komórki nie posiada i nie jest jej ona do niczego potrzebna, traktowana jest ze zdziwieniem, a nawet jak niegroźny dziwak.

* **uzależnienie od Internetu i dostępności do informacji w skali makro- i mikrospołecznej:**

Dostępność telefonów komórkowych stała się przyczyną pojawienia się nowych zachowań w życiu codziennym oraz nowych sposobów komunikowania się. Nasilił się również kontakt z telefonem jako takim - rozmawiamy coraz częściej nie tylko w celu przekazania informacji, ale także dla przyjemności. Posiadanie komórki daje poczucie wolności, niezależności i bezpieczeństwa. Można mieć go zawsze przy sobie, używać wszędzie i w każdej chwili, co sprawia, że jest się zawsze uchwytnym.

Psychologowie zwracają uwagę, że Internet w telefonach jest atrakcyjny jako novum i wciąż oszałamia. Daje ogrom informacji, a to wiąże się z powierzchownością. Młody człowiek może nie odróżnić rzetelnej wiedzy od chłamu. Internet smakuje też jako owoc zakazany – bo otwiera dostęp do treści zakazanych, m.in. treści nieadekwatnych wiekowo, przemocowych, itp. Z badań neurofizjologicznych wynika, że w mózgu dziecka zbyt dużo korzystającego z nowinek technologicznych w mniejszym stopniu wytwarzają się połączenia neuronowe odpowiedzialne za dojrzewanie społeczne i wchodzenie w interakcje międzyludzkie.

* **zjawisko cyberprzemocy i dostępu do nieodpowiednich treści**:

Jest to zjawisko nasilające się z biegiem czasu, ułatwione poprzez coraz nowsze funkcje i aplikacje dostępne w telefonach. Kamery i aparaty fotograficzne zainstalowane
w większości telefonów kuszą swoimi możliwościami, nie zawsze są wykorzystywane w dobrych celach – w skali światowej rośnie zjawisko cyberprzemocy wśród dzieci, polegające na upowszechnianiu kompromitujących informacji, filmów, zdjęć oraz ataki tzw. hejtowania przez całą grupę rówieśniczą wobec słabszych jednostek.

Co równie istotne, dzieci zostawione same sobie ze swoimi smartfonami mogą zatracić się w graniu i oglądaniu filmów, a podróżując samopas po Internecie, mogą natrafić na witryny dla dorosłych. Wszystko to odbija się na kondycji fizycznej (brak wysiłku) i psychicznej (kłopoty z koncentracją, pobudliwość, koszmary senne).Wielu rodziców nie zdaje sobie sprawy z tych zagrożeń. Co piąte dziecko korzysta z mobilnego Internetu bez nadzoru. Niestety badania wskazują, że rodzice częściej kontrolują, co dziecko robi z komputerem niż z komórką. Tak jakby mniejsze rozmiary oznaczały mniejsze kłopoty…

Przed udostępnieniem dziecku smartfona czy tabletu warto zadbać o jego odpowiednie zabezpieczenie. W tym celu można skorzystać z dostępnych na rynku aplikacji kontroli rodzicielskiej. Dają one możliwość filtrowania treści, kontrolowania czasu i aktywności dziecka on-line, itp. Aplikacje te dostępne są w sklepach on-line właściwych dla danego systemu operacyjnego.

* **zagrożenie promieniowaniem elektromagnetycznym:**

Nie do pominięcia są też związane z nadmiernym użytkowaniem telefonu komórkowego zagrożenia dla zdrowia fizycznego. Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem podaje,że szkodliwe oddziaływanie telefonu komórkowego wynikające z promieniowania elektromagnetycznego może przyczyniać się do powstania trzech rodzajów raka: mózgu, nerwu słuchowego i ślinianek.

Ze względu na zdrowie całej rodziny, warto ustalić limity dotyczące korzystania z nowych technologii, w tym z telefonów komórkowych. Dwie godziny dziennie to według American Academy of Pediatrics (AAP) maksymalny łączny czas, jaki 10-letnie dziecko może spędzać przed ekranem telewizora, komputera, tabletu czy smartfona. I to o ile ogląda wartościowe treści. Zaś dzieci do 2 roku życia powinny przebywać w strefie wolnej od wszelkich ekranów (screen-free zone). Ich szybko rozwijający się mózg wymaga interakcji z ludźmi,a nie z urządzeniami.

**Telefoniczna samotność, czyli o skutkach fonoholizmu**

Uzależnienie od telefonu komórkowego, szczególnie u osób młodych, skutkuje postępującym wycofywaniem się ze świata zewnętrznego. Osoba uzależniona coraz bardziej unika bezpośrednich kontaktów międzyludzkich i coraz więcej czasu spędza samotnie. By nie odczuwać dotkliwego poczucia osamotnienia, zaczyna jeszcze intensywniej korzystaćz telefonu - wysyłając SMS-y czy grając w gry. Tym samym ucieka od podejmowania prób nawiązywania znajomości, gdyż wysyłanie i odbieranie SMS-ów daje jej poczucie posiadania rozległej sieci kontaktów. Są to jednak często znajomości pozorne, w których nie wytwarza się głębsza więź. W sytuacji, gdy człowiek poszukuje pomocy czy zwyczajnego kontaktu, nieraz okazuje się, że nie może na te osoby liczyć, co powoduje zburzenie misternie zbudowanych złudzeń i popadnięcie w kryzys. Ponadto ograniczanie się do kontaktu telefonicznego odcina osobę uzależnioną od posługiwania się i odczytywania u drugiej osoby ekspresji emocjonalnej. W takich kontaktach traci się także wiele z autentyczności
i spontaniczności bycia z drugim człowiekiem. Natomiast buduje się kontakt o jasno ograniczonych ramach i w większym stopniu przewidywalny.

Fonoholizm pociąga za sobą również konsekwencje typowe dla wszystkich uzależnień:

* zanik innych zainteresowań,
* gwałtowane wahania nastroju,
* zaburzenia snu i odżywania,
* nadużywanie leków i narkotyków,
* popadnięcie w długi z tytułu nadmiernie wysokich rachunków telefonicznych,
* konflikty z bliskimi,
* kłopoty w życiu szkolnym lub zawodowym.

**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 przypływowi 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 powstrzymywać się od telefonowania do kogoś poza przypadkami rzeczywistej konieczności.

Osoba cierpiąca na uzależnienie od telefonu komórkowego i odczuwająca przemożną potrzebę nieustannej komunikacji za jego pomocą powinna zmniejszać zakres korzystania z niego: włączać go - na początek - na kilka godzin dziennie, aż osiągnie stan pewnej tolerancji niepokoju oczekiwania. W przypadku uzależnienia od telefonii komórkowej, jest podobnie jak w przypadku innych uzależnień behawioralnych. Leczenie przewiduje terapię, podczas której pacjent podejmuje pogłębioną pracę nad problemami, które stanowią fundament uzależnienia.

Problemy w sferze uzależnienia od komputera lub telefonu dzieci i młodzieży, według słów psychologów klinicznych i terapeutów, zazwyczaj sygnalizują szkoły albo rodzice, obserwujący niepokojące zachowania u dziecka – spędzanie czasu głównie na rozmowach i w Internecie, zabieranie telefonu i laptopa do łóżka, niespanie. Gdy pozbawienie dziecka telefonu lub laptopa powoduje u niego lęk lub panikę – jest źle. Terapia powinna być skierowana na ukazanie dziecku pozytywnej sfery, która będzie przeciwwagą i wskaże drogę wyjścia z uzależnienia. Powinno stawiać się na kształtowanie i rozwój zainteresowań, rozbudzanie pasji do sztuki, muzyki, sportu, przyrody.

Rodzice muszą pamiętać, że dla dzieci aktywności on-line powinny być jedynie dodatkiem do atrakcyjnych form spędzania czasu bez udziału urządzeń elektronicznych. Opiekunowie powinni ustalić między sobą zasady korzystania dziecka z urządzeń mobilnych
i z konsekwencją je egzekwować. Jeżeli sytuacja wymyka się spod kontroli, warto szukać pomocy u psychologa dziecięcego i dowiedzieć się jak stawiać dziecku granice,
jak towarzyszyć dziecku w emocjach, oraz jak spędzać z nim aktywnie czas. Pomocna będzie również rozmowa z konsultantem bezpłatnego Telefonu dla Rodziców i Nauczycieli
w Sprawie Bezpieczeństwa Dzieci 800 100 100.

**Podstawowy wniosek wynikający z przytoczonych informacji i badań jest taki, że komórki pomagają organizować życie i dostarczają rozrywki na wielu poziomach, ale powinniśmy korzystać z nich rozsądnie i pamiętać, że nigdy nie zastąpią one bezpośrednich kontaktów między ludźmi.** Przyjrzyjmy się też naszym pociechom, bowiem także i one narażone są na popadnięcie w uzależnienie. Sprawdźmy, czy nie spędzają nad komórką zbyt dużo czasu, dzwoniąc czy – częściej – pisząc SMS-y. **Dzieci**dopiero uczą się poprawnego komunikowania z innymi. Jeśli w tym okresie staną się fonoholikami, może to mieć poważne konsekwencje i stać się przyczyną ich nieprawidłowego [**rozwoju**](http://male-dziecko.wieszjak.polki.pl/czym-jest-calosciowe-zaburzenie-rozwoju-dziecka%2Crozwoj-malego-dziecka-artykul%2C10351558.html).

Problem fonoholizmu jest w Polsce niezbyt szeroko omawiany, ale pamiętajmy, że istnieje. Tak jak w przypadku innych uzależnień, tak i tu od popadnięcia w uzależnienie **uchronić**nas może tylko zdrowy rozsądek. Jeśli sami nie zadbamy o siebie i swoje **dzieci,** wkrótce potrzebna może okazać się pomoc **specjalistów.** Trzymajmy się więc starej zasady – łatwiej zapobiegać niż leczyć.

**Bibliografia:**

**·Guerreschi C. „Nowe uzależnienia”, Wydawnictwo Salwator, Kraków 2006.**

**·Kozak S. „Patologia fonoholizmu: przyczyny, skutki i leczenie uzależnienia dzieci i młodzieży od telefonu komórkowego", Wydawnistwo Difin, Warszawa 2013.**

**·Kwaśniak M. „Fonoholizm leczenie uzależnień”, dostęp 6 maja 2016:**[**http://t-k.pl/p/artykul?i26=1211&o27=2**](http://t-k.pl/p/artykul?i26=1211&o27=2)**.**

**·Łukaszek A. „Telefon komórkowy – (nie) potrzebny gadżet współczesnego człowieka?”, dostęp 6 maja 2016:**[**http://ult.ayz.pl/\_www/hum/images/referaty/agnieszka%20ukaszek.%20telefo...**](http://ult.ayz.pl/_www/hum/images/referaty/agnieszka%20ukaszek.%20telefon%20komrkowy%20-%20nie%20potrzebny%20gadet%20wspczesnego%20czowieka.pdf)**.**

**·Mankowicz K. „dzień bez telefonu komórkowego”, dostęp 6 maja 2016:**[**http://naszaswidnica.pl/2013/07/dzien-bez-telefonu-komorkowego/**](http://naszaswidnica.pl/2013/07/dzien-bez-telefonu-komorkowego/)**.**

**·Skwara R. „Fonoholizm – uzależnienie od telefonu”, dostęp 6 maja 2016:**[**http://nalogi.wieszjak.polki.pl/fonoholizm-uzaleznienie-od-telefonu,mult...**](http://nalogi.wieszjak.polki.pl/fonoholizm-uzaleznienie-od-telefonu%2Cmultimedia-artykul%2C1)**.**

**·Soszyńska J. „Na smyczy, czyli o uzależnieniu od telefonu komórkowego”, dostęp 6 maja 2016:**[**www.psychotekst.pl**](http://www.psychotekst.pl/)**.**

**·Szymczak K. „Młodzież jest uzależniona od telefonu komórkowego – czym to grozi?”, dostęp 6 maja 2016:**[**http://www.expressilustrowany.pl/artykul/3683068,mlodziez-jest-uzaleznio...**](http://www.expressilustrowany.pl/artykul/3683068%2Cmlodziez-jest-uzalezniona-od-telefonu-komorkowego-czym-to-grozi%2Cid%2Ct.html)**.**

**·Włodarski A. „Tablet i komórka - przedmiot pożądania dzieci. Czy to bezpieczne?”, dostęp 6 maja 2016:**[**http://wyborcza.biz/biznes/1,147881,15514171,Tablet\_i\_komorka\_\_\_przedmio...**](http://wyborcza.biz/biznes/1%2C147881%2C15514171%2CTablet_i_komorka___przedmiot_pozadania_dzieci__Czy.html#ixzz48BjQf9aI)**.**

**·„Uzależnienia behawioralne i zachowania problemowe młodzieży. Teoria, diagnoza, profilaktyka, terapia” pod red. Jarczyńska J., Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Kraków ·portal kampanii społecznej Fundacji Dzieci Niczyje "Mama Tata tablet", dostęp 6 maja 2016: mamatatatablet.pl.**

Opracowanie materiałów:

*Patrycja Karykowska (nauczyciel – bibliotekarz)*