

**W związku z tym, iż telefon komórkowy jest prawie nieodłącznym elementem naszego życia, na parterze szkoły wolontariusze z grupy p. pedagog Beaty Soboń wykonali gazetkę dotyczącą problemu fonoholizmu. Warto zapoznać się z materiałami tam umieszczonymi. Równie ciekawy jest poniższy artykuł. Przeczytaj i pomyśl.**

Nadmierne i szkodliwe używanie telefonu komórkowego, określane uzależnieniem, czyli fonoholizmem, staje się coraz poważniejszym problemem wśród młodzieży. Jakie są jego symptomy fonoholizmu, z czego może wynikać i jaka jest skala zjawiska wśród polskich nastolatków?

Problem jest coraz bardziej widoczny w szkole. Wspólne ustalenie zasady: wyciszamy telefony podczas lekcji, było do niedawna wystarczające. Teraz już nie jest. Uczniowie rzeczywiście wyłączają dźwięk, ale po chwili okazuje się, że część z nich jednak telefonów używa. "Bo mam bardzo pilną wiadomość, mama pisze" – tłumaczy. "Szukamy ważnej informacji do zadania" – słyszą często nauczyciele, gdy proszą o wykonanie ćwiczenia w grupach. Co robić? Prosić o odłożenie wszystkich telefonów na biurko? Kłopot mają również rodzice – coraz trudniej z dzieckiem spokojnie porozmawiać, spędzić rodzinnie czas bez irytującego przerywania przez dzwonki wydobywające się z telefonu nastolatka. Oczywiście, problem jest szerszy – przykład idzie z góry, od dorosłych, którzy używają telefonu zbyt często i w nieodpowiednich do tego miejscach. W takim kierunku podąża kreowany przez media świat - coraz rzadziej spotykamy się i rozmawiamy osobiście, coraz częściej komunikujemy się za pomocą urządzeń elektronicznych, zarówno w sprawach zawodowych, jak i prywatnych. Jednak dane, znajdujące się w raporcie „Młodzież a telefony komórkowe” zrealizowanego przez TNS OBOP w ramach kampanii „Uwaga! Fonoholizm” są niepokojące.

Badanie przeprowadzono na reprezentatywnej grupie Polaków w wieku 12-19 lat. Okazuje się, że spędzenie dnia bez "komórki" jest czymś niewyobrażalnym dla co trzeciego nastolatka (czyli dla 36% badanych). Na pytanie, „co byś zrobił, gdybyś zapomniał zabrać telefonu”, "na pewno wróciłbym się do domu" odpowiedziało 27% badanych, czyli prawie co trzecia osoba. Zbliżona liczba uczniów (28%) wprawdzie nie wróciłaby, ale odczuwałaby w związku z tym niepokój. Do czego telefon jest tak bardzo niezbędny? Przede wszystkim uczniowie wykorzystują go do kontaktowania się z innymi ludźmi – czyli wysyłania sms-ów (76%) i dzwonienia (70%). Na następnym miejscu znalazło się słuchanie muzyki – do tego celu używa telefonu codziennie lub prawie codziennie 65% nastolatków. Robienie zdjęć i filmów z wykorzystaniem komórki zdarza się wśród 92% badanych. Aż 30 % osób we wskazanej grupie wiekowej zdjęcia i filmy robi kilka razy w tygodniu, 17% - codziennie lub prawie codziennie. Surfowanie w Internecie i chatowanie za pomocą telefonu z podobną częstotliwością dotyczy 12% badanej młodzieży. Zgodnie z wynikami badań telefon jako niezbędne narzędzie pozyskiwania danych traktuje prawie dwie trzecie nastolatków – 68%. Prócz częstotliwości korzystania, wyzwaniem okazuje się też telefoniczny savoir vivre. Zgodnie z jego zasadami istnieją sytuacje i miejsca, w których nie korzystamy z komórki, a w razie pilnej konieczności robimy to w sposób dyskretny i nie przeszkadzający innym. Tymczasem 60% młodych osób używa telefonu w czasie lekcji, (także w trakcie sprawdzianów i klasówek – 18%). Ostatni bastion tradycyjnie pojmowanej rodzinności – obiad spożywany w gronie bliskich – nie jest już powodem do niekorzystania z telefonu dla niemal połowy nastolatków – aż 44%. Kino, a w szczególności teatr, to jedne z ostatnich

miejsce, gdzie ktoś ma odwagę głośno i wprost poprosić o wyłączenie komórek. Przyzwyczajone (czy już uzależnione?) nastolatki używają telefonów także tam – aż 28%, czyli prawie co czwarty z respondentów. Podczas nabożeństwa w kościele korzystało z komórki 8% młodych ludzi. Co okazuje się tak ważne, by używać telefonu w "zabronionych" miejscach? W świetle badania, dla 68% młodzieży telefon stanowi źródło rozrywki i sposób na utrzymywanie kontaktów towarzyskich.

Czy w takiej sytuacji korzystania z telefonu należałoby w jakiś sposób zabronić? To raczej niemożliwe. Autorzy broszury "Uzależnienia behawioralne. Rodzaje oraz skala zjawiska. Sygnały ostrzegawcze i skutki. Kompendium wiedzy dla rodziców", zwracają uwagę na fakt, że telefon komórkowy pełni w dzisiejszym świecie wiele pożytecznych funkcji, istotne jest skupienie się na racjonalnym z niego korzystaniu. Warto zachować czujność, by nie "przegapić" momentu, w którym "zwykłe" używanie telefonu zaczyna być niepokojące. Jednym z pierwszych symptomów fonoholizmu u dziecka jest stałe trzymanie komórki przy sobie i ciągle z niej korzystanie, które staje się najczęściej wykonywaną w ciągu dnia czynnością (zdarza się, że wstają nawet w nocy, by sprawdzić, czy "coś nie przyszło"). Wówczas nie powinno już rodziców przekonać tłumaczenie, że dziecko czeka na ważną wiadomość, szuka materiałów do odrabiania lekcji, brakuje mu czasu by się spotkać z przyjaciółmi bo w ten sposób utrzymuje z nimi kontakt itp. Dziecko zagrożone fonoholizmem na prośbę o odłożenie telefonu reaguje agresją, niepokojem, trudno mu się skoncentrować, jest pobudzone. Świetnie orientuje się w ofertach dotyczących komórek, najnowocześniejszych modelach telefonów, funkcjach, a korzystanie z nich ma dla niego coraz większe znaczenie. Z czasem u dziecka da się zaobserwować dolegliwości somatyczne: bóle głowy, kłopoty ze snem, kłopoty ze skupieniem uwagi. Warto też zwrócić uwagę na zbyt wysokie rachunki telefoniczne. Jednym z najbardziej wymownych symptomów są nadmiarowe, agresywne reakcje, pojawiające się w sytuacji, gdy rodzice próbują dziecku telefon odebrać. Zdarza się, że nastolatki nie poprzestają na agresji słownej, niszczą przedmioty, trzaskają drzwiami. Jakie mogą być przyczyny nadmiernego korzystania z telefonu? Bezpieczeństwo i wygoda to najczęściej przedstawiane argumenty, mające uzasadnić częste jego używanie. Rzeczywiste przyczyny bywają różne: od fobii społecznej i lęku przed samotnością po próbę zaspokojenia potrzeby afiliacji, przynależności do grupy rówieśniczej. Jeśli dziecko wciąż sprawdza, czy nie było jakiegoś połączenia, może potrzebuje akceptacji, potwierdzenia, że jest dla innych ważne? Nieśmiały nastolatek, z dystansem odnoszący się do relacji rodzinnych, któremu trudno się pochwalić dużym gronem często odwiedzających go przyjaciół, może mieć trudność w nawiązywaniu kontaktów i okazywaniu uczuć. Łatwiej mu utrzymywać relacje za pomocą narzędzi elektronicznych, niż bezpośrednio. Wreszcie, dobry i drogi telefon stał się symbolem statusu społecznego, czymś, czym można się pochwalić, jak kiedyś zegarkiem czy rowerem otrzymanym na komunię. Przyniesienie do szkoły modnego modelu telefonu poprawia samopoczucie, powoduje, że czuje się kimś ważnym, może zaimponować rówieśnikom.

Źródło: <http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl>