

CO TO JEST FONOHOLIZM I JAKIE SĄ JEGO SYMPTOMY?

Nadmierne i szkodliwe używanie telefonu komórkowego, określane fonoholizmem, staje się coraz poważniejszym problemem wśród dzieci i młodzieży.

JAKIE SĄ SYMPTOMY FONOHOLIZMU?

- użytkownicy przywiązują wielką wagę do posiadania smartfona,
- nie odkładają go ani na chwilę,
- smartfon jest najważniejszym narzędziem codziennych kontaktów z innymi,
- użytkownicy odczuwają dyskomfort, kiedy nie mają naładowanego smartfona,
- używanie smartfona nie jest podyktowane koniecznością, ale czynnikami natury emocjonalnej i społecznej,
- smartfon jest pośrednikiem w kontaktach z innymi,
- smartfon jest potrzebny do sprawowania kontroli nad innymi,
- użytkownicy odczuwają przymus nieustannego kontaktowania się z kimś,
- mają silną potrzebę przynależności do grupy i zdobycia jej uznania,
- często cierpią na fobię społeczną,
- maskują swoje lęki związane z kontaktami z rówieśnikami.

Wśród dzieci i młodzieży głównymi następstwami (objawami) nadmiernego korzystania z wirtualnej rzeczywistości mogą być:

- zaniedbywanie obowiązków domowych
- obniżenie ocen z nauki, trudności z przyswajaniem wiedzy
- poświęcanie mniejszej ilości czasu na sport, zabawę
- brak chęci wychodzenia z domu
- nieregularne jedzenie
- przemęczenie spowodowane np. krótszym snem, rozdrażnienie
- brak chęci utrzymywania kontaktów z rówieśnikami
- wydawanie kieszonkowego wyłącznie na zakupy gier (nowych postaci, funkcjonalności, poziomów)

JAKIE SĄ PRZYCZYNY NADMIERNEGO KORZYSTANIA ZE SMARTFONA?

- bezpieczeństwo i wygoda,
- fobia społeczna i lęk przed samotnością,
- próba zaspokojenia potrzeby afiliacji (podtrzymywania kontaktów i współpracy),
- przynależność do grupy rówieśniczej,
- dobry i drogi telefon stał się symbolem statusu społecznego, czymś czym można się pochwalić, jak kiedyś zegarkiem czy rowerem otrzymanym na komunię. Przyniesienie do szkoły modnego modelu telefonu poprawia samopoczucie, powoduje że osoba czuje się kimś ważnym, może zaimponować rówieśnikom.