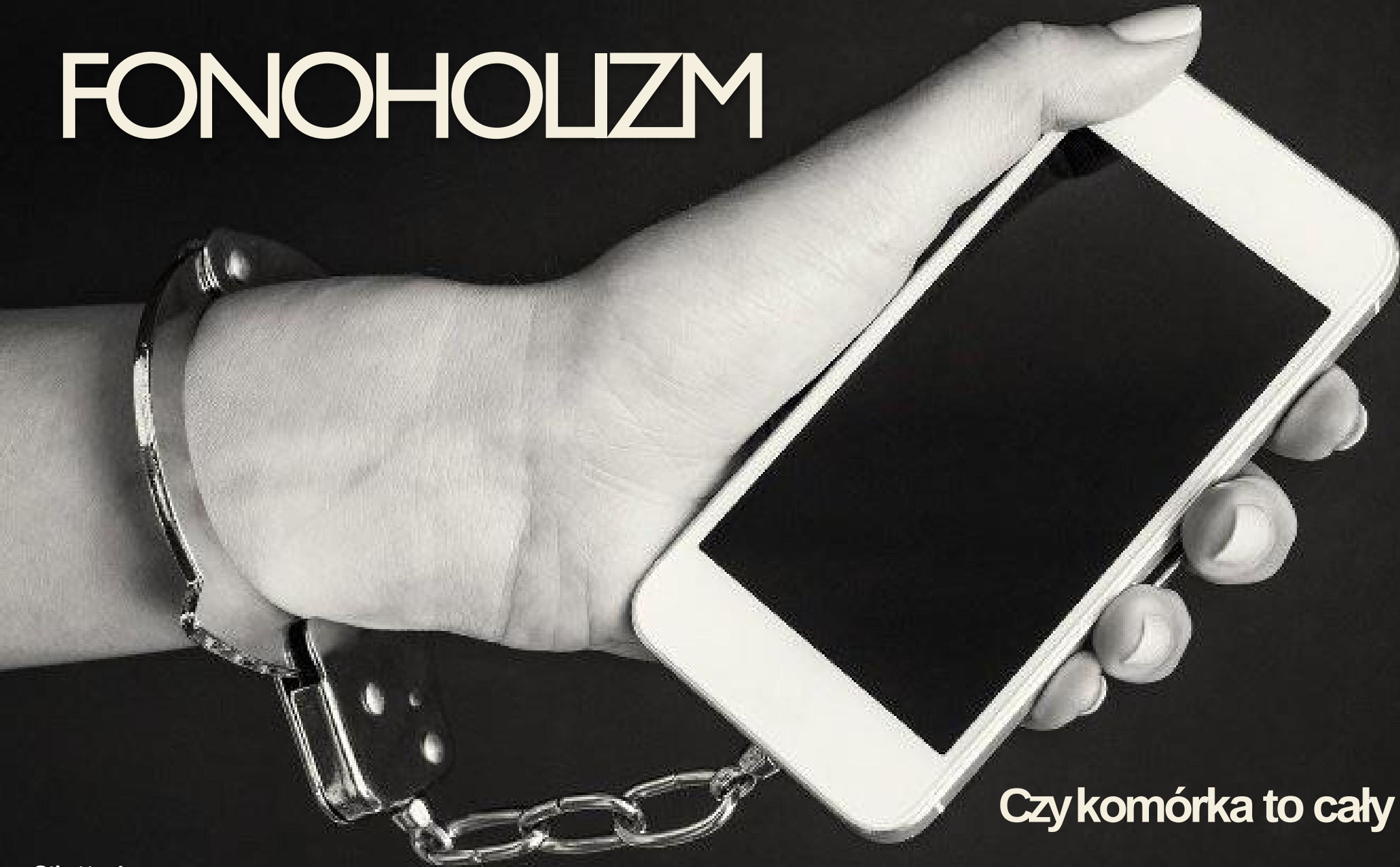


FONOHOLIZM



Czy komórka to cały mój świat?

Wstęp

- Współcześnie mało kto wyobraża sobie życia bez telefonu komórkowego i Internetu.
- Postęp technologiczny sprawił, że większość ludzi na świecie w krajach cywilizowanych jest posiadaczami co najmniej jednego telefonu oraz ma dostęp do Internetu.
- Jednakże te dobrodziejstwa, pomimo iż są w wielu sytuacjach życia niezbędne, coraz częściej stają się też swego rodzaju przekleństwem, smyczą dla człowieka.



Kim jest fonoholik?

– charakterystyka



- Zdecydowanie przywiązuje ogromną wagę do posiadanego modelu telefonu komórkowego.
- Nigdy nie odkłada go nawet na chwilę (nawet kiedy śpi ma go blisko siebie).
- Telefon służy mu do codziennego kontaktu z innymi, często komunikuje się tylko i wyłącznie za jego pośrednictwem.
- Odczuwa wysoki niepokój, lek, wpada w panikę, gdy ma do dyspozycji nienaładowany telefon.



- Telefon jest niezbędny do ciągłego i nieustającego kontrolowania innych, szczególnie obiektów uczuć.
- Odczuwa ciągłą potrzebę kontaktowania się z innymi za pomocą telefonu.
- Potrafi swoje zachowanie usprawiedliwić np. względami bezpieczeństwa.
- Podąża za modą, stara się mieć najnowszy model telefonu.
- Często są to osoby cierpiące na fobię społeczną, bądź obawiające się samotności.



Kto jest najbardziej narażony na fonoholizm?

- Najbardziej narażone na uzależnienie od telefonów komórkowych są **dzieci i młodzież**.
- Telefon komórkowy jest dla nich czymś naturalnym, elementem codzienności, bez którego świat by nie istniał.

PROBLEMOWE UŻYWANIE SMARTFONÓW



1

#Ciagle zerkam na telefon, żeby sprawdzić, czy ktoś do mnie nie napisał.
#Często korzystam z telefonu, kiedy się nudzę.



2

#Noszę przy sobie ładowarkę lub powerbanka w razie, gdyby mój telefon się rozładował.



3

#Kiedy nie mam ze sobą telefonu, często myślę o tym, kto do mnie napisał albo zadzwonił.
#Nie wyobrażam sobie codziennego życia bez telefonu komórkowego.



4

#Kiedy jestem poza zasięgiem telefonii komórkowej, robię wszystko, aby go odzyskać.



5

#Wszyscy mnie kojarzą jako osobę, która nie rozstaje się z telefonem.

6

#Zdarza mi się niedosypiać, bo używam telefonu, np. SMS-uję, gram w gry, korzystam z internetu.



7

#Odbieram połączenia telefoniczne i SMS-uję nawet wtedy, kiedy może to stwarzać zagrożenie, np. na przejściu dla pieszych.

#Czasem łapię się na tym, że nie wiem, jak przebyłam/przebyłem drogę z punktu A do punktu B, bo tak bardzo zajmuje mnie telefon.



8

#Zaniedbuje obowiązki domowe, szkolne lub zawodowe, bo telefon pochłania zbyt wiele mojej uwagi.

9

#Korzystam z telefonu komórkowego i internetu nawet wtedy, kiedy robię coś innego.
#Czasem nie potrafię się skoncentrować na jednej czynności, gdyż rozprasza mnie mój telefon.



10

#Wykorzystuję każdą wolną chwilę, nawet krótką, aby korzystać z telefonu lub innych urządzeń cyfrowych.



11

#Bardzo często robię zdjęcia innym osobom oraz selfie i umieszczam je w sieci.
#Nie myślę o tym, kto ogląda moje zdjęcia w internecie i do czego je wykorzystuje.



13

#Żle się czuję, kiedy nie mogę korzystać z telefonu.
#Zabranie mi telefonu komórkowego jest dla mnie surową karą.



14

#Przez to, że ciągle korzystam z telefonu, mam ograniczone kontakty z innymi osobami.

15

#Trudno mi przestać korzystać z telefonu, nawet gdy założę sobie wcześniej limit czasowy.
#Próbuję ograniczyć korzystanie z telefonu, ale bezskutecznie.



16

#Czuje, że wokół mnie jest za dużo informacji medialnych.
#Mam dosyć bycia non stop w kontakcie z innymi ludźmi.

12

#Nie widzę nic złego w korzystaniu z telefonu nawet wtedy, kiedy przebywam z innymi w towarzystwie.



18

#Czuje wewnętrzną potrzebę, aby odebrać SMS-a czy e-maila jak najszybciej jest to możliwe.



17

#Jeśli zapomnę wziąć telefon ze sobą, robię wszystko, aby jak najszybciej mieć go ponownie przy sobie.
#Bez telefonu czuję się nieswoja i źle.

22

#Ciagle rozmawiam przez telefon komórkowy.



21

#Regularnie piszę SMS-y albo sprawdzam wiadomości w internecie, nawet w sytuacjach, w których nie powinno się tego robić.



20

#Przywiązuję ogromną wagę do marki mojego telefonu czy innych urządzeń cyfrowych. Jestem elektronicznym gadzieciarzem.



19

#Czasem muszę ukrywać przed najbliższymi fakt, że korzystam z telefonu komórkowego.



23

#Jeśli usłyszę dźwięk SMS-a, od razu sięgam po telefon i przerwam dotychczasowe zajęcie.



24

#To, że ciągle korzystam z telefonu, doprowadza do kłótni i konfliktów z najbliższymi.



Rodzaje uzależnień od telefonu komórkowego

- Uzależnieni od SMS-ów,
- Uzależnieni od nowych modeli telefonów,
- Gracze,
- SWT - Syndrom Wyłączonego Telefonu.



Uzależnieni od SMS-ów

- Są to osoby, dla których dzień bez wiadomości tekstowej jest dniem straconym.
- Potrafią pisać i wysyłać smsy z zamkniętymi oczami.
- Czynność tą wykonują tak nałogowo, że potrafią wysyłać wiadomości od osób znajdujących się obok.



Uzależnieni od nowych modeli telefonów

- Osoby te wydają mnóstwo pieniędzy na udoskonalanie swoich aparatów lub nabywanie innych. Bezustannie śledzą nowości pojawiające się na rynku. Często zdarza się, że nie korzystają z funkcji jakie posiadają w telefonie.
- Do tej grupy zaliczyć też należy tzw. „komórkowych ekshibicjonistów”. Oni zdecydowanie po nabyciu nowego modelu chwalać się nim, eksponując go. Ostentacyjnie, głośno słuchają muzyki np. w autobusach, na przystankach. Bardzo ważną rolę dla nich odgrywają wszelkie dodatkowe funkcje, aplikacje w telefonie.



Gracze

- To osoby, którym zdecydowanie zależy na rozrywce w telefonie tzn. grach.
- Często wykupują, ściągają gry na telefon i to zajmuje im mnóstwo czasu.
- Aparat telefoniczny wówczas staje się przenośną konsolą do gry. Szczególnie mowa tu o osobach uzależnionych również od gier komputerowych.



SWT – Syndrom Wyłączonego Telefonu

- Osoby te czują lęk i niepokój podczas gdy miałyby choć na chwilę wyłączony telefon, np. w samolocie.
- By zapobiec rozładowaniu telefonu noszą zawsze przy sobie ładowarkę lub zapasową baterię.





1. NIEKONTROLOWANA
inicjacja
cyfrowa

2. NIEOGRAŃCZONY
DOSTĘP
DO INTERNETU



3. BRAK ZASAD
KORZYSTANIA
Z MEDIÓW
CYFROWYCH

4. NADAKTYWNOŚĆ
NA PORTALACH
SPOŁECZNOŚCIOWYCH



5. NUDA, BRAK PASJI,
ZAIINTERESOWAŃ



6. BRAK
EDUKACJI CYFROWEJ
ZE STRONY RODZICÓW



7. ZŁE RELACJE
Z RODZICAMI

Fonoholizm - konsekwencje i zagrożenia



- Młodzi użytkownicy urządzeń mobilnych rekrutujący się z pokolenia always-on **uważają życie bez tych urządzeń za niemal niemożliwe**, personifikują urządzenia, nadają im tożsamość istoty żywej, wiążą z nimi najwyższe emocje, cierpią po ich stracie.
- **Izolacja społeczna** osoby uzależnionej, która nie potrafi komunikować się z innymi bez telefonu i ma ogromne trudności w nawiązywaniu bezpośrednich nowych znajomości, podtrzymywaniu relacji towarzyskich, odczytywaniu sygnałów niewerbalnych.
- Osamotnienie, stany depresyjne.

Fonoholizm - konsekwencje i zagrożenia

- Inicjowanie spotkań głównie w **wirtualnej rzeczywistości**.
- Problem z komórkowym **savoir-vivre**, ze względu na podwyższony niepokój w sytuacji odłożenia urządzenia codziennie tych osób staje się używanie telefonów komórkowych w miejscach gdzie kultura wymaga tego by telefon wyłączać (jak kino, teatr, kościół).





Fonoholizm - konsekwencje i zagrożenia

- Użytkownikom dotkniętym tym problemem trudno skoncentrować się na lekcjach czy zajęciach, mają **problem ze skupieniem uwagi** na czymś innym poza kontrolowaniem telefonu.
- Popołniają **błędy językowe** w konsekwencji używania smsów.
- Dotychczasowe **zainteresowania ulegają całkowitej degradacji**, następuje zmiana wzorów spędzania wolnego czasu.

Fonoholizm - konsekwencje i zagrożenia

- Nieumiejętność życia i bycia poza światem aplikacji prowadzi do **nieporadności życiowej**.
- Pokolenie selfie, Snapchat.
- Narażenie na wystąpienie fobii związanej z brakiem telefonu komórkowego, określanej mianem **nomofobii** (no mobile phobia).



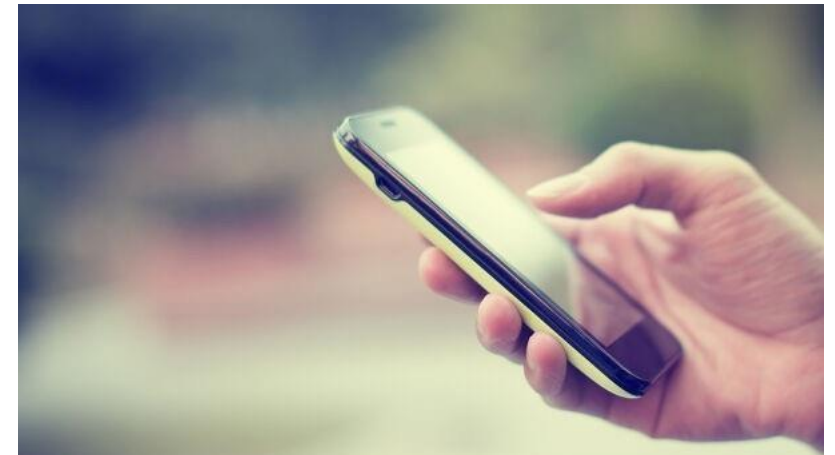
Fonoholizm – zagrożenia zdrowotne

- Wynikają z **nadmiernego korzystania z telefonów komórkowych**, o których mówią najnowsze badania naukowe - telefony wytwarzają pole elektromagnetyczne (podobnie jak kuchenka mikrofalowa).
- Należą do nich:
 - *guzy mózgu,*
 - *choroba Alzheimera,*
 - *niepłodność u mężczyzn (związana z noszeniem komórki w kieszeniach spodni).*



Fonoholizm – zagrożenia zdrowotne

- *Zagrożenie dla życia i zdrowia spowodowane używaniem telefonu w ruchu drogowym przez kierowców i pieszych,*
- *Bezsennaś,*
- *Otyłość,*
- *Problemy z jedzeniem,*
- *Bóle pleców i szyi,*
- *Problemy ze wzrokiem,*
- *Przeciążenie kciuka.*



SPOSOBY CODZIENNYCH ROZWIĄZAŃ

1

#Potrzebuję
twojej czułości.
Mów mi, że mnie
kochasz i że
jestem dla Ciebie
ważną osobą.



2

#Spędzaj ze mną swój wolny czas
– najlepiej w sposób aktywny.

3

#Potrzebuję jasnych
i prostych zasad
dotyczących
korzystania z urządzeń
cyfrowych w domu
i poza nim. Stwórzmy
je razem. Pamiętaj,
aby nasze ustalenia
dotyczyły nie tylko mnie,
lecz także i Ciebie.



4

#Sprawdzaj, do czego używam
telefonu, tabletu i komputera
i pomagaj mi odpowiedzialnie
z nich korzystać.



5

#Pokaż mi, że
można zasypiać
bez telefonu
komórkowego.
Przed zaśnięciem
porozmawiaj ze
mną albo poczytaj
mi książkę.



6

#Zanim zaczniemy wspólny
posiłek, wszyscy odłóżmy
telefony na bok, żebyśmy
mogli porozmawiać o tym,
co się u nas wydarzyło.

7

#Dbaj o to,
bym korzystała/korzystał
z urządzeń cyfrowych
maksymalnie
40 minut dziennie.



8

#Pokaż mi, jak można
wykorzystać Internet,
telefon czy tablet do nauki.



9

#Wyznacz konkretne godziny, kiedy
mogę korzystać z komputera czy
telefonu komórkowego. Pamiętaj,
aby być konsekwentnym.



13

#Wprowadźmy
zasadę, że kiedy coś
robimy, odkładamy
telefon poza zasięg
naszego wzroku.



14

#Jeśli sobie nie radzę
ze zbyt częstym
korzystaniem
z urządzeń cyfrowych,
pomóż mi znaleźć
osobę, która mi pokaże,
jak rozwiązać ten
problem.



19

#Naucz mnie, że zamiast
telefonu mogę trzymać w ręku
coś innego, czym mogę się
bawić, kiedy się nudzę.

20

#Wprowadźmy zasadę
„rób jedną rzecz na raz”
– kiedy pracujemy albo się
bawimy urządzeniami cyfrowymi
odkładamy na bok.



21

#Nauczmy się wyłączać
automatyczne powiadomienia
o SMS-ach. To one sprawiają, że
z ciekawości sięgamy po telefon.



15

#Pojeźdź ze mną na
wakacje i niezależnie
od tego, czy masz
zasięg, spędźmy czas
wspólnie, bez telefonów.



16

#Bądźmy dla siebie wsparciem,
kiedy ktoś z naszej rodziny z powodu
nadmiernego używania mediów
cyfrowych, znajduje się pod opieką
specjalistów.



17

#Kiedy się spotykamy,
porozmawiajmy ze sobą.
To lepsze niż wysyłanie
SMS-ów i używanie portali
społecznościowych.



18

#Daj mi przykład,
że wolne chwile,
w autobusie czy
w tramwaju, można
spędzać bez telefonu,
np. z ciekawą książką.



23

#Ustalmy godziny, w których
odpoczywamy. Wtedy
bezwzględnie wyłączamy
telefony i nie korzystamy
z internetu.



22

#Odpisujmy na SMS-y oraz
odzwaniajmy wtedy, kiedy to
zaplanujemy. To my zarządzamy
telefonem, a nie on nami.



24

#Wymyśl dla mnie inne
nagrody niż te, które
odnoszą się do możliwości
dłuższego korzystania
z telefonu, tabletu czy
komputera.



Podsumowanie

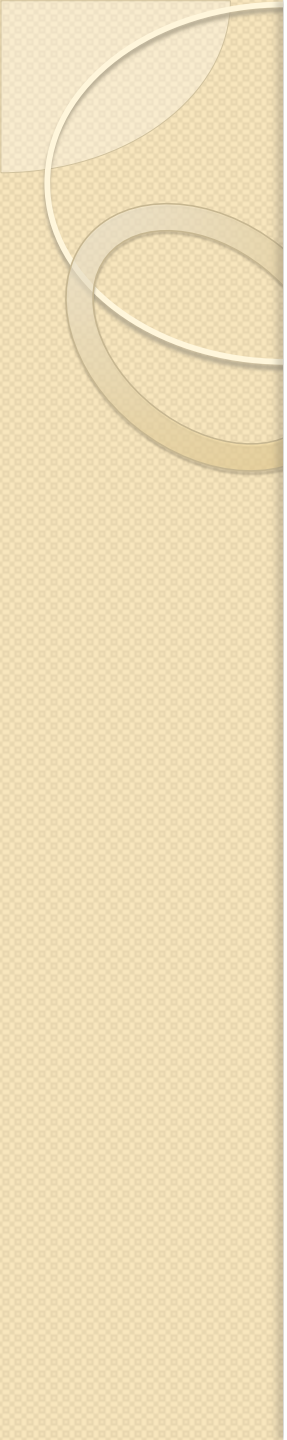
- Fonoholizm jako zjawisko **nie znajduje się w żadnej z międzynarodowych klasyfikacji chorób psychicznych**, ale gdy potraktujemy smartfony jako minikomputery włączone do Internetu, można powiedzieć, że narzędzie to używane w sposób nieodpowiedzialny **przyczynia się do uzależnienia od Internetu**.
- 70% internautów korzysta z Internetu za pomocą urządzeń mobilnych.
- Konieczne staje się **wsparcie rodziców** w zakresie rozwijania kompetencji rodzicielskich, szczególnie w zakresie **kształtowania relacji z własnymi dziećmi i wspólnego spędzania czasu wolnego**.

Strony warté odwiedzenia

- <https://dbamomojzasieg.com/odpowiedzialne-uzywanie-mediow-cyfrowych-idea-3xr/> - idea 3xR traktująca o ważności relacji, rytuałów rodzinnych oraz domowych zasad.
- https://www.youtube.com/watch?v=S4_oVpKorQA&t=83s- podłużonych o ważności relacji - wystąpienie TED. wyniki badań
- <http://domowykodeks.pl/wp-content/uploads/2018/02/Kodeks-1-1.pdf> - domowego kodeksu odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych. wzór
- http://domowykodeks.pl/wp-content/uploads/2018/02/Wyniki-badan_IKONOGRAFIKI.pdf - najważniejsze wyniki badań poświęcone zjawisku fonoholizmu zrealizowane w latach 2015-2016.

Strony warté odwiedzenia

- <http://domowykodeks.pl/wp-content/uploads/2018/02/Naogowe-korzystanie-z-telefonow-komorkowych.-RAPORT-Z-BADAN.pdf>- raport z badań dotyczacy zjawiska fonoholizmu - wersja pełna.
- <https://dbamomojzasieg.com/wp-content/uploads/2016/04/Oferta-warsztatow-2017.pdf>- oferta warsztatów edukacyjnych Fundacji Dbam o Mój Z@sięg.
- <https://dbamomojzasieg.com/pomoce-dydaktyczne/>- inne pomoce dydaktyczne.
- <http://mamatatatablet.pl>- film edukacyjny autorstwa Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.
- <http://uwaznirodzice.pl>- film edukacyjny autorstwa Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.



Dziękuję za uwagę