

ZJAWISKO FONOHOZJSMU

Jeżeli ktoś:

- ✚ doświadcza silnego pragnienia lub uczucia przymusu wykonywania określonej czynności,
- ✚ trudno jest mu powstrzymać się od konkretnej aktywności, a wręcz odczuwa dyskomfort spowodowany brakiem tego działania,
- ✚ ma coraz niższy poziom zainteresowania innymi aktywnościami, które niegdyś go cieszyły...

to można rozpatrywać, że cierpi on na rodzaj zaburzenia określanego **UZALEŻNIENIEM OD CZYNNNOŚCI**. Przykładem jest **FONOHOZJSM**, czyli **uzależnienie od telefonu komórkowego**.

Poniższa grafika prezentuje zbiór **10 niepokojących sygnałów**, wskazujących na możliwość nadmiernego korzystania z telefonu. Przyjmuje się, że ryzyko jest spore, jeśli dana osoba (niekoniecznie dziecko/ nastolatek, ale także dorosły) przejawia **7 i więcej** spośród podanych niżej sposobów funkcjonowania.

SYMPTOMY NADUŻYWANIA TELEFONU

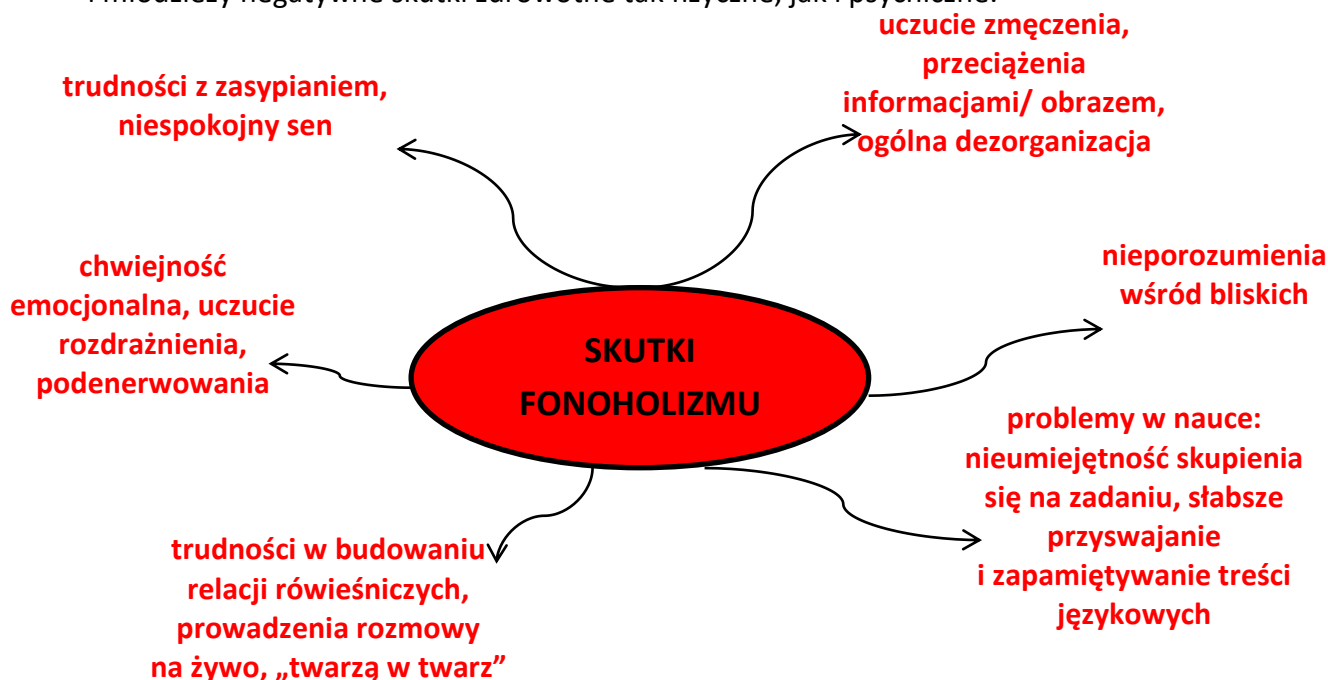
- 1 Nie rozstaję się z telefonem, biorę go ze sobą zawsze i wszędzie np. do toalety, na dwór, z psem na spacer, na bieganie, na spotkanie z przyjaciółmi
- 2 Cały czas czekam, aż ktoś do mnie napisze, zadzwoni, skomentuje wpis. Bardzo szybko odpisuję na wiadomości i komentuję wpisy innych osób
- 3 Staram się mieć telefon zawsze w zasięgu ręki
- 4 Bardzo często używam telefonu w ciągu dnia, robię selfie, jestem bardzo aktywny/a na różnych portalach społecznościowych
- 5 Uchodzę w towarzystwie za osobę, która zawsze ma telefon ze sobą
- 6 Kładę się z telefonem do łóżka. Korzystam z telefonu zanim pójdę spać i zaraz jak się obudzę. Sprawdzam wiadomości, email, informacje, przeglądam portale społecznościowe. Czasem budzę się w nocy i używam telefonu
- 7 Nie wyobrażam sobie życia bez telefonu. Zawsze wracam do domu, gdy zapomnę go wziąć
- 8 Czasem mam już dosyć telefonu, czasem bym go wyrzucił/a, zostawił/a w domu. Czasem robię sobie własny detoks i świadomie, specjalnie nie używam telefonu
- 9 Odczuwam niepokój i rozdrażnienie, kiedy nie mogę korzystać z telefonu komórkowego np. mam rozładowaną baterię, nie mam zasięgu, ktoś nie pozwala mi z niego korzystać
- 10 Nalotowo sięgam po telefon, ciągle go odblokowuję, sprawdzam, często nie wiem, czemu to robię



Według badań przeprowadzonych przez dra Macieja Dębskiego, działającego w ramach Fundacji *Dbam o mój zasięg*, młodzi ludzie przejawiają symptomy nałogowego korzystania ze smartfona w stopniu istotnym.



FONOHOLIZM jako przykład uzależnienia od czynności wywołuje zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży negatywne skutki zdrowotne tak fizyczne, jak i psychiczne.



Mając na uwadze przywołane przykre konsekwencje, warto starać się regulować czas spędzany na używaniu telefonu komórkowego. Obecnie promuje się zasadę bycia w opcji tzw. **OFFLINE**, czyli poza zasięgiem telefonu (także innych urządzeń cyfrowych, takich jak tablet, komputer). Chcąc promować tę regułę w swojej rodzinie warto pamiętać o kilku wskazówkach:

1. **Rodzic jest wzorem do naśladowania** – zatem, jeżeli Twoim celem jest ograniczenie aktywności syna/córki w używaniu telefonu, to należy zwrócić też uwagę na to, jak samemu się w tej kwestii postępuje.
2. **Stawianie na relacje** – na podstawie badań psychologicznych wiadomo, że pozostawanie w dobrych i bliskich kontaktach jest istotne dla poczucia dobrostanu psychofizycznego. Dobrze zbudowana relacja redukuje poziom lęku, zmniejsza uczucie samotności, obniża poziom stresu, a także wpływa na odporność organizmu. Jeżeli młody człowiek czuje się akceptowany i zauważany wśród swoich bliskich, to z pewnością istnieje większa szansa, że zechce spędzić czas bez telefonu, w trybie „offline”.
3. **Wprowadzanie rytuałów i zasad** – wypracowanie kilku powtarzających się w ciągu dnia, tygodnia czy weekendu czynności może stanowić zachętę do ograniczenia użytkowania smartfona w określonym czasie. Dla przykładu, takimi rytuałami mogą być: poranne wyjścia do szkoły, wieczorna kąpiel, wspólna celebrowanie posiłków, czytanie książki przed zaśnięciem, wspólne wyjścia/wycieczki krajoznawcze. Rytuałom powinny przyświecać ustalone ramy – ważne aby cechowała je jasność i konsekwencja. Na przykład: pozostawianie telefonu w ustalonym miejscu, z dala od stołu, podczas wspólnych posiłków; zasypianie bez telefonu (najlepiej godzinę przed snem), ustalenie ram czasowych w korzystaniu z internetu/gier dostępnych na smartfonie.
4. **Wzbudzanie ciekawości świata** – poszerzanie horyzontów dziecka poprzez proponowanie mu różnych aktywności jest ważne, ponieważ w ten sposób doświadcza wielozmysłowo, przekonuje się o różnorodności otaczającej go przestrzeni, która pozwala na efektywne i efektowne spędzenie czasu, a przy tym nie cierpi na nudę, którą być może próbowałoby rozładować nadmiernym korzystaniem z telefonu.

Rodziców zainteresowanych poszerzeniem tematu bezpiecznego i higienicznego korzystania z mediów cyfrowych zachęcam do przejrzania strony internetowej Fundacji *Dbam o Mój Zasięg* <https://dbamomojzasieg.com/>

Jeżeli w trakcie lektury nasunęły się Państwu konkretne pytania, zachęcam do kontaktu przez dziennik elektroniczny.

Powodzenia w szerzeniu kultury OFFLINE!

Hanna Szykowska-Tkaczyk

