

## Fonoholizm

Czy spotkałeś się wcześniej z takim określeniem jak fonoholizm? Jest to uzależnienie od telefonu. W dzisiejszych czasach ze smartfona korzystamy codziennie i w bardzo różnych celach. Niestety, poza korzyściami płynącymi z dostępu do technologii istnieje też coraz większe ryzyko nadużywania telefonu.

- Osoby nadmiernie korzystające z telefonu mają ubytek istoty szarej w mózgu (tak jak osoby uzależnione od narkotyków).
- Światło niebieskie emitowane ze smartfonów utrudnia zasypianie.
- 35% osób zaprasza do znajomych w mediach społecznościowych osoby sobie nieznane\*.
- 20% badanych nastolatków wskazało siebie jako osoby uzależnione od telefonu\*.

\*Informacja: Fundacja Dbam o mój zasięg.

Kiedyś ludzie potrzebowali wielu urządzeń, w dzisiejszych czasach ich funkcje znajdziemy w telefonie. Zastanów się a następnie wypisz, jakie są to urządzenia:



Jak widzisz, telefon przynosi mnóstwo korzyści. Dzięki niemu możemy zaspokajać wiele swoich potrzeb (kontaktu z innymi, zdobywania wiedzy, rozrywki, zainteresowań). Ważne jest, by potrzeby te móc realizować także wtedy, gdy nie masz telefonu w ręce. Za przykład posłużyć może nawiązywanie nowych znajomości. Dla niektórych o wiele prostsze może wydać się rozpoczęcie rozmowy na Messengerze. I jest to w porządku, jeśli znajomość tę dalej możemy kontynuować w realu. Natomiast gdy stres jest na tyle duży, że uniemożliwia rozmowę na żywo, to znak, że łatwiej pozostać nam w wirtualnym świecie i możemy mieć coraz większe problemy z funkcjonowaniem w realnym świecie.

Symptomy uzależnienia. Zaznacz, które stwierdzenia dotyczą Ciebie:

- Twój telefon jest włączony całą dobę, zawsze w zasięgu ręki?
- Korzystając ze smartfona, zapominasz czasami o swoich podstawowych potrzebach np. o głodzie czy pragnieniu?
- Czujesz niepokój w sytuacji braku zasięgu lub rozładowanej baterii?
- Wielokrotnie w ciągu dnia sprawdzasz, czy nie masz jakiegoś powiadomienia na telefonie?
- Cały czas jesteś online? Czujesz się członkiem pokolenia *always on*?
- Nie wyobrażasz sobie dnia bez telefonu?
- Przez nadmierne używanie smartfona kłóćisz się z najbliższymi?

Jeśli zaznaczyłeś kilka odpowiedzi, może warto wprowadzić jakieś zmiany w swoje życie. Aby było to możliwe, stwórz swój własny zestaw zasad, którymi będziesz się kierować. Możesz skorzystać z poniższych propozycji (podkreśl te, które chciałbyś uznać za własne) oraz dopisać wiele swoich:

- Między godziną... a godziną... nie korzystam z telefonu.
- Na noc wyłączam dźwięk albo dostęp do Internetu.
- Nie zabieram ze sobą telefonu do łóżka.
- Podczas posiłków z innymi ludźmi nie korzystam z telefonu.
- Staram się uważać na warunki, w jakich korzystam z telefonu, np. jeśli wokół mnie są osoby zainteresowane rozmową ze mną, odkładam go na bok.
- Kiedy czytam książkę/podręcznik, nie zerkam w telefon częściej niż np. co 30 minut.

Zachęcamy Cię również do eksperymentu: spróbuj odłożyć telefon na dzień/dwa/trzy (jeśli jest to za trudne, to zaplanuj sobie, że np. włączysz go 3 razy w ciągu dnia na 30 minut.). Po tym czasie pomyśl chwilę o tym, czy wydarzyło się coś fajnego, co miało związek z odłożeniem telefonu.

Po więcej informacji możesz wejść na **[www.uzaleznieniabehawioralne.pl](http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl)**

Jeśli potrzebujesz pomocy, zadzwoń między 17:00 a 22:00 pod numer telefonu:

**801 889 880**