

Fonoholizm – czy potrafisz żyć bez telefonu?

Z racji powszechności używania cyfrowych urządzeń mobilnych, w niniejszym artykule w sposób szczególny pochyliłem się nad zjawiskiem, które dość wyraźnie zakorzeniło się w obiegowej opinii, budząc przy tym niemało kontrowersji. Obecnie nie potrafimy funkcjonować bez tego urządzenia. Jednak nadużywanie popularnych „komórek” niesie za sobą poważne konsekwencje.

Fonoholizm – bo o tym zjawisku mowa – odnosi się do zaburzenia behawioralnego w postaci nałogowego używania telefonu komórkowego. Problem ten – potocznie nazywany uzależnieniem od smartfona – pozostaje doświadczeniem osób, które nie potrafią normalnie funkcjonować bez ciągłej obecności telefonu komórkowego. Urządzenie włączone jest 24 godziny na dobę, ciągle pozostaje w zasięgu ręki, zabierane jest wszędzie tam, gdzie jest to możliwe. Osoba nadużywająca smartfona – fonoholik – cały czas sprawdza, czy nie ma jakiegoś powiadomienia, a z różnych względów nie mogąc odebrać telefonu, czuje niepokój, rozdrażnienie, a nawet skłonna jest do agresji. Zdawać by się mogło, że problem fonoholizm zagraża jedynie dzieciom i młodzieży, jednakże w rzeczywistości dotykać może osób w różnym wieku.

Zapraszam Was do zapoznania się z plakatem oraz prezentacją omawiającą problem fonoholizmu – jego symptomy zauważane w zachowaniu i psychice fonoholika oraz negatywne skutki uzależnienia od telefonu komórkowego.