

A photograph of a person sitting on a wooden bench, holding a smartphone in their hand. The person is wearing a blue and white striped shirt and white sneakers. The background is blurred, showing a dark surface and a wooden structure. The text "Uzależnienie od smartfona" is overlaid in white, bold font across the center of the image.

Uzależnienie od smartfona

opracowała: pedagog Karolina Kowalska

FONOHOLIZM - nałogowe używanie telefonu komórkowego.

Telefon komórkowy pełni w dzisiejszym świecie wiele pożytecznych funkcji, istotne jest skupienie się na racjonalnym z niego korzystaniu.

Warto zachować czujność, by nie "przegapić" momentu, w którym "zwykłe" używanie telefonu zaczyna być niepokojące.

Symptomy fonoholizmu:

1. stale trzymam komórkę przy sobie i ciągle z niej korzystam, to staje się najczęściej wykonywaną w ciągu dnia czynnością (zdarza się, że wstaję nawet w nocy, by sprawdzić, czy "coś nie przyszło");
2. na prośbę o odłożenie telefonu reaguję agresją, niepokojem, trudno mi się skoncentrować, jestem pobudzona/y;

Symptomy fonoholizmu:

3. zabieram telefon wszędzie tam, gdzie to możliwe, nawet do toalety;
4. cały czas sprawdzam, czy nie ma jakiegoś powiadomienia;
5. nie mogąc odebrać telefonu, czuję niepokój, rozdrażnienie;
6. dolegliwości somatyczne - bóle głowy, kłopoty ze snem, kłopoty ze skupieniem uwagi.

Symptomy fonoholizmu:

7. przerywam spotkanie/rozmowę w celu odebrania bądź nawiązania połączenia/wiadomości;
8. często robię zdjęcia typu selfie i dzielę się nimi z innymi użytkownikami sieci;
9. korzystam z urządzeń w miejscach i sytuacjach, w których nie powinno się tego robić (np. prowadzenie samochodu, przechodzenie przez jezdnię);

Symptomy fonoholizmu:



10. ukrywam przed innymi (np. przed rodzicami) czynności związane z używaniem smartfona.

Symptomy nadużywania telefonu komórkowego – PSYCHIKA

- **odczuwanie silnej potrzeby lub wręcz poczucia przymusu korzystania z telefonu,**
- **ciągła gotowość na odpisanie na e-mail, sms,**
- **odczuwanie niepokoju, rozdrażnienia, gorszego samopoczucia przy próbach przerwania/ograniczenia korzystania z Internetu, komputera,**
- **wyraźna niezgoda i niezadowolenie z powodu ograniczenia możliwości korzystania z telefonu,**

Symptomy nadużywania telefonu komórkowego – PSYCHIKA

- **odczuwanie niepokoju, rozdrażnienia w sytuacjach zabronienia korzystania z telefonu komórkowego,**
- **podkreślanie ważności wpływu bycia on-line na dziejące się wydarzenia,**
- **wysokie poczucie bezpieczeństwa związane z byciem on-line,**
- **przeżywanie strachu (lęku) z powodu niebycia w głównym nurcie informacji,**
- **przeżywanie negatywnych emocji związanych z niemożnością połączenia się z Internetem (np. szukanie zasięgu za wszelką cenę).**

Jakie mogą być skutki nadmiernego korzystania z telefonu?

- **fobia społeczna,**
- **lęk przed samotnością, odosobnienie,**
- **próba zaspokojenia potrzeby przynależności do grupy rówieśniczej,**
- **trudności w nawiązywaniu relacji bezpośrednich,**
- **trudności w okazywaniu uczuć,**
- **nieradzenie sobie z otaczającą rzeczywistością,**
- **zaniedbywanie snu i innych form wypoczynku,**
- **zanik zainteresowań i pasji życiowych,**
- **zubożenie języka,**
- **kłopoty w życiu szkolnym lub zawodowym,**
- **wahania nastroju,**
- **konflikty z bliskimi,**
- **depresja.**

NEGATYWNE SKUTKI

- zaniedbywanie innych aktywności lub dotychczasowych zainteresowań na rzecz korzystania z telefonu,
- wycofanie się z dotychczasowych relacji z innymi i zamknięcie się w świecie wirtualnym,
- korzystanie z Internetu/urządzeń pomimo szkodliwych następstw (niewyspanie, nieodpowiednie i nieregularne żywienie, zaniedbany wygląd),
- niewywiązywanie się ze swoich szkolnych, zawodowych, rodzinnych obowiązków),
- nadmierne rozproszenie i dekoncentracja np. na zajęciach lekcyjnych i poza nimi,

NEGATYWNE SKUTKI

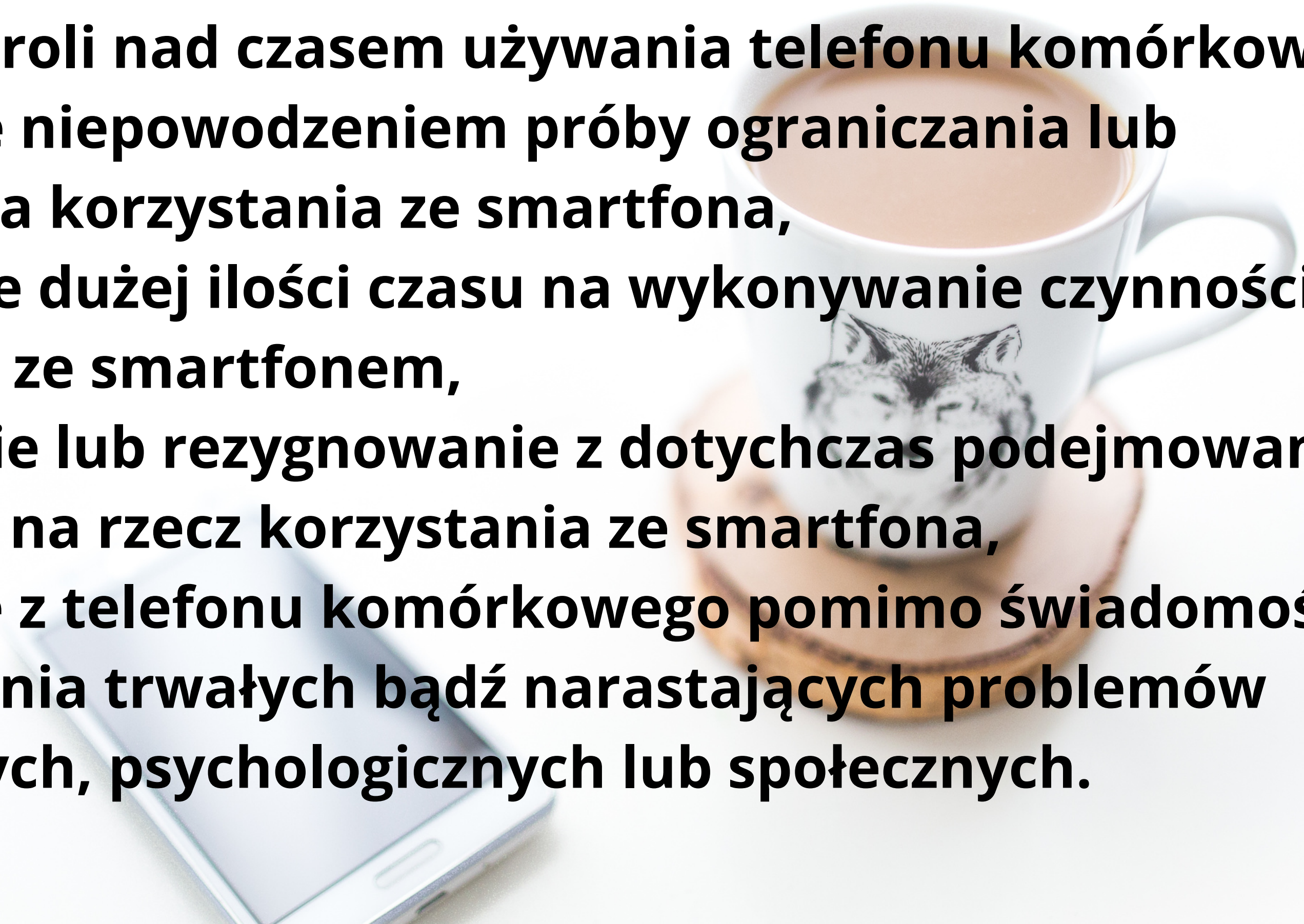
- **problem z właściwym gospodarowaniem własnym czasem wolnym, częste nudzenie się i nic nie robienie, brak wyraźnej pasji w życiu, niski poziom angażowania się w sprawy szkolne,**
- **niska aktywność ruchowa, brak spędzania czasu wolnego w sposób aktywny,**
- **przejawianie tendencji do autoizolacji, pozostawanie na uboczu grupy,**
- **ogólne przemęczenie organizmu, przeciążenie informacyjne.**

OBJAWY NADUŻYWANIA SMARTFONA

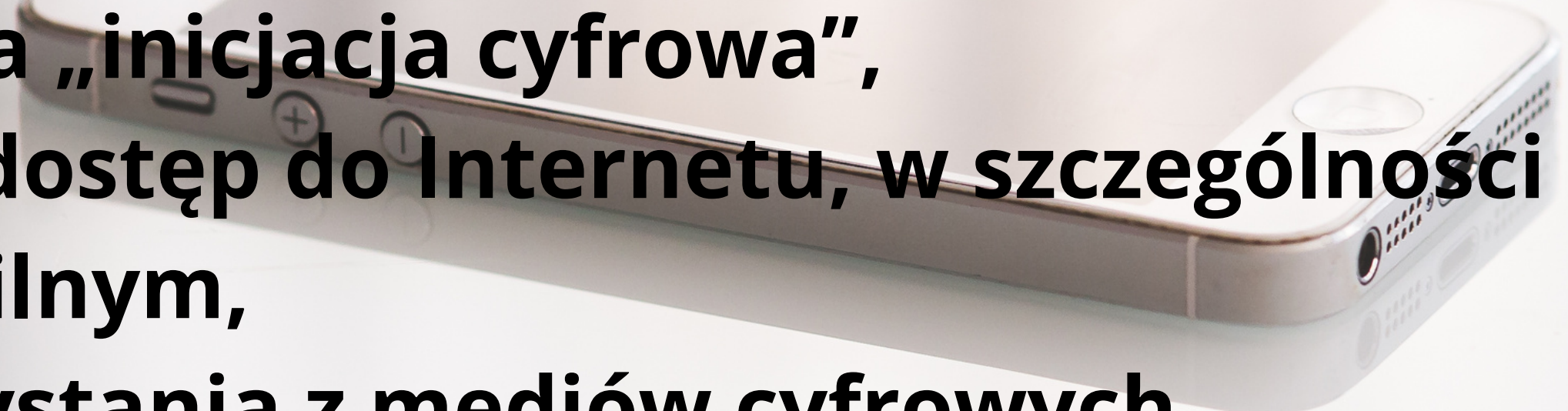
- **tolerancja (potrzeba coraz dłuższego korzystania z telefonu komórkowego) przy jednoczesnym wyraźnym spadku satysfakcji osiągananej w konkretnej jednostce czasu,**
- **objawy odstawiennne (pobudzenia psychoruchowe, niepokój, lęk, obniżony nastój, obsesyjne myślenie o tym, co dzieje się w przestrzeni Internetu, fantazje i marzenia senne na temat smartfonów, celowe lub mimowolne poruszanie palcami w sposób charakterystyczny dla pisanja na klawiaturze,**
- **korzystanie z urządzenia w celu uniknięcia przykrych objawów abstynencyjnych po odstawieniu Internetu),**

OBJAWY NADUŻYWANIA SMARTFONA

- **utrata kontroli nad czasem używania telefonu komórkowego,**
- **zakończone niepowodzeniem próby ograniczania lub zaprzestania korzystania ze smartfona,**
- **poświęcanie dużej ilości czasu na wykonywanie czynności związanych ze smartfonem,**
- **zmniejszanie lub rezygnowanie z dotychczas podejmowanych aktywności na rzecz korzystania ze smartfona,**
- **korzystanie z telefonu komórkowego pomimo świadomości doświadczania trwałych bądź narastających problemów somatycznych, psychologicznych lub społecznych.**



Jakie czynniki wpływają na to, że nadużywamy korzystania z mediów cyfrowych?

- **niekontrolowana „inicjacja cyfrowa”,**
 - **nieograniczony dostęp do Internetu, w szczególności w urządzeniu mobilnym,**
 - **brak zasad korzystania z mediów cyfrowych,**
 - **nadaktywność na portalach społecznościowych,**
 - **nuda, brak pasji zainteresowań,**
 - **wpływ otoczenia,**
 - **brak edukacji cyfrowej ze strony rodziców,**
 - **złe relacje z rodzicami.**
- 
- A white smartphone is shown lying on a light-colored surface. The phone is oriented horizontally, with its screen facing up. The back of the phone is visible, showing the camera lens and flash. The phone is slightly out of focus, serving as a background for the text.

Jak sobie radzić z uzależnieniem od telefonu i gdzie szukać pomocy?

Nad uzależnieniem od telefonu można zapanować, ucząc się korzystać z niego w inny sposób, np.:

- posługiwać się nim rzadziej ograniczając skutki psychologiczne,
- zostawiać go celowo w domu i próbować oprzeć się przyływowi niepokoju ogarniającego nas chwilę po zamknięciu drzwi,
- celowo umieszczać go poza zasięgiem wzroku, zapominać go, czy chować i nie myśleć o nim przynajmniej przez kilka godzin,
- starać się powstrzymać się od telefonowania do kogoś poza przypadkami rzeczywistej konieczności,
- telefon zaufania dla dzieci i młodzieży - 116 111.

**Pamiętajmy o tym, że to
nie media cyfrowe są złe.
Złe lub dobre mogą być nasze
nawyki w zakresie
ich używania.**