

Fonoholizm - uzależnienie XXI wieku

XXIII Olimpiada Promocji
Zdrowego Stylu Życia PCK

Opracowała:
Natalia Madej
I LO w Jaśle.



Wstęp

W dzisiejszych czasach nikt sobie nie wyobraża codziennego funkcjonowania bez telefonu komórkowego. Zrewolucjonizował on cały świat, jest wszechobecny. Telefon komórkowy jest potrzebny i bardzo użyteczny, ale trzeba wiedzieć, jak z niego korzystać. Stwarza on bowiem zagrożenie dla ludzi, nadużywanie go może właśnie prowadzić do **fonoholizmu**, który staje się coraz poważniejszym problemem wśród młodzieży. Może nam wydawać się to dziwne, jednak problem uzależnienia od korzystania z telefonu istnieje naprawdę. Mało tego – jest to problem poważny. Wiemy o tym, że Polacy piszą najwięcej SMS-ów spośród wszystkich Europejczyków – średnio 6 dziennie.



- **Fonoholizm** – czyli syndrom uzależnienia od telefonu komórkowego może doprowadzić głównie do:
 - osłabienia więzi z rodziną, przyjaciółmi,
 - do zubożenia języka,
 - trudności w nawiązywaniu bezpośrednich relacji,
 - zaniku pasji życiowych , zainteresowań,
 - zaburzeń funkcji biologicznych, np. snu,
 - zaniedbywanie obowiązków w pracy, na studiach.



Jak widać, taka mała rzecz, a może działać tak wiele złego. Uzależnienie od telefonu komórkowego – jak stwierdza Marcin Czarnocki, psycholog z zespołu psychoterapeutów SPERO zajmujący się uzależnieniami psychicznymi - zagraża przede wszystkim dzieciom i nastolatkom, które dopiero uczą się komunikować z ludźmi. Dla osób z zaburzeniami czy nieśmiałyach telefon może łatwo stać się sposobem kontaktowania ze światem, a nie tylko narzędziem.

Rodzaje uzależnienia od telefonu :

- Uzależnieni od SMS-ów.
- Uzależnieni od nowych modeli.
- Komórkowi ekshibycjoniści - osoby te przywiązują wielką wagę do jej koloru, stylistyki, ilości funkcji dodatkowych i oczywiście ceny. Ostentacyjnie posługują się telefonem, noszą go zawsze na wierzchu np. na „smyczy” zawieszanej na szyi lub w ręku. Chwala się przed innymi funkcjami, w jakie jest wyposażony ich telefon.
- Gracze.
- SWT, osoby cierpiące na SWT, czyli syndrom włączonego telefonu obawiają się wyłączyć swój aparat choćby na kilka minut.



Kim jest fonoholik?

Pierwszym krajem, w którym zdiagnozowano nową formę uzależnienia- fonoholizm były Chiny. Psychologowie zajmujący się tym zjawiskiem scharakteryzowali cechy osób uzależnionych od telefonów. Jaki jest więc fonoholik?

- Zdecydowanie przywiązuje ogromną wagę do posiadanego modelu telefonu komórkowego. Nigdy nie odkłada go nawet na chwilę (nawet kiedy śpi ma go w pobliżu).
- Odczuwa wysoki niepokój, lęk, wpada w panikę, gdy ma do dyspozycji nienaładowany telefon.
- Odczuwa ciągłą potrzebę kontaktowania się z innymi za pomocą telefonu.
- Potrafi swoje zachowanie usprawiedliwić np. względami bezpieczeństwa.
- Podąża za modą, stara się mieć najnowszy model telefonu.
- Często są to osoby cierpiące na fobię społeczną, bądź obawiające się samotności.

Anna Niziołek, psycholog kampanii „Uwaga! Fonoholizm!” wyjaśnia „[...] to uzależnienie od telefonu komórkowego. Mówimy o nim, gdy nie jesteśmy w stanie normalnie funkcjonować bez tego urządzenia. Jest ono włączone 24 godziny na dobę, a gdy śpimy, jest w zasięgu ręki. Cały czas sprawdzamy, czy nie ma jakiegoś powiadomienia. Nie mogąc odebrać telefonu, czujemy niepokój, rozdrażnienie”.

Czy telefon komórkowy jest obojętny dla naszego zdrowia?

- Na pewno nie. Telefon to nadajnik, który za pośrednictwem anteny cały czas komunikuje się ze stacją bazową wysyłając i odbierając fale radiowe nawet gdy nie prowadzimy rozmowy. Wprawdzie nie ma jednoznacznych badań potwierdzających, że telefon komórkowy przyczynił się do powstania jakieś choroby, wiadomo jednak ,że na pewno działa na ludzki organizm.



- Z badań przeprowadzonych przez Centralny Instytut Ochrony Pracy wynika, że w trakcie rozmowy przez komórkę następuje wzrost temperatury w tkankach, w głowie robi się po prostu cieplej. Lekarze udowadniają, że długie rozmowy powodują zawroty głowy, wzrost ciśnienia tętniczego, a u kierowców nadmierne pobudzenie i zmienne reakcje. Promieniowanie telefonu może mieć wpływ także na nasze DNA i morfologię krwi.
- Nagminne noszenie komórek w spodniach w okolicy jąder jest szczególnie niebezpieczne dla dojrzewających chłopców. Może to być przyczyną ich późniejszej niepłodności.
- Oprócz tego, jak wynika z policyjnych statystyk - rozmowa przez telefon komórkowy wciąż stanowi jedno z głównych wykroczeń kierowców. Według specjalistów prawdopodobieństwo spowodowania wypadku wzrasta nawet sześciokrotnie w ciągu pierwszych sekund rozmowy telefonicznej.

Kilka rad jak zmniejszyć niekorzystne działanie telefonu komórkowego:

- Jeśli rozmowa się przedłuża, przekładamy aparat od jednego ucha do drugiego.
- Lepiej też unikać rozmów w tłumie (np. w autobusie), bo promieniowanie z różnych aparatów stojących blisko osób się nakłada.
- Nie należy przechowywać telefonu blisko ciała, czyli w kieszeni albo na „smyczy”.
- Pamiętajmy, że telefon pracuje z największą mocą, kiedy wybieramy numer lub tracimy zasięg – wtedy warto oddalać go od głowy.
- Lepiej nie używać komórki, gdy sygnał jest słaby lub przemieszczamy się szybko (np. samochodem) – aparat „przeskakuje” wtedy z jednej stacji bazowej do drugiej i energia, którą emituje, jest największa.
- W czasie gdy, nie używamy telefonu, nie należy trzymać go przy sobie, a jeśli musimy to w zewnętrznym pokrowcu ,klawiaturą w stronę ciała, a baterią na zewnątrz.

Jak zapobiec fonoholizmowi?

- na początku można spróbować, walczyć z tym samodzielnie, nie odbierać telefonu po godzinie 20, wyłączyć dźwięk dzwonka na noc, a potem na weekend.
- stworzyć sobie strefy wolne od telefonu, zarówno w domu (np. łazienka) jak i poza domem w wolnym czasie (np. kino, teatr, kościół) i po prostu nie zabierać tam ze sobą komórki.
- wybrać w ciągu dnia taki czas, w którym telefon będzie wyłączony (np. czas jedzenia posiłków, czas lektury czy rozmowy),
- walczyć z przymusem natychmiastowego odpisywania na SMS-y (np. poprzez odraczanie czasu odpisywania o 15 minut – dzięki temu przyzwyczajamy też znajomych, że nie zawsze jesteśmy dostępni,
- bez zestawu słuchawkowego nie należy odbierać telefonu, kiedy prowadzi się samochód – życie powinno być ważniejsze niż prowadzenie rozmowy.