

# Fonoholizm

Fonoholizm to inaczej uzależnienie od telefonu komórkowego. Jest to zjawisko nowe, ale opiera się na mechanizmie analogicznym, który występuje w przypadku uzależnienia od narkotyków, papierosów czy alkoholu. Objawia się nadmiernym przywiązywaniem uwagi do telefonu komórkowego oraz nadużywaniem go w różnych codziennych sytuacjach.

W konsekwencji może powodować osłabienie tradycyjnych więzi społecznych, zarówno w rodzinie, jak i kontaktach z rówieśnikami, czy zubożenie języka komunikacji. W dłuższej perspektywie syndrom nadmiernego uzależnienia od telefonu komórkowego może powodować trudności w nawiązywaniu relacji bezpośrednich, zanik zainteresowań i pasji młodego człowieka, zaburzenia funkcji biologicznych, tj.: odżywiania, snu, co może przełożyć się na trudności w nauce, a później w pracy. Jeśli nastolatek przywiązuje wyjątkową rolę do telefonu komórkowego, towarzyszy mu on w każdej wykonywanej czynności. Musi mieć go cały czas przy sobie, często nosząc ze sobą np. dodatkową baterię.

## Jak uchronić młodzież przed zagrożeniem?

Zacznijmy od obserwacji. Zwracajmy uwagę na to, w jakich sytuacjach dzieci używają telefonu komórkowego i z jaką częstotliwością to robią. Jeśli ich zachowanie wzbudzi nasz niepokój spróbujmy z nimi porozmawiać. Warto poznać przyczynę częstych kontaktów telefonicznych z otoczeniem. Jednak dawajmy też dobry przykład. Używajmy telefonu komórkowego tylko wtedy, kiedy musimy, a nie w każdej wolnej chwili, np.: jadąc autobusem, czekając w poczekalni u lekarza. Pokazujmy, w jaki sposób telefon może ułatwić nam życie, nie dominując go.

### Rodzice powinni zadbać o:

- jak najpóźniejsze wprowadzenie telefonu w życie dzieci i zapoznanie pociech z zasadami właściwego użytkowania telefonu;
- limity na korzystanie z telefonu, co oznacza, że kiedy kupujemy dziecku kartę z określonym doładowaniem i umawiamy się, że to ma wystarczyć na miesiąc, to jeśli dziecko zużyje określony limit wcześniej, nie dokupujemy nowych kredytów;
- bycie przykładem dla naszych dzieci. Jeśli wciąż „wisimy” na telefonie, porzucamy wszystko, aby go odebrać, towarzyszy on nam w czasie rodzinnych weekendów i wyjazdów, nie mamy co liczyć na, że nasze dzieci będą zachowywały się inaczej;

- dobry kontakt z dzieckiem. Jeśli będziemy otwarci na problemy młodzieży, zawsze znajdziemy czas na rozmowę, wówczas dzieci będą czuły się ważne, ich potrzeba przynależności i miłości zostanie zaspokojona, a jednocześnie zmniejszy się prawdopodobieństwo ulegania nałogom czy uzależnieniom.

Więcej informacji znajdziesz na stronach:

- <http://uzaleznienie.com.pl/sieciholizm/wyniki-badan/463-telefoniczna-inwazja-czym-jest-fonoholizm.html>

- <http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/raporty-z-badan/fonoholizm-skala-zjawiska-wsrod-polskich-nastolatkow/>

Na podstawie:

Informacje pochodzące z kampanii społecznej „Uwaga. Fonoholizm” 2011.