

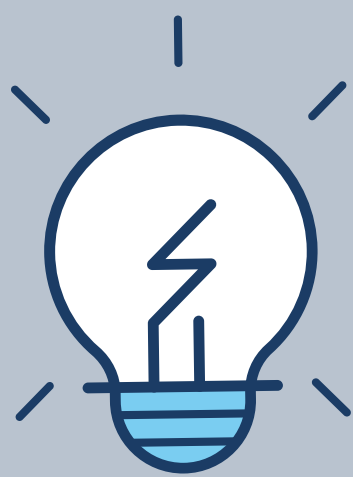
UZALEŻNIENIE OD SMARTFONA

FONOHOLIZM - NAŁOGOWE UŻYWANIE TELEFONU KOMÓRKOWEGO



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
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.
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);
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, CIĄGLA GOTOWOŚĆ NA ODPISANIE NA E-MAIL, SMS, ODCZUWANIE NIEPOKOJU, ROZDRAŻNIENIA, GORSZEGO SAMOPOCZUCIA PRZY PRÓBACH PRZERWANIA/OGRANICZENIA KORZYSTANIA Z INTERNETU, KOMPUTERA, WYRAŻNA NIEZGODA I NIEZADOWOLENIE Z POWODU OGRANICZENIA MOŻLIWOŚCI KORZYSTANIA Z TELEFONU,

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, ODOSONBIENIE, 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 PINNYCH OBOWIĄZKÓW), NADMIERNE ROZPROSZENIE I DEKONCENTRACJA

CZĘSTE NUDZENIE SIĘ I NIC NIE ROBIENIE, BRAK WYRAŻNEJ 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

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. OBJAWY NADUŻYWANIA SMARTFONA 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, WPLYW OTOCZENIA, BRAK EDUKACJI CYFROWEJ ZE STRONY RODZICÓW, ZŁE RELACJE Z RODZICAMI.