



Uzależnienie od telefonu

Fonoholizm, inaczej uzależnienie od telefonu komórkowego, jest zjawiskiem nowym, bo i sam wynalazek funkcjonuje na rynku od stosunkowo niedawna. Wyróżnia się wiele objawów charakterystycznych dla niego, ale podstawą jest to, co we wszystkich znanych uzależnieniach - **potrzeba wypełnienia dotkliwej pustki i ucieczka przed spotkaniem z samym sobą**. Dlatego też tym, co chroni przed tym i innymi uzależnieniami, jest dbałość o nasze emocje i potrzeby, a przede wszystkim zapewnienie sobie czasu i przestrzeni, by móc je w ogóle dostrzec.

Telefon przyspawany do ucha bądź ręki, czyli charakterystyka osoby uzależnionej od telefonu komórkowego:

- przywiązuje wielką wagę do posiadania telefonu komórkowego;
- musi mieć go cały czas przy sobie, często nosi również ze sobą dodatkową, naładowaną baterię;
- kiedy nie ma ze sobą naładowanego aparatu, odczuwa głęboki dyskomfort, podobny do tego, jaki następuje po nagłym odstawieniu narkotyku, objawia się on: złym nastrojem, niepokojem, irytacją, bezsennością, a nawet atakami paniki;
- jest dla niej pośrednikiem i najważniejszym narzędziem w codziennych kontaktach z innymi;
- używanie telefonu nie wypływa już z konieczności (takich jak praca), a jest podyktowane czynnikami natury emocjonalnej i społecznej;
- odczuwa przymus ciągłego kontaktowania się z kimś bez konkretnego celu;
- ustawicznie, nerwowo nasłuchuje sygnału dzwonka bądź dźwięku sygnalizującego otrzymanie SMS-a;
- telefon służy jej do sprawowania nieustannej kontroli nad najbliższymi;
- by usprawiedliwić swoje zachowanie, powołuje się na wygodę i bezpieczeństwo;
- odczuwa silną potrzebę przynależności do grupy i bycia akceptowanym przez nią;
- cierpi na fobię społeczną bądź lęk przed samotnością, ma niską samoocenę;
- woli kontakt telefoniczny niż rozmowę twarzą w twarz;
- maskuje bądź zaprzecza doświadczaniu lęków;

- płaci bardzo wysokie rachunki telefoniczne;
- niekiedy odczuwa smutek, nudę, brak apetytu.

Dzwonię, klikam, gram, wymieniam, czyli rodzaje uzależnień od telefonu komórkowego:

Uzależnieni od SMS-ów

Osoby te odczuwają przymus wysyłania i odbierania wiadomości tekstowych. Ich nastrój zależy od liczby otrzymanych danego dnia SMS-ów. Potrafią wysłać nawet po kilkaset wiadomości dziennie. Zdarza się, że wysyłają one SMS-y nie tylko do osób znajdujących się w pobliżu, ale nawet do samych siebie (np. z komputera). W wyniku tak intensywnego posługiwania się klawiaturą aparatu często jest ona bardzo zużyta, a na kciuku osoby uzależnionej pojawia się charakterystyczny odcisk.

Uzależnieni od nowych modeli

Osoba uzależniona bardzo często nabywa nowe modele telefonów, by stać się posiadaczką jak najmodniejszego i wyposażonego w wiele nowoczesnych funkcji aparatu. Wydaje ona na to duże sumy i ciągle śledzi udoskonalenia pojawiające się na rynku telefonii komórkowej.

"Komórkowi ekshibycjoniści"

Osoby te przy wyborze telefonu przywiązują ogromną wagę do jego wyglądu (koloru i stylistyki) oraz do ceny. Posługują się telefonem w taki sposób, by wszyscy wokół mieli okazję jemu i posiadanym przez niego funkcjom się przyjrzeć. Rozmawiają przez telefon bardzo głośno, a gdy dzwoni, zwlekają z odebraniem. Potrafią też prosić, by dzwonić do nich, gdy znajdują się w miejscu publicznym. Często cechuje je niska samoocena, a posiadany model aparatu utożsamiają ze swoją pozycją społeczną.

Gracze

Uzależnienie to przejawia się szczególnym zainteresowaniem dla gier znajdujących się w telefonie. Osoby uzależnione traktują aparat jak konsolę do gier. Grają tak długo, aż uda im się pobić nowy rekord, ściągają coraz to nowe gry.

SWT

SWT to syndrom wyłączzonego telefonu. Osoby nań cierpiące obawiają się wyłączyć choć na chwilę swój telefon. W sytuacji braku dostępu do aparatu przeżywają stan jak po odstawieniu narkotyków. By zabezpieczyć się przed tym, zwykle noszą ze sobą dodatkową, naładowaną

baterię, często nie wyłączają telefonu nawet na noc, a gdy ktoś je obudzi, to i tak są gotowe podjąć rozmowę czy odpowiedzieć na SMS-a.

Telefoniczna samotność, czyli o skutkach uzależnienia od telefonu komórkowego, szczególnie u osób młodych, skutkuje postępującym wycofywaniem się ze świata zewnętrznego. Osoba uzależniona coraz bardziej unika bezpośrednich kontaktów międzyludzkich i coraz więcej czasu spędza samotnie. By nie odczuwać dotkliwego poczucia osamotnienia, zaczyna jeszcze intensywniej korzystać z telefonu - wysyłając SMS-y czy grając w gry. Tym samym ucieka od podejmowania prób nawiązywania znajomości, gdyż wysyłanie i odbieranie SMS-ów daje jej poczucie posiadania rozległej sieci kontaktów. Są to jednak często znajomości pozorne, w których nie wytwarza się głębsza więź. W sytuacji, gdy człowiek poszukuje pomocy czy zwyczajnego kontaktu, nieraz okazuje się, że nie może na te osoby liczyć, co powoduje zburzenie złudzeń i popadnięcie w kryzys. Ponadto ograniczanie się do kontaktu telefonicznego odcina osobę uzależnioną od posługiwania się i odczytywania u drugiej osoby emocji. W SMS-ie nie przekażesz przeżyć, bo ogranicza Cię limit znaków, rozmówca nie usłyszy Twojego przejętego, radosnego czy smutnego głosu, a nawet jeśli rozmawiasz z nim przez telefon, to nie spojrzysz mu wymownie w oczy, ani nie uśmiechniesz się do niego krzepiąco. Tracisz tym samym jakąś warstwę bliskości w swojej komunikacji.

Fonoholizm pociąga za sobą również konsekwencje typowe dla wszystkich uzależnień:

- zanik innych zainteresowań,
- gwałtowne wahania nastroju,
- zaburzenia snu i odżywiania,
- nadużywanie leków i narkotyków,
- popadnięcie w długi z tytułu nadmiernie wysokich rachunków telefonicznych,
- konflikty z bliskimi,
- kłopoty w życiu zawodowym.

Kluczem do uporania się z fonoholizmem, podobnie jak przy innych uzależnieniach, jest dotarcie do problemów, które stanowią rzeczywistą przyczynę uzależnienia. Sugeruje się również, by osoba, którą zawładnął telefon komórkowy, stopniowo ograniczała czas korzystania z niego.