

## „Fonoholizm- nowoczesne uzależnienie”



Postęp technologiczny, łatwy dostęp do internetu i olbrzymia popularność mediów społecznościowych spowodowały, że młodzi ludzie coraz więcej czasu spędzają przed ekranami.

Skomunikowany z internetem mobilnym smartfon, oprócz funkcji przenośnego telefonu i wysyłania wiadomości tekstowych (SMS-ów), oferuje szereg możliwości, a ponadto – co ma szczególne znaczenie dla dzieci i młodzieży – pozwala korzystać z mediów społecznościowych, robić zdjęcia, tworzyć muzykę, słuchać i przysyłać utwory, obrazy i filmy, grać w gry online, mieć stały dostęp do informacji i osób niemalże na całym świecie.

Ponieważ smartfon nie przestał być telefonem komórkowym, oba te pojęcia stosuje się zamiennie.

Korzystanie z telefonu posiadającego tak wiele różnych możliwości technologicznych prowadzi do jednego z największych uzależnień obecnego stulecia.

*Fonoholizm* to niekontrolowane korzystanie ze smartfona, które zaburza codzienne funkcjonowanie osoby uzależnionej.

Uzależnienie od smartfona należy do uzależnień „ukrytych”, niezbyt szybko objawia się zauważalnymi oznakami lub symptomami

Objawy świadczące o uzależnieniu to głównie:

- spędzanie nadmiernej ilości czasu korzystając z telefonu, kosztem innych obowiązków takich jak nauka, sen czy relacje społeczne;

- irracjonalne poczucie niepokoju, kiedy telefon jest niedostępny;
- nieustanna potrzeba sprawdzania powiadomień i bycia „na bieżąco” w mediach społecznościowych;
- problemy z koncentracją i pogorszenie wyników w nauce;
- wycofanie się z interakcji międzyludzkich; preferowanie kontaktów poprzez aplikacje zamiast bezpośrednich spotkań.

Fonoholizm rozwija się pod wpływem wielu czynników, które w szczególności dotyczą niestety głównie dzieci i młodzieży.

Łatwy dostęp do nowoczesnych technologii, gdzie między innymi smartfony stały się powszechnym narzędziem codziennego użytku spowodował, że nawet małe dzieci chętnie bawią się telefonem.

Atrakcyjność mediów społecznościowych- TikTok, Instagram, Snapchat oferują szereg bodźców wizualnych i emocjonalnych również sprzyja uzależnieniu.

Dzieci i młodzież bardzo często nie potrafią sami skutecznie ograniczać czasu spędzanego na telefonie, co prowadzi do zaburzenia równowagi między „życiem online a offline”.

Wpływ presji rówieśniczej powoduje, że dzieci i młodzież muszą być obecni w sieci, aby nie odstawać od grupy, co nasila poczucie przynależności i wpływa na uzależnienie.

Telefon bywa również narzędziem ucieczki od rzeczywistości, codziennych problemów, trudności emocjonalnych czy presji szkolnej.

Fonoholizm niesie ze sobą szereg negatywnych skutków zdrowotnych, psychicznych i społecznych.

Długotrwałe wpatrywanie się w ekran telefonu może prowadzić do problemów ze wzrokiem, powodować bóle głowy oraz zaburzenia snu. Z kolei mała aktywność fizyczna, wynikająca z często wielogodzinnego siedzenia z telefonem w ręku, zwiększa ryzyko otyłości jak również występowanie wad postawy- wymuszona pozycja pochylecia głowy do przodu.

Charakterystyczny dla fonoholików jest syndrom kciuka objawiający się bólem i drętwieniem tych palców, którymi osoba operuje na telefonie najczęściej.

Dzieci i młodzież uzależniona od smartfonów wykazuje większą podatność na występowanie stanów depresyjnych, lęków oraz niską samoocenę. Nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych powoduje, że młodzi ludzie porównują się do innych, co wywołuje frustrację i poczucie niezadowolenia z własnego życia.

Młodzież często izoluje się od bezpośrednich kontaktów z rówieśnikami i rodziną, co może prowadzić do osamotnienia i trudności w budowaniu prawidłowych relacji społecznych.

Uczniowie bardzo często odkładają obowiązki szkolne na rzecz korzystania z telefonu. Długotrwałe użytkowanie smartfona rozprasza uwagę i pogarsza zdolność koncentracji, co prowadzi do pogorszenia efektów w nauce.

Dla osoby uzależnionej telefon jest jedynym źródłem rozrywki. Nie interesuje się ona niczym. Bez telefonu odczuwa nudę i apatię. Nie ma własnego hobby i rozrywki, które pozwoliłyby jej rozwijać się w szerszym aspekcie.

W walce z fonoholizmem należy podjąć działania na wielu płaszczyznach. Przede wszystkim niezbędna jest edukacja rodziców w zakresie świadomości nadużywania smartfonów i ustalaniu zdrowych granic w korzystaniu z nowoczesnych technologii przez dzieci i młodzież.

Podstawową zasadą w rodzinie powinno być życzliwe przeprowadzanie rozmów z dzieckiem o niebezpieczeństwie uzależnienia się od smartfona, czasowe ograniczenie kontaktu dziecka ze smartfonem oraz wyznaczenie czynności i miejsc, w których korzystanie z niego jest niedozwolone, np. wspólny posiłek, wyjście na spacer, odrabianie lekcji, odpoczynek nocny. Jednakże zasady te okażą się bezskuteczne, jeśli rodzice nie będą ich egzekwować i sami ich zachowywać.

Dziecko szybko dostrzeże rodziców pochłoniętych smartfonem w trakcie spotkań

rodziny.

Zachęcanie dzieci i młodzieży do udziału w aktywności fizycznej, rozwijania zainteresowań, spotkań towarzyskich poza przestrzenią wirtualną również będzie pozytywnie wpływać na odwrócenie uwagi od telefonu.

Jednakże w przypadku zaawansowanego uzależnienia niezbędna jest pomoc psychologa lub terapeuty.

Należy wymienić również czynniki chroniące dzieci i młodzież przed fonoholizmem:, a mianowicie:

1. zainteresowanie nauką w szkole i ambicje z tym związane;
2. udział w wybranych zajęciach pozalekcyjnych, np. teatralnych, tanecznych, sportowych, związanych z jakąś grupą;
3. przynależność do grup albo organizacji zapewniających zdrowy rozwój emocjonalny i społeczny;
4. udział w wolontariacie;
5. budowanie silnych więzi rodzinnych;
6. wychowanie w duchu szacunku dla wartości;
7. religijność

Fonoholizm wśród dzieci i młodzieży to coraz poważniejszy problem, który wymaga uwagi zarówno ze strony rodziców jak i specjalistów.

Nieograniczony dostęp do internetu to jeden z czynników, który ma ogromny wpływ na zmianę wartości i priorytetów. Zmiany te dotyczą życia osobistego, rodzinnego i społecznego.

Skutki tych zmian są szczególnie zauważalne wśród dzieci, które w coraz młodszy wiek zaczynają przejawiać zainteresowania mediami społecznymi oraz wiele godzin korzystają ze smartfonów.

To rolą rodziców jest zapewnienie dzieciom i młodzieży swojej uwagi, uczenie właściwego użytkowania telefonu, jak również zapewnienie alternatywnych sposobów spędzania wolnego czasu.

Sylwia Żądłowska

Literatura:

1. Modrzyński R. (2021). Nowe uzależnienia młodego pokolenia. Od przyjemności do przymusu. Warszawa.
2. [niewidacpomnie.org/2023/06/02/fonoholizm-syndrom-fomo-uzaleznienie-od-telefonu-dzieci-i-mlodziezy/](https://niewidacpomnie.org/2023/06/02/fonoholizm-syndrom-fomo-uzaleznienie-od-telefonu-dzieci-i-mlodziezy/)
3. <https://dbamomojzasieg.pl/wp>