

Smartfony i internet

- gdzie kończy się zabawa, a zaczyna uzależnienie?

Telefon komórkowy jest już nieodłącznym elementem współczesnego życia. Smartfon używany jest praktycznie do wszystkiego – do słuchania muzyki, oglądania filmów, surfowania po Internecie, pracy, nauki, robienia zakupów online, robienia zdjęć i nagrywania filmów. Uzależnienie od urządzeń mobilnych z dostępem do Internetu staje się faktem, a pandemia niestety zaostriżyła ten problem. Coraz częściej i chętniej sięgamy po telefon, sprawdzamy wiadomości, co się dzieje w sieci itd. Istnieje jednak bardzo cienka linia pomiędzy używaniem telefonu a jego nadużywaniem. Czym jest fonoholizm? Jakie są objawy uzależnienia od telefonu? Czym może skutkować i jak leczyć to uzależnienie?

Czym jest fonoholizm

Fonoholizm jest formą uzależnienia behawioralnego w postaci nałogowego używania telefonu komórkowego potocznie nazywanym uzależnieniem od smartfonu. Należy do grupy e-uzależnień i zauważamy go u osób, które nie potrafią normalnie funkcjonować bez ciągłej obecności telefonu komórkowego. Urządzenie włączone jest 24 godziny na dobę, ciągle pozostaje w zasięgu ręki, zabierane jest wszędzie tam, gdzie jest to możliwe. Fonoholik – czyli osoba nadużywająca smartfonu cały czas sprawdza, czy nie ma jakiegoś powiadomienia, a z różnych względów nie mogąc odebrać telefonu, czuje niepokój, rozdrażnienie, a nawet skłonna jest do agresji. W 2021 roku w Polsce dostęp do smartfonów miało 97,6% obywateli, 88,9% do laptopów lub komputerów.

Jak wskazują badania, liczba ta stale rośnie, przyczyniając się do wzrostu e-uzależnień. Szacuje się, że około połowa Polaków, którzy korzystają z Internetu, może być uzależniona. W ostatnim czasie fonoholizm stał się ogromnym, wciąż rosnącym problemem. Na uzależnienie od telefonu są narażone dzieci i osoby dorosłe w różnym wieku. Fonoholizm może przyjąć wiele różnych odmian: można się uzależnić od rozmów telefonicznych, czy pisanie SMS-ów, ale też od gier mobilnych, czy od samego faktu posiadania telefonu i dążyć za wszelką cenę do tego, by mieć zawsze



najnowszy model. Niezależnie od tego, jaką formę przybierze nałóg, jest on przyczyną wielu problemów i znacząco utrudnia funkcjonowanie.

Kiedy zaczynamy mieć problem?

Na tak postawione pytanie trudno jest odpowiedzieć w sposób jednoznaczny. Tym bardziej kiedy w dzisiejszych czasach życie bez telefonu mogłoby okazać się bardzo ciężkie, wręcz niemożliwe, więc granica między normą a patologią może być rozmyta. Telefon jest nam niezbędny do szybkiego i sprawnego załatwienia licznych spraw, a w sytuacji

pandemii do pracy, nauki i codziennego funkcjonowania. Jak zatem odróżnić zdrowe użytkowanie telefonu komórkowego od uzależnienia od niego?

Te objawy powinny nas zaniepokoić:

- Nierozstawanie się z telefonem nawet na moment
- Przymus sprawdzania powiadomień na telefonie co kilka minut
- Złość i frustracja, gdy nie można skontaktować z telefonem
- Przymus korzystania z telefonu, nawet jeśli nie ma takiej realnej potrzeby
- FOMO – termin oznaczający „fear of missing out”, czyli zjawisko, w którym człowiek czuje wewnętrzny przymus sprawdzania, czy czegoś nie przeoczył.

Czy można uchronić dzieci przed uzależnieniem od telefonu, podczas gdy każdego dnia jesteśmy niemal zmuszeni do korzystania z niego?

Musimy zachować przede wszystkim zdrowy rozsądek i być czułym, uważnym na potrzeby naszych dzieci. Całkowita izolacja dziecka od telefonu nie jest rozwiązaniem i skazujemy dziecko na inne problemy i stygmatyzację. W dzisiejszych czasach 13-latek bez smartfonu jest w mniejszości i może z tego powodu odczuwać spory dyskomfort i mieć problemy w relacjach rówieśniczych. Przede wszystkim należy zaakceptować nieuchronność obecności smartfonu w życiu naszych dzieci. Nie da się ich pominąć czy zignorować. Bardzo ważne jest, aby wspólnie z dzieckiem wchodzić w świat mediów cyfrowych i umieć się w nich odnaleźć. Ważne, by znaleźć równowagę między technologiami a zajęciami online oraz nauczyć się używać Internetu i telefonu w taki sposób, by dziecko mogło na tym zyskiwać i korzystać z możliwości, jakie niesie ze sobą. Bardzo ważną rolę rodziców jest również modelowanie właściwych postaw wobec technologii. Istotne, aby ta profilaktyka rozpoczęła się jak najwcześniej, od najmłodszych lat dziecka, bo kiedy staje się ono nastolatkiem, opinia rodziców nie liczy się już tak bardzo, a dziecko w naturalny sposób odziedziczyło od rodzica i zbliża do rówieśników. Zaczniemy od ustalenia jawnych zasad i ram czasowych korzystania

Ciągle zaglądanie do telefonu

- Unikanie bezpośrednich kontaktów z innymi ludźmi – zamiast spotkania w cztery oczy osoba uzależniona wybiera rozmowę telefoniczną, pisanie SMS-ów lub wiadomości na różnego rodzaju komunikatorach, które ma zainstalowane w telefonie
- Strach przed tym, że telefon się rozładuje i nie będzie jak go naładować – czasami może kończyć się nawet napadami agresji lub paniki. Osoba uzależniona stara się zawsze mieć przy sobie zapasową ładowarkę, a nawet naładowany powerbank, by tylko nie dopuścić do takiej sytuacji
- Telefon staje się pośrednikiem w kontaktach międzyludzkich i wypiera inne formy porozumiewania się
- Ciągłe nasłuchiwanie, czy zadzwonił telefon lub przyszło jakieś powiadomienie. Może się to wiązać nawet ze słyszeniem dźwięków fantomowych. Osoba uzależniona jest przekonana, że usłyszała dźwięk dzwonka, powiadomienia lub wibracji, ale tak naprawdę nic takiego nie miało miejsca.

Skutki uzależnienia od telefonu komórkowego

Skutki fonoholizmu są groźne zarówno dla zdrowia fizycznego, jak i psychicznego. Jak każde uzależnienie, także to od telefonu, negatywnie oddziałuje na niemal każdą sferę życia człowieka i jest źródłem cierpienia psychicznego. Osoba uzależniona od telefonu traci swoją niezależność, wolność, a także dystans do siebie i innych ludzi. Niewłaściwe, nadmierne korzystanie z telefonu komórkowego może przyczynić się również do pogorszenia kontaktów z rodziną i przyjaciółmi, a nawet do rozwoju depresji i może stanowić zagrożenie dla naszego zdrowia i życia. Szkodliwe konsekwencje

można podzielić na 3 grupy:

- psychiczne – spadek samooceny, przeciążenie informacyjne, stany lękowe, ciągłe poczucie zagrożenia, problemy z asertywnością, depresja;
- fizyczne – problemy z koncentracją, przemęczenie organizmu, bezsenność, kłopoty ze wzrokiem, dolegliwości bólowe związane z przeciążeniem układu stawowo-mięśniowego, problemy z kręgosłupem;
- społeczne – wycofanie się z dotychczasowych relacji z bliskimi ludźmi, autoizolacja, samotność, problemy z nawiązywaniem kontaktów społecznych, ryzyko stania się ofiarą cyberprzemocy, brak pasji w życiu, nieumiejętność spędzania wolnego czasu w sposób kreatywny.

Jak leczyć fonoholizm?

Jak pokonać uzależnienie od telefonu? Walka z uzależnieniem polega na podjęciu długotrwałych działań. W tym przypadku nie można po prostu całkowicie odciąć się od telefonu, jak ma to miejsce na przykład w przypadku uzależnienia od alkoholu lub narkotyków. Telefon jest częścią współczesnego świata. Sztuką jest ograniczyć jego używanie i nauczyć się kontrolować na nowo własne życie. Wypracowanie zdrowych nawyków, które zastąpią złe, wymaga czasu, cierpliwości i zaangażowania. Właśnie dlatego pierwszym i najważniejszym krokiem jest uzmysłowienie osobie uzależnionej, że ma problem, z którym powinna walczyć. Bardzo pomocna w tym będzie psychoterapia. Pomoże ona zrozumieć, skąd tak naprawdę wzięto się uzależnienie – jakie problemy za nim stoją i jakie mechanizmy je powodują. Zrozumienie jest już krokiem w stronę wyleczenia. Podczas psychoterapii osoba uzależniona uczy się radzić sobie ze swoimi emocjami i zastępować te niewłaściwe wzorce postępowania tymi, które są zdrowe i akceptowane przez społeczeństwo. Nie bez znaczenia jest też wsparcie bliskich – czasami doskonałe rezultaty odnosi terapia rodzinna. Właścista dzieci muszą czuć przede wszystkim miłość i oparcie najbliższych, ale są to wartości, których potrzebują każdy człowiek walczący z uzależnieniem.



Sabina Myjak
- psycholog, psychoterapeuta
poznawczo-behawioralny, koordynator
Centrum Psychologii i Psychoterapii
dla dzieci i młodzieży Euro-Medica
w Rzeszowie

Jak powszechny jest problem uzależnienia od smartfonów wśród współczesnych dzieci i nastolatków?

Z badań „Młodzi cyfrowi” Fundacji Dbam o mój z@sięg wynika, że co piąty uczeń nałogowo korzysta ze smartfonu, a niewiele mniej, bo 14 proc. młodzieży cierpi w powodu syndromu FOMO - fear

of missing out. Określa ono sytuację, w której osoba odczuwa przeraźliwy strach przed tym, że ominię ją jakaś ważna informacja i z tego powodu odczuwa potrzebę stałego monitorowania wydarzeń przy użyciu smartfona czy komputera. 27 proc. uczniów mówi, że zawsze kładzie się z telefonem spać. 15 proc. pierwsze, co robi po przebudzeniu, to sprawdza smartfon. 9 proc. robi to nawet w półśnie, gdy przebudzi się w nocy...

Te dane są naprawdę niepokojące, a aktualna sytuacja nie sprzyja radzeniu sobie z tym przerażającym „trendem”. Obserwuję wśród dzieci trafiających do naszego centrum psychoterapii, że uzależnienie od smartfonu jest często zaburzeniem współwystępującym razem z depresją i zaburzeniami lękowymi. Dlatego tak istotna jest szybka interwencja i pomoc, aby nie dopuścić do zaostriżenia się kryzysu. Pocięzający może być fakt, że do naszego ośrodka trafia coraz więcej świadomych swoich problemów dzieci i ich rodziców, gdzie mogą liczyć na fachową pomoc i wsparcie. Fonoholizm znacząco zaburza funkcjonowanie młodych ludzi, powoduje cierpienie psychiczne i dyskomfort, dlatego tak ważne jest, aby być uważnym i wspierającym rodzicem, a kiedy nie jesteśmy w stanie pomóc swojemu dziecku na własną rękę warto skorzystać z pomocy specjalistów – psychologa i psychoterapeuty, którzy ustalą właściwą i najbardziej skuteczną formę pomocy.

z telefonu i internetu, rozmawiajmy o tym, jak chronić swoją prywatność w sieci, wytłumaczmy, czym tak naprawdę jest Internet, jakie niesie ze sobą wartości i korzyści, ale również niebezpieczeństwa - czyli standardowa psychoedukacja, połączona z odpowiednim modelowaniem i odpowiednią „kontrolą rodzicielską” jest bardzo ważnym elementem higieny cyfrowej już od najmłodszych lat i nie warto z tym zwlekać. Kluczowe jest także stworzenie interesującego i ciekawego świata realnego, który będzie stanowił konkurencję dla bardzo kuszącego świata cyfrowego, dbajmy o organizowanie aktywności gier i zabaw, które odciągną ich uwagę od smartfonu i będą ciekawą alternatywą dla dzieci.

Jakie mogą być przyczyny nadmiernej korzystania ze smartfonu?

Przyczyny fonoholizmu są najczęściej złożone. Jak przy każdym zaburzeniu mówimy tutaj o genecie bio-psycho-społecznej, gdzie do czynników podatności genetycznej, dochodzą czynniki psychologiczne i społeczne. Bardzo istotnymi czynnikami zwiększającymi ryzyko uzależnienia od smartfonu są: lęk przed samotnością, próbę zaspokojenia potrzeby przynależności do grupy rówieśniczej, akceptacji, potwierdzenia, że jest się dla innych ważnym, trudność w nawiązywaniu kontaktów bezpośrednich, nieradzenie sobie z otaczającą rzeczywistością. Pamiętajmy, że nasze otoczenie

ma znaczenie, a dzieci uczą się głównie poprzez modelowanie. Jeśli obserwują, że rodzice nadmiernie korzystają z nowych technologii, do tego grupa rówieśnicza i inne osoby z otoczenia nieustannie korzystają z telefonu, mamy gotowy przekaz, który powoduje, że podatność biologiczna i psychologiczna trafiają na bardzo dobry grunt i tu już jest bardzo krótka droga do rozwoju uzależnienia. Telefon jest nam niezbędny do „normalnego” funkcjonowania społecznego, dlatego tym trudniej jest dostrzec granicę pomiędzy normą a patologią, szczególnie w przypadku dzieci, dlatego tak ważna jest rola rodziców we właściwej edukacji dotyczącej higieny cyfrowej i kształtowaniu prawidłowych nawyków.

Rafał Śliż

Gdzie można szukać pomocy?

Wykaz placówek opieki środowiskowej dla dzieci i młodzieży, takich jak Centrum Psychologii i Psychoterapii dla dzieci i młodzieży Euro-Medica w Rzeszowie znajduje się na stronie internetowej rzeszowskiego NFZ w zakładce dla pacjentów oraz pod bezpłatnym numerem infolinii 800 190 150. Na terenie Podkarpacia jest 17 miejsc, gdzie bezpłatnie i bez skierowania można skorzystać z pomocy. Wystarczy jeden telefon, by omówić się na spotkanie, gdy nasze dziecko potrzebuje pomocy.