

2020.10.30-3BSB-Godzina wychowawcza

TEMAT: Czy jestem uzależniony od komputera i telefonu?

Moi Drodzy

Temat lekcji nie jest Wam obcy. Wielokrotnie prowadziliśmy rozmowy na temat uzależnień.

Przeczytajcie artykuł dotyczący tego problemu i zastanówcie się na ile Was dotyczy.

Pozdrawiam

Fonoholizm, czyli uzależnienie od telefonu komórkowego, rodzi się wówczas, gdy więź, jaka łączy użytkownika z urządzeniem, znacznie wykracza poza zwyczajne zainteresowanie. Podobnie jak w przypadku innych behawioralnych nałogów – i tu największym problemem jest czas, który osoba zafascynowana telefonem poświęca każdego dnia na korzystanie z niego. Dzieje się to kosztem tego, że zaczyna wycofywać się z realnych relacji rówieśniczych/towarzyskich na rzecz wirtualnych, zaniedbywać codzienne obowiązki w szkole czy w pracy, czy przestaje dbać o swoje podstawowe potrzeby.

Oczywiście nie od razu fonoholizm przybiera tak zaawansowany poziom – wszystko dzieje się stopniowo, dlatego warto obserwować swoje dorastające dziecko czy inną bliską osobę, aby bardzo wcześnie zwrócić uwagę na charakterystyczne objawy wskazujące na możliwość uzależnienia się od telefonu. Sygnałów świadczących o tym, że to on staje się ważniejszy niż świat realny, jest wiele.

Wśród najbardziej charakterystycznych objawów uzależnienia od telefonu wymienić można m.in.

- nierozstawanie się z nim nawet na chwilę oraz rozdrażnienie i zły humor, gdy osoba jest zmuszona spędzić czas bez korzystania z telefonu
- telefon staje się pośrednikiem i narzędziem w codziennych kontaktach z innymi osobami, media społecznościowe zastępują realny kontakt twarzą w twarz
- odczuwanie wewnętrznego przymusu nieustannego kontaktowania się z kimś za pomocą telefonu, bardzo częste pisanie wiadomości – nawet tych nieistotnych, błahych – na komunikatorach internetowych
- głęboki dyskomfort, kiedy nagle telefon rozładuje się i nie ma w pobliżu ładowarki – pojawia się wówczas zły nastrój, niepokój, a nawet mogą zdarzyć się ataki paniki; wiele uzależnionych osób zabezpiecza się przed tym, nosząc zawsze przy sobie ładowarkę lub powerbank, dzięki czemu smartfon w każdej sytuacji posiada odpowiedni poziom naładowanej baterii
- nerwowe nasłuchiwanie, czy ktoś zadzwoni, wiąże się to często ze słyszeniem fantomowych dźwięków lub wibracji (osobie wydaje się, że słyszy dzwonek swojego telefonu lub odczuwa wibracje, tymczasem nic takiego nie ma miejsca)

- odczuwanie obawy przed przegapieniem czegoś (ważnego artykułu, newsa lub chociażby powiadomienia z Facebooka), tzw. FOMO (ang. fear of missing out)
- obawa przed samotnością
- unikanie kontaktów z innymi w cztery oczy – w zamian wybieranie połączeń telefonicznych, pisanie SMS-ów, uczestnictwo w czatach, coraz częściej pokolenie millenialsów (osób urodzonych po roku 2000) rezygnuje nawet z uczestnictwa w imprezach lub innych spotkaniach towarzyskich, wybierając przebywanie we własnym domu i komunikację z przyjaciółmi poprzez Internet
- negatywne konsekwencje

Problem korzystania z telefonu jest doskonale widoczny między innymi w szkołach. Nastolatki nie mogą powstrzymać się przed używaniem komórki podczas lekcji. Mimo zakazu osoby prowadzącej zajęcia używają smartfona pod ławką, zupełnie nie zważając na to, co dzieje się wokół nich. Wielu nauczycieli próbuje radzić sobie z tym poprzez prośby o odkładanie ich w jedno miejsce. Tylko pozornie wydaje się to dobrym sposobem – uczniowie wcale nie koncentrują uwagi na lekcji, a wręcz przeciwnie. Pozbawieni telefonów komórkowych zaczynają odczuwać niepokój, złość. To są właśnie jedne z podstawowych symptomów wskazujących na to, że uzależnienie od telefonu przybrało zaawansowaną formę, z czego sama osoba uzależniona z całą pewnością jeszcze nie zdaje sobie sprawy. Według przeprowadzanych badań, co trzeci nastolatek nie wyobraża sobie spędzenia dnia bez telefonu komórkowego.

Obok złości, drugą możliwą reakcją jest zubożenie. To także charakterystyczny symptom – osobie uwikłanej w nałóg jest wszystko jedno, w jaki sposób będzie spędzać czas bez telefonu komórkowego. Cały czas podświadomie może czuć chęć sięgnięcia po niego. Posiadanie komórki oznacza bowiem bezpieczeństwo, to świadomość, że wszystko ma się pod kontrolą.

Uzależnienie od telefonu

Uzależnienie od telefonu nie jest jednak jedynie problemem dzieci i młodzieży. Wręcz przeciwnie – również dorośli często wykazują cechy charakterystyczne dla tego rodzaju zaburzenia zachowania. Nawet podczas rozmowy w cztery oczy, uzależniony potrafi sięgać po swojego smartfona. **Nie bez powodu uważa się, że największym szacunkiem wobec drugiej osoby jest niewyciąganie telefonu podczas spotkania. Odpisywanie na SMS-a czy przeglądanie mediów społecznościowych sprawia, że rozmówca, widząc takie zachowanie, czuje się zlekceważony.** Często w kawiarniach, parkach można spotkać się z widokiem osób, które siedzą obok siebie, ale nie poświęcają sobie uwagi – każda z nich zajęta jest własnym telefonem komórkowym.

Popularne media społecznościowe uzależniają najszybciej. Dlaczego? Przeglądając tablice pełne kolorowych zdjęć, intrygujących treści, poprawiamy sobie humor. Mózg już po chwili zaczyna wytwarzać więcej dopaminy, która w normalnych warunkach pojawiłaby się dopiero po pewnym czasie: na przykład po wykonaniu określonej czynności lub po ćwiczeniach fizycznych. W przypadku przeglądania Internetu zupełnie bez wysiłku wzrasta poziom tego związku chemicznego, a organizm chce utrzymać ten stan jak najdłużej. Jest to złudne i niebezpieczne: podobnym schematem, co uzależnienie od korzystania z telefonów komórkowych rządzi się przecież także narkomania. W obu przypadkach następuje oddziaływanie na obwodowy i ośrodkowy układ nerwowy.

Nadmierne koncentrowanie się na tym, co jest w telefonie, ciągnie za sobą wiele negatywnych konsekwencji, takich jak np.

- zaburzenia snu (wpływ na to ma między innymi fakt, że smartfon emituje niebieskie światło, które zaburza wydzielanie melatoniny niezbędnej do snu)
- zaburzenia odżywienia
- gwałtowne wahania nastrojów, zależne od tego, czy smartfon znajduje się akurat w zasięgu osoby uzależnionej, czy też nie
- zapominanie o higienie osobistej – codzienne życie po prostu przestaje być istotne
- konflikty z bliskimi osobami, które krytykują osobę uzależnioną za nieustanne korzystanie z komórki
- problemy ze wzrokiem
- bóle mięśni – szczególnie pleców i karku, a także utrwalanie się nieprawidłowej postawy ciała
- stany lękowe
- depresja