

Fonoholizm co to takiego???



CZY WSPÓŁCZESNY NASTOLATEK WYOBRAŻA  
SOBIE CHOĆBY JEDEN DZIEŃ  
BEZ TELEFONU KOMÓRKOWEGO?

NIESTETY, NIE !!!



Uczniowie korzystają z komórek na przerwach, na lekcjach, w domu i w trakcie czasu wolnego. Model telefonu i jego najnowsze funkcje stają się częstym przedmiotem rozmów między nastolatkami oraz przedmiotem ich zainteresowań. Nadmierne przywiązywanie do telefonu komórkowego może jednak prowadzić stopniowo do uzależnienia.

**Trochę statystyki. I tak (w oparciu o raport „Młodzież a telefony komórkowe” zrealizowanego przez TNS OBOP w ramach kampanii „Uwaga! Fonoholizm”):**

- obecnie więcej niż co trzeci (36%) nastolatek nie wyobraża sobie nawet jednego dnia bez telefonu komórkowego;
- ponad połowa (56%) badanej młodzieży nie zgadza się, że telefon komórkowy mógłby dla nich nie istnieć, ponieważ wolą spotykać się z ludźmi i rozmawiać osobiście;
- dwie trzecie (68%) nastolatków traktuje telefon komórkowy jako niezbędne narzędzie, które służy do tego, aby być na bieżąco ze wszystkimi informacjami;
- więcej niż czwarty (27%) nastolatek na pewno wróciłby się po telefon komórkowy, gdyby zapomniał go z domu;
- podobny odsetek (28 %) co prawda nie wróciłby po komórkę ale czułby niepokój w związku z pozostawieniem telefonu w domu;
- 70 % nastolatków wykorzystuje telefon do dzwonienia i wysyłania smsów—76 %
- 65 % młodzieży codziennie korzysta z telefonu żeby słuchać muzyki;
- 92 % robi przy pomocy telefonu zdjęcia, a 30% filmy.

## FONOHOLIZM

**NADMIERNE UŻYWANIE TELEFONU KOMÓRKOWEGO TO ZJAWISKO BARDZO POWSZECHNE, ZWŁASZCZA WŚRÓD MŁODZIEŻY. ILOŚĆ FUNKCJI, JAKIE OFERUJĄ PRODUCENCI TELEFONÓW KOMÓRKOWYCH POWODUJE, ŻE TELEFON, STWARZAJĄC MOŻLIWOŚĆ SŁUCHANIA MUZYKI, SURFOWANIA PO INTERNECIE CZY GRANIA W GRY JUŻ DAWNO PRZESTAŁ SPEŁNIAĆ FUNKCJĘ WYŁĄCZNIE KOMUNIKACYJNĄ. RÓŻNORODNOŚĆ MODELI I CHĘĆ DOSTOSOWANIA ICH DO OCZEKIWAŃ ODBIORCÓW MA SWOJE ODZWIERCIEDLENIE W WYGLĄDZIE, KSZTAŁCIE I KOLORZE TELEFONÓW. TELEFON STAŁ SIĘ ELEMENTEM STYLU ŻYCIA. Z TEGO POWODU STANOWI ON WIELKIE ZAGOŻENIE DLA MŁODYCH LUDZI.**

## MECHANIZM NADMIERNEGO KORZYSTANIA Z TELEFONU KOMÓRKOWEGO:

1. Przywiązywanie wielkiej wagi do posiadania telefonu komórkowego i nierozstawanie się z nim ani na chwilę.
2. Odczuwanie poważnego dyskomfortu, kiedy się nie ma przy sobie telefonu lub jest nienaładowany.
3. Zły nastrój, niepokój nawet ataki paniki z powodu braku telefonu.
4. Używanie telefonu staje się dyktowane czynnikami natury emocjonalnej i społecznej.
5. Traktowanie telefonu jako narzędzia do sprawowania nieustającej kontroli nad bliskimi.
6. Odczuwanie przymusu nieustannego kontaktowania się z kimś, odruchowym wykonywaniem dużej liczby bezproduktywnych połączeń.
7. Usprawiedliwianie swojego uzależnienia wygodą i bezpieczeństwem.
8. Nerwowe nasłuchiwanie, czy ktoś dzwoni lub czy ktoś napisał.
9. Odczuwanie silnej potrzeby przynależności do grupy i zdobycia jej uznania.
10. Obawa przed samotnością.
11. Unikanie kontaktów z innymi, wybieranie połączenia telefonicznego czy SMS – owego zamiast rozmowy w cztery oczy.

## ZAGROŻENIA WYNIKAJĄCE Z NADMIERNEGO KORZYSTANIA Z TELEFONU KOMÓRKOWEGO:

1. Osłabienie tradycyjnych więzi społecznych, zarówno w rodzinie, jak i kontaktach z rówieśnikami;
2. Zaburzenie języka komunikacji. Młody człowiek, np. pisząc smsy używa specyficznego skrótowego języka. Ten sposób komunikacji przenosi często na kontakty bezpośrednie, co prowadzi do pojawienia się błędów językowych, widocznych w mowie i piśmie.
3. Trudności w nawiązywaniu relacji bezpośrednich.
4. Zanik zainteresowań i pasji u młodzieży.
5. Zburzenia funkcji biologicznych, tj.: odżywianie, sen, co może przełożyć się na trudności w nauce, a później w pracy.

Zebrała i opracowała na podstawie raportu  
„Młodzież a telefony komórkowe”  
Joanna Baranowska