

Jak rozpoznać fonoholizm?

Fonoholizm to inaczej uzależnienie od telefonu komórkowego. Jest to zjawisko nowe, ale opiera się na mechanizmie analogicznym, który występuje w przypadku uzależnienia od narkotyków, papierosów czy alkoholu. Objawia się nadmiernym przywiązaniem uwagi do telefonu komórkowego oraz nadużywaniem go w różnych codziennych sytuacjach.

W konsekwencji może powodować:

- osłabienie tradycyjnych więzi społecznych
- osłabienie kontaktów zarówno w rodzinie jak i z rówieśnikami
- zubożenie języka komunikacji

W dłuższej perspektywie syndrom nadmiernego uzależnienia od telefonu komórkowego może powodować:

- trudności w nawiązywaniu relacji bezpośrednich
- zanik zainteresowań i pasji młodego człowieka
- zaburzenia funkcji biologicznych tj.:
 - odżywiania
 - snu

Może to przełożyć się na trudności w nauce, a później w pracy.

Jeśli młody człowiek nie ma ze sobą telefonu komórkowego i odczuwa z tego powodu niepokój, staje się nerwowy, nadpobudliwy lub odczuwa stałą potrzebę kontaktowania się z innymi przez telefon, a przy tym unika kontaktów bezpośrednich, należy dotrzeć do źródła tego stanu rzeczy.

Główna przyczyna tkwi, w tym, że dla dzisiejszej młodzieży telefon jest naturalnym elementem rzeczywistości. To już jest takie pokolenie, które uczyło się świata poprzez komputer czy telefon i trudno jest im wyobrazić sobie, jak inaczej można się z kimś umówić czy skontaktować. Dlatego też tak trudna może być walka z tym zjawiskiem – twierdzi Anna Niziołek.

Jak uchronić młodzież przed zagrożeniem ?

1. Zacznijmy od obserwacji.
2. Zwracajmy uwagę na to, w jakich sytuacjach dzieci używają telefonu komórkowego i z jaką częstotliwością to robią.
3. Jeśli ich zachowanie wzbudzi nasz niepokój spróbujmy z nimi porozmawiać.
4. Warto poznać przyczynę częstych kontaktów telefonicznych z otoczeniem.
5. Jednak dawajmy też dobry przykład. Używajmy telefonu komórkowego tylko wtedy, kiedy musimy, a nie w każdej wolnej chwili, np. jadąc autobusem, czekając w poczekalni u lekarza.
6. Pokazujmy, w jaki sposób telefon może ułatwić nam życie, nie dominując go.

Eksperti radzą dzieciom, by:

- a) wyłączać bądź wyciszać telefon na czas pobytu w szkole,
- b) nie używać telefonu w trakcie lekcji,
- c) nie rozmawiać głośno na ulicy czy w autobusie, aby nie zakłócać spokoju innym osobom,
- d) nigdy nie używać telefonu w teatrze, kinie czy kościele.

Rodzice powinni zadbać o:

- jak najpóźniejsze wprowadzenie telefonu w życie dzieci i zapoznanie pociech z zasadami właściwego użytkowania telefonu;
- limity na korzystanie z telefonu, co oznacza, że kiedy kupujemy dziecku kartę z określonym doładowaniem i umawiamy się, że to ma wykorzystać na miesiąc, to jeśli dziecko zużyje określony limit wcześniej, nie dokupujemy nowych kredytów;
- bycie przykładem dla naszych dzieci. Jeśli wciąż „wisimy” na telefonie, porzucamy wszystko, aby go odebrać, towarzyszy on nam w czasie rodzinnych weekendów i wyjazdów, nie mamy co liczyć na, że nasze dzieci będą zachowywały się inaczej;
- dobry kontakt z dzieckiem. Jeśli będziemy otwarci na problemy młodzieży, zawsze znajdziemy czas na rozmowę, wówczas dzieci będą czuły się ważne, ich potrzeba przynależności i miłości zostanie zaspokojona, a jednocześnie zmniejszy się prawdopodobieństwo ulegania nałogom czy uzależnieniom.

Na podstawie informacji kampanii „Uwaga! Fonoholizm”

Kampania „Uwaga! Fonoholizm” (www.uwagafonoholizm.pl) to ogólnopolska kampania społeczna, która miała na celu podejmowanie działań na rzecz przeciwdziałania nadmiernemu używaniu telefonu komórkowego przez młodzież.