

Uzależnienie od smartfona – jak je rozpoznać i jak pomóc?

Smartphone addiction - how to recognize the problem and how to help?

Summary

The social problem of our times – cell phone (smartphone) addiction – is affecting more and more people. Every adult and responsible educator, noticing the threat of a cell phone addiction, will look for the ways to help their child and pupil. In order to do that, one has to get to know the mechanism of addiction creation and especially its particular form – behavioral addiction. Only a thorough analysis of the problem will make it easier for teachers and parents to show support to a child displaying symptoms of a smartphone addiction. As complete digital abstinence is hard to achieve in the XXI century and very often even impossible in the case of teenagers, it is worth learning about the possible solutions to help a young person addicted to a cell phone.

Key words: addiction; behavioral addiction; cell phone addiction; nomophobia; FOMO.

Wstęp

Każdy nauczyciel zauważa ten sam problem w swojej pracy: jak wygrać ze smartfonem bitwę o uwagę swojego ucznia podczas lekcji. Okazuje się to bardzo często niemożliwe. Wielu wychowawców zauważa narastający problem wśród swoich wychowanków – uzależnienie od smartfona/telefonu. Nie pomaga statut bądź regulamin szkoły, który bardzo często jasno określa zasady korzystania z telefonów przez uczniów danej placówki oświatowej. Młodzi ludzie podczas lekcji wydają się być głusi na prośby i polecenia nauczyciela: „schowaj ten telefon...”. Bardzo często nie działają różne „groźby” ze strony nauczyciela skierowane wobec ich telefonów – dobrze wiedzą i nie wahają się przypomnieć nauczycielowi, że ten nie może zabierać ich własności, że to ich rzecz itd. Nierzadko pojawia się w takich momentach wrogość lub agresja ze strony podopiecznych. Dla starszego pokolenia nauczycieli taka sytuacja wydaje się być czymś nowym, czymś co bardzo często ich przerasta, z czym nie potrafią sobie poradzić, do czego nie zostali w czasie swoich studiów przygotowani.

Współczesne telefony przestały służyć tylko do werbalnej komunikacji z innymi ludźmi. Raczej bezpowrotnie minęły czasy kiedy telefon służył wyłącznie do tego, by zadzwonić do kogoś bliskiego, by załatwić ważną sprawę, ewentualnie by wysłać do kogoś krótką wiadomość SMS. Nowoczesne urządzenia telekomunikacyjne przestały być wyłącznie telefonami a stały się SMARTFONAMI, bo zastąpiły wiele różnych urządzeń: łączą zalety telefonu, komputera, tabletu, notatnika, odtwarzacza muzyki, konsoli do gier, przeglądarki internetowej itp. Człowiek XXI wieku nie wyobraża sobie bez nich życia. Ułatwiają kontakty międzyludzkie, przyspieszają pracę, umożliwiają naukę, pomagają się zrelaksować. To są niewątpliwie jasne strony smartfonów. Ale jako nauczyciele czy rodzice a przede wszystkim jako mądrzy, odpowiedzialni i dojrzały ludzie, nie możemy pozostać ślepi na ich ciemne strony. Według psychologów pojawiła się nowa forma uzależnienia: FONOHOLIZM – uzależnienie od telefonu. Niewiele się różni od „typowych” uzależnień, które potrafimy wymienić: powoli odbiera osobie uzależnionej wolność, staje się obsesją, przymusem, któremu uzależniony podporządkowuje (czasami całe) swoje życie.

To zagadnienie jest stosunkowo młodym problemem. Na szczęście pojawi się coraz więcej obszernej literatury z wielu dziedzin nauki (m.in. psychologii) poruszających daną kwestię. Słowa wdzięczności należą się autorom próbującym przybliżyć tę tematykę. Jest także wielu lekarzy psychiatrów, psychologów klinicznych, terapeutów którzy zauważają narastający problem związany z telefonami u młodych ludzi i starają się temu przeciwdziałać.

Dlatego w tej niniejszej pracy starałem się krótko scharakteryzować problem uzależnienia od smartfona u takich osób. Próbowałem zwięźle przedstawić czym jest uzależnienie, a także szczególny jego rodzaj – uzależnienie behawioralne. Następnie przybliżyłem zagrożenia związane z uzależnieniem od telefonu. Skupiłem się na dwóch nowych pojęciach związanych z fonoholizmem – FOMO i NOMOFOBIA. Podałem również kilka pomysłów w jaki sposób jako nauczyciele, wychowawcy bądź katecheci mamy przeciwdziałać temu problemowi i w jaki sposób mamy pomóc naszym uczniom. Zdaję sobie sprawę z tego, że moja praca jest niedoskonała ze względu na jej zwięźłość. Bo przecież problem którego ona dotyczy jest trudny i ma wiele obszarów, nad którymi warto się zastanowić. Z tego względu zamieściłem bibliografię zawierającą tytuły książek, z których korzystałem, a które pomogą zgłębić tematykę fonoholizmu.

Niektórzy ludzie, szczególnie młodzi, bagatelizują ów problem. Uważają, że on nie istnieje. Warto się zatem zastanowić nad kilkoma przykładami: dlaczego Steve Jobs jeden z założycieli i były prezes Apple'a przedstawiając w 2010 roku zalety iPada, twierdził, że każdy powinien go mieć, nie pozwalał używać go swoim dzieciom. Jobs stwierdził w jednym z wywiadów w 2010 roku, że jego dzieci nigdy nie korzystały z iPada¹. Autor tego wywiadu – Nick Bilton – usłyszał wtedy, że wielu największych twórców nowoczesnych metod komunikacji narzuciło podobne ograniczenia swoim dzieciom. Evan Williams, projektant Twittera, zachęcał swoje pociechy do czytania książek, ale nie pozwalał im korzystać z iPada. Ich dzieci nie są zatem uzależnione od komputerów, smartfonów czy tabletów². Adam Alter zadał intrygujące pytanie w swoim dziele z którego korzystałem: „Dlaczego ci, którzy w świetle reflektorów są największymi technokratami, przemieniają się w domowym zaciszu w największych technofobów?”³.

W takim razie trzeba przyznać, że problem jest i trzeba mu przeciwdziałać. Greg Hochmuth, jeden z projektantów Instagrama stwierdził, że tworzy maszynę do uzależnień⁴. Czy zatem charakteryzuje się uzależnienie?

1. Czym jest uzależnienie?

Angielskie słowo *addiction* oznaczające uzależnienie ma związek z łacińskim terminem *addictio*. W starożytnym Rzymie w ten sposób określano karę dla niewolnika, który zadłużył się u swego właściciela. Niewolnik ten pozostawał w relacji bycia „przywiązany” do swego pana, był od niego całkowicie zależny – jego wolność pozostała ograniczona. To właśnie dlatego te cechy niewolników – brak wolności, niemożliwość decydowania o sobie, brak suwerenności w swoich działaniach – sprawiły, że termin *addictio* już na zawsze skojarzono z osobami uzależnionymi. Innym słowem, które określa uzależnienie jest angielski wyraz *dependence*.

¹ Por. A. Alter, *Uzależnienia 2.0. Dlaczego tak trudno oprzeć się nowym technologiom*, Kraków 2018, s. 9.

² Por. tamże, s. 10.

³ Tamże.

Oznacza ono patologiczne przywiązanie do jakiejś substancji, bardziej wskazuje na konieczność dostarczenia do organizmu pewnej dawki substancji uzależniającej, bo w słowie *addiction* na pierwszy plan wysuwa się reakcja psychiczna organizmu.

Czym zatem jest owo *addiction/dependence* – uzależnienie? Pojawiają się różne definicje tego zachowania. Uzależnienie najprościej rzecz ujmując jest to „stan nawykowego lub przymusowego zaabsorbowania czymś lub zaangażowania w coś”⁵. Inną definicję zaproponowali Burglass i Shaffer według których „pewna grupa osób zażywa pewne substancje w pewien sposób, który w pewnych okresach historii jest nie do zaakceptowania przez pewną grupę osób z powodów pewnych i niepewnych”⁶. Niedoskonałość tej definicji polega na trudnościach ze sprecyzowaniem słowa „pewny”. Adam Alter podaje taką oto definicję uzależnienia: „uzależnienie to głębokie przywiązanie do jakiegoś doświadczenia, które nam szkodzi i bez którego trudno nam się obejść”⁷.

Kiedy można już mówić o uzależnieniu? Ludzki mózg nadal pozostaje tajemnicą. Nie do końca są jeszcze zbadane mechanizmy pojawiania się uzależnień. Mimo to specjaliści wymieniają jego różne typy w zależności jaką substancję psychoaktywną przyjmuje osoba uzależniona: mogą występować uzależnienia od alkoholu, narkotyków, nikotyny, lekarstw (np. środki przeciwbólowe, nasenne, opioidy, barbiturany, sterydy). U progu każdego uzależnienia jest satysfakcja i przyjemność. Ewolucja sprawiła, że wykształcił się mechanizm zadowolenia z nagrody, aby nagradzać pewne zachowania, które są korzystne i dobre dla naszego organizmu. Przyjemność „odczuwana” przez ludzki mózg jest aktywowana przez układ nagrody będący częścią układu mezolimbicznego. Składa się on z dwóch struktur: jądra półleżącego przegrody oraz pola brzuszego nakrywki. Aktywowanie tego układu sprawia, że w pierwszej strukturze uwalnia się jeden z neuroprzekaźników – dopamina. Co więcej, dochodzące włókna z ciała migdałowatego informują w jakiej sytuacji i kontekście pojawiła się przyjemność⁸. To właśnie wyższe stężenie dopaminy sprawia, że dana osoba będzie bardziej podatna na uzależnienie. Dopamina wyzwala się, ilekroć robimy to co lubimy, co sprawia nam przyjemność. I to właśnie wtedy robienie czegoś tylko dla zwykłej przyjemności może być początkiem uzależnienia. W mózgu pojawia się wtedy schemat: czynność = przyjemność. Bardzo trudno jest przerwać to błędne koło. Osoba uzależniona od jakiejś substancji psychoaktywnej nie widzi (przynajmniej na początku) potrzeby terapii. Dlaczego rezygnować z czegoś co jest dla organizmu przyjemne?

2. Uzależnienie behawioralne

O wiele trudniejszym do scharakteryzowania jest szczególny rodzaj uzależnienia – uzależnienie behawioralne. Czym one są? Najczęściej opisuje się je jako „stan, w którym dana osoba uskarża się na brak możliwości, pomimo podejmowania prób, zapanowania nad swoimi myślami (obsesje) i zachowaniami (kompulsja) oraz ich skontrolowania, cierpi z powodu różnych problemów ekonomicznych,

⁴ Tamże, s. 11.

⁵ W.R. Miller, A.A. Forcvehimes, A. Zweben, *Terapia uzależnień. Podręcznik dla profesjonalistów*, tł. M. Cierpisz, Kraków 2014, s. 27 cyt. za: A. Wieradzka-Pilarczyk, M. Hoffmann, *Fonoholizm – diagnoza i strategia pomocy*, Poznań 2019, s. 11.

⁶ <https://pl.wikipedia.org/wiki/Uzale%C5%BCnienie> (dostęp 14.05.2022).

⁷ A. Alter, *Uzależnienia 2.0. Dlaczego tak trudno oprzeć się nowym technologiom*, Kraków 2018, s. 28.

⁸ Por. <https://enel.pl/enelzdrowie/zdrowie-psychiczne/co-to-jest-uzaleznienie> (dostęp 14.05.2022).

interpersonalnych, zdrowotnych – wynikających z kompulsywnego powtarzania tych czynności a także ma poczucie bezradności i bezsilności wobec problemu”⁹. Po raz pierwszy definicję uzależnienia behawioralnego podał w 1945 roku pochodzący z Austrii psychoanalityk Otto Fenichel. Według jego definicji ten typ uzależnienia polega na nieprawidłowym kontakcie człowieka z określonym zachowaniem. Współczesny psychoanalityk Aviel Goodman, uważany za twórcę kryteriów uzależnienia behawioralnego, stwierdził że uzależnienie to jest „w którym ma miejsce wykonywanie czynności mogącej być źródłem doświadczania przyjemności lub przynoszącej ulgę w cierpieniu wewnętrznym, który charakteryzuje się powtarzającą utratą kontroli nad tym zachowaniem oraz kontynuowaniem go pomimo negatywnych konsekwencji”¹⁰. Istnieje wiele różnych zaburzeń behawioralnych: uzależnienie od hazardu, pornografii, seksu, masturbacji, pracy, zakupów, ćwiczeń fizycznych, jedzenia, komputera, Internetu i właśnie od telefonu komórkowego. Jak zatem stwierdzić czy jakieś zachowanie jest wyłącznie pasją, hobby, czy jest już uzależnieniem? Granica ta jest niestety bardzo płynna i nie da się jasno określić kiedy pasja i zamiłowanie do jakiejś czynności już stało się formą uzależnienia behawioralnego.

„Na uzależnienie behawioralne składa się sześć czynników: cel, który wydaje się w zasięgu ręki; pozytywna reakcja na nasze działania, która jest nieprzewidywalna i której nie sposób się oprzeć; świadomość czynionych postępów; rosnący stopień trudności stawianych nam zadań; problemy wymagające rozwiązania; silne więzi społeczne”¹¹.

Dlaczego zatem człowiek się uzależnia? Jeżeli chodzi o substancje psychoaktywne (alkohol, nikotyna, narkotyki, lekarstwa) sprawa jest nieco łatwiejsza do wytłumaczenia. Te substancje silnie oddziałują na ludzki mózg, z tego powodu mają silnie uzależniające właściwości. To nie rodzaj substancji jest ważny, ale relacja jaka wytworzyła się między uzależnioną osobą a substancją, którą ten przyjmuje¹². Ważny jest kontekst psychofizyczny. Człowiek potrzebuje określonych bodźców, które pobudzają jego psychikę i organizm, a substancje psychoaktywne dają gwarancję osiągnięcia celu. Nie jest zatem istotna substancja, ale to jakie doświadczenie ma nałogowiec ze „swoją” substancją. A zatem według tej teorii, można się uzależnić od WSZYSTKIEGO. „Zachowania nałogowe wywołują takie same reakcje w mózgu jak zażywanie narkotyków”¹³. Sprawcą jest dopamina, którą organizm określa jako szczęście i przyjemność. Uzależnienia od substancji psychoaktywnych i uzależnienia behawioralne są do siebie bardzo podobne – angażują i uaktywniają te same obszary mózgu¹⁴.

⁹ L. Cierpiałowska, *Psychologia uzależnień*, w: *Psychologia kliniczna*, red. H. Sęk, L. Cierpiałowska, Warszawa 2016, s. 383. cyt. za: A. Wieradzka-Pilarczyk, Monika Hoffmann, *Fonoholizm – diagnoza i strategia pomocy.*, Poznań 2019, s. 17.

¹⁰ J. Jarczyńska (red.), *Uzależnienia behawioralne i zachowania problemowe młodzieży. Teoria. Diagnostyka. Profilaktyka. Terapia.*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2014, s. 18, cyt. za: https://mfiles.pl/pl/index.php/Uzale%C5%BCnienia_behawioralne (dostęp 14.05.2022)

¹¹ A. Alter, *Uzależnienia 2.0. Dlaczego tak trudno oprzeć się nowym technologiom*, Kraków 2018, s. 17.

¹² Por. J. Jarczyńska, *Uzależnienia behawioralne i zachowania problemowe młodzieży*, Bydgoszcz 2014, s. 20-21.

¹³ A. Alter, *Uzależnienia 2.0. Dlaczego tak trudno oprzeć się nowym technologiom*, Kraków 2018, s. 76.

¹⁴ Tamże, s. 17.

Dlatego nowsze teorie wyjaśniające etiologię uzależnień, zwracają uwagę, że uzależnienie rozwija się jako nawyk. Mózg „uczy się” bycia uzależnionym. Relacje między czymś co powoduje uzależnienie a nałogowcem tworzą swoistą „sieć” w mózgu osoby uzależnionej. Pojawia się tam wielokrotnie powtarzany schemat, który wyjątkowo trudno jest zmodyfikować. To dlatego tak ciężko walczy się z uzależnieniem. Konieczne jest wytworzenie w mózgu nowej ścieżki wpływającej na ludzkie zachowanie. Próbuąc odpowiedzieć na pytanie, czym jest uzależnienie behawioralne, należy wziąć pod uwagę czynniki biologiczne, psychiczne, społeczne i kulturowe. Należy nadmienić, że część uzależnień wiąże się z obsesjami i kompulsjami. Obsesje to natrętne myśli a kompulsje to męczące, uporczywe powtarzanie pewnych określonych czynności. Zasadnicza różnica między uzależnieniem a obsesjami i kompulsjami polega na tym, że uzależnienia niosą za sobą „obietnice” natychmiastowej gratyfikacji – człowiek odczuje przyjemność. A obsesje i kompulsje są dla człowieka psychiczno-fizycznymi torturami, jeśli człowiek się im nie podda¹⁵. Nie dają mu zaspokożenia.

Bardzo trudno podać przyczynę powstawania uzależnień. Najczęściej wymienia się następujące czynniki:

- ból fizyczny
- ból psychiczny
- „ból” egzystencjalny
- poczucie bezsensu życia
- nieradzenie sobie ze stresem
- problemy w szkole, pracy
- wypalenie zawodowe
- konflikty z członkami rodziny
- problemy w nauce
- przemoc doświadczana od różnych osób
- smutek, wahania nastrojów
- problemy zdrowotne
- nieradzenie sobie z emocjami
- stres
- śmierć, cierpienie kogoś bliskiego
- wpływ otoczenia (ludzie, sytuacje życiowe)

Nie jest możliwa skuteczna pomoc osobom uzależnionym, bez odkrycia głównej przyczyny, która stanowi „wyzwalacz” nałogu.

3. Zagrożenia związane z uzależnieniem od smartfona.

Jednym z rodzajów uzależnień behawioralnych jest uzależnienie od smartfona – fonoholizm. Kiedy jednak korzystanie ze smartfona staje się nałogiem? Cesare Guerreschi podał kilka cech, które są charakterystyczne dla fonoholików:

- „przywiązują wielką wagę do posiadania telefonu komórkowego
- nie odkładają go ani na chwilę
- jest dla nich najważniejszym narzędziem codziennych kontaktów z innymi
- odczuwają głęboki dyskomfort, kiedy nie mają do dyspozycji naładowanego aparatu, przejawiający się złym nastrojem, niepokojem, w pewnych przypadkach nawet atakiem paniki

¹⁵ Tamże, s. 28.

- stosowanie telefonu jest w ich przypadku podyktowane nie koniecznością, ale czynnikami natury emocjonalnej i społecznej
- telefon jest dla nich pośrednikiem w kontakcie z innymi
- telefon jest im potrzebny do sprawowania nieustannej kontroli nad obiektem uczuć i jego przemieszczaniem się
- odczuwają przymus nieustannego kontaktowania się z kimś
- jako usprawiedliwienie swojego zachowania podają wygodę i bezpieczeństwo
- mają silną potrzebę przynależności do grupy i zdobycia jej uznania
- często cierpią na fobię społeczną lub obawiają się samotności
- zazwyczaj maskują lęki z tym związane, lub zaprzeczają, by je żywili
- do rzadkich objawów należą: smutek, nuda, odmowa podejmowania współżycia seksualnego i brak apetytu”¹⁶

Średni czas dziennego korzystania ze smartfona nieustannie się zwiększa. Teraz wynosi jakieś 4-5 godzin dziennie. Ludzie sięgają po niego ok. 40 razy na dobę. To dużo. Podczas ankiety zrobionej przeze mnie w klasach ponadpodstawowych, w których uczę, okazało się, że uczniowie korzystają z telefonu o wiele dłużej. Najczęściej korzystają z mediów społecznościowych. Kiedy spojrzeli w liczniki czasu korzystania z aplikacji okazało się, że z samego TikToka korzystają średnio 3 godziny dziennie. A przecież to tylko jedna z wielu aplikacji... Dlatego należy się zastanowić, jakie można wymienić negatywne skutki związane z (nad)używaniem smartfona? Należałoby je pogrupować w kilka grup: fizyczne, społeczne i psychiczne.

Skutki fizyczne:

- a) promieniowanie pochodzące z telefonu nie jest obojętne dla organizmu (nie do końca zbadany jest związek między falami elektromagnetycznymi emitowanymi przez telefony i stacje bazowe z chorobami nowotworowymi i wadami struktury DNA lub uszkodzeniami płodu).
- b) problemy ze snem, pogorszenie jakości snu (niebieskie światło emitowane przez telefony zaburzają wydzielanie melatoniny – hormonu, który odpowiada za prawidłowy cykl dnia i nocy).
- c) chroniczne zmęczenie oraz niewyspanie spowodowane korzystaniem ze smartfona nawet w nocy.
- d) bóle mięśniowe, kostno-stawowe spowodowane nieustannym napięciem tych samych grup kości i mięśni podczas korzystania z telefonu (np. nadgarstki, szyja, palce).
- e) zwiększone ryzyko bezpłodności (trzymanie telefonu w przedniej kieszeni spodni przez mężczyzn, powoduje wzrost temperatury okolic genitaliów – podwyższona temperatura negatywnie wpływa na żywotność i jakość plemników).
- f) uszkodzenie wzroku (ekspozycja oka na niebieskie światło emitowane przez ekran telefonu).
- g) uszkodzenie słuchu spowodowane częstym korzystaniem z zestawów słuchawkowych.

¹⁶ C. Guerreschi, *Nowe uzależnienia*, Kraków 2010, s. 209-210.

Skutki społeczne:

- a) konflikty (o wiele łatwiej jest się z kimś pokłócić bez „spojrzenia mu w oczy”; łatwiej użyć wulgarnych lub raniących drugą osobę słów).
- b) samotność (telefon zastępuje rodzinę, przyjaciół, znajomych).
- c) problemy w pracy, w szkole, w rodzinie spowodowane niewywiązywaniem się z obowiązków z powodu częstego korzystania z urządzeń mobilnych.
- d) spłylenie relacji (wielu znajomych w social mediach, ale ilu prawdziwych przyjaciół?).
- e) tragedie spowodowane korzystaniem z telefonu w nieodpowiednich sytuacjach (np. podczas jazdy samochodem, przechodzenia przez ulicę itp.).
- f) utrudnienie relacji między ludzkich (dwoje ludzi się ze sobą spotyka, ale już po chwili oboje sięgają po telefon).
- g) oszustwa internetowe (wyłudzenie danych, kradzieże, „klonowanie” telefonu w celu wydobycia z niego wrażliwych informacji).
- h) ograniczenie procesów poznawczych zwłaszcza u dzieci (po co dziecko ma się wysilać intelektualnie, skoro ma telefon, który rozwiąże zadany problem).
- i) zubożenie słownictwa.
- j) telefon i jego aplikacje służą do szpiegowania i zdobywania informacji o człowieku, który z nich korzysta.
- k) utrata zdolności bezpośredniej komunikacji.

Skutki psychiczne:

- a) podwyższony poziom stresu (uwalnia się większa ilość kortyzolu).
- b) spłylenie przyswajania informacji.
- c) zubożenie emocjonalne (o wiele trudniej jest rozpoznać emocje ludzi, których spotykamy „na żywo” a nie przez smartfon czy Internet).
- d) ograniczenie doznać sensorycznych docierających z otoczenia (osoba zajmuje się telefonem, nie zwracając uwagi co dzieje się wokół niej).
- e) problemy z koncentracją (nieustanne spoglądanie na ekran smartfona, kiedy pojawiają się ikony powiadomień).
- f) uzależnienie od gier.
- g) obsesje i kompulsje.

Osobnym problemem, który należy poruszyć poznając problematykę uzależnienia od telefonu komórkowego jest cyberprzemoc. Jej sprawcy uważają, że Internet zapewnia anonimowość. Młode osoby korzystając z social mediów przesyłają między sobą mnóstwo zdjęć, również tych kompromitujących. Wiele z nich zamieszczają w Internecie zapominając o tym, że to co raz trafia do sieci WWW zostaje tam na zawsze. Są tym samym podatni na szantaż, na to, że ktoś zacznie grozić ujawnieniem takich fotografii. Niestety Internet ułatwia pewne rodzaje przestępstw – dręczenie, ośmieszanie, zastraszanie, wulgarne wpisy i komentarze, hejt, podszywanie się pod inne osoby, flood czyli zapychanie skrzynek odbiorczych mnóstwem wiadomości i smsów – z tym nastolatki mierzą się na co dzień, zagłębiając się w cyfrowy świat. Bardzo często ludzie podają wiele informacji o sobie, rezygnując tym samym ze swej prywatności. Może to zostać wykorzystane do przestępstw – to właśnie stalkerzy, korzystając z takiego cybernetycznego ekshibicjonizmu prześladują swoje ofiary. Fonoholik jest również bardziej podatny na uzależnienie od pornografii, a smartfon z dostępem do Internetu mu to „ułatwia”.

4. Fomo i nomofobia

Próbując zmierzyć się z problem fonoholizmu, należy wspomnieć dwa zjawiska z nim związane. Pierwszym z tych pojęć jest FOMO. To akronim angielskich słów: *fear of missing out* – strach przed ominięciem czegoś (ważnego). Może dotyczyć różnych sytuacji z życia człowieka. Najbardziej uwidacznia się w relacji człowieka ze światem Internetu (social mediów). Młodzi ludzie chcą od razu widzieć efekty swej pracy, chcą jak najszybciej, bez zbędnego wysiłku osiągnąć zamierzony cel, zaspokoić potrzeby. Świat cyfrowy, wirtualny wydaje się być światem idealnie się do tego nadającym. Za pomocą kilku kliknięć można przyspieszyć pracę, można się z kimś skontaktować, można uczestniczyć z innymi w czymś ważnym. „Dla młodych *być* oznacza *być w sieci*”, odnajdywać i budować swoje życie dzięki sieci, w sieci i dla sieci. W ten sposób kreują swój wizerunek i tworzą własną tożsamość¹⁷. FOMO w relacji młodego człowieka i smartfona oznacza sytuację, kiedy człowiek odczuwa jakiś przeraźliwy lęk (dla osób patrzących na to obiektywnie – irracjonalny lęk) przed tym, że coś ważnego w świecie wirtualnym ją ominie. Dlatego musi nieustannie śledzić w Internecie (korzystając ze smartfona) wszelkie informacje pojawiające się w mediach społecznościowych.

Producenci nowych telefonów (nieświadomie?) podtrzymują ten stan. Coraz więcej osób kupuje smartwatch. Łączy on funkcje tradycyjnego zegarka i telefonu komórkowego. Dla osoby sfemizowanej¹⁸, przejawiającej objawy uzależnienia od telefonu, smartwatch będzie potęgował uzależniający wpływ smartfona. Osoba ta nie musi wcale sięgać do kieszeni, żeby zobaczyć nowo otrzymaną wiadomość czy powiadomienie z social mediów. Smartwatch pokaże to również w trybie wyłączonych dzwonków w smartfonie, również w tych sytuacjach, w których telefoniczny nałogowiec powstrzymałby się od wyjęcia telefonu i odczytania przychodzącej wiadomości.

Drugim zjawiskiem, który należy wspomnieć jest **NOMOFOBIA**. Angielski wyraz *nomophobia* to skrót od **no-mobile-phobia** (*mobile* w rozumieniu *mobile phone* – telefon komórkowy). Oznacza on lęk, strach przed tym, że człowiek nie będzie miał przy sobie telefonu komórkowego albo że zostanie on uszkodzony lub rozładowany. Pojęcie to pojawiło się w 2008 roku w Wielkiej Brytanii jako próba nazwania pewnej specyficznej fobii, którą odczuwało ponad 50% osób badanych, często korzystających z telefonów komórkowych. Osoby przejawiające objawy tego stanu, odczuwają dyskomfort psychiczny, lęk lub nawet paniczny strach przed tym, że nie będą mieć swojego telefonu przy sobie, że coś się z nim stanie, że rozładuje się bateria lub stracą dostęp do sieci. Dlatego nieustannie monitorują poziom baterii, noszą ze sobą ładowarkę, omijają miejsca gdzie mogą wystąpić problemy z dostępem do sieci, stale muszą widzieć lub mieć przy sobie swój smartfon. Doskonale o tym wiedzą wspomniani już producenci nowinek technologicznych. Wychodzą naprzeciw oczekiwaniom nomofobów i produkują coraz pojemniejsze przenośne ładowarki do smartfonów – powerbanki.

I w ten sposób smartfonowi nałogowcy „uzbrojeni” w smartfon, słuchawki, smartwatch i powerbank pogrążają się coraz bardziej w swoje uzależnienie.

¹⁷ A. Wieradzka-Pilarczyk, M. Hoffmann, *Fonoholizm – diagnoza i strategia pomocy*, Poznań 2019, s. 36.

¹⁸ Osoby przejawiające FOMO.

5. Pomoc w wyjściu z uzależnienia

Pojawia się pytanie: czy można mówić o uzależnieniu od smartfona, gdy ponad 35 procent populacji przejawia symptomy uzależnienia? Allen Frances, psychiatra i terapeuta uzależnień jest zdania, że mając tę liczbę na uwadze, należy stwierdzić, że uzależnienie behawioralne związane z telefonem/smartfonem jest bardziej problemem społecznym a nie medycznym¹⁹. Każdy racjonalnie myślący człowiek wie, że niestety smartfonom trudno się oprzeć, bo są ważną częścią życia człowieka XXI wieku. Jak zatem pomóc takim osobom, zwłaszcza młodym, przejawiającym symptomy fonoholizmu? Pierwszy i najważniejszy warunek: **osoba, która obiektywnie wpadła w ten rodzaj nałogu, musi uznać, że jest uzależniona i wymaga pomocy.**

Psycholodzy kliniczni i psychiatrzy opracowali testy diagnozujące fonoholizm. A. Adler w swojej książce zamieścił 5 pytań z obejmującego 25 pytań testu diagnozującego uzależnienie od Internetu. Warto poznać ten test, bo można go zmodyfikować i zastosować do diagnozowania uzależnienia od Internetu w smartfonie.

Skala punktacji:

- 0 – Nie dotyczy
- 1 – Rzadko
- 2 – Okazjonalnie
- 3 – Często
- 4 – Zazwyczaj
- 5 – Zawsze

Pytania:

Jak często uświadamiasz sobie, że korzystasz z Internetu dłużej niż planowałeś/aś?

Jak często twoi domownicy/znajomi skarżą się, że spędzasz zbyt wiele czasu w Internecie?

Jak często odkładasz na później jakąś czynność po to, by sprawdzić najpierw skrzynkę pocztową?

Jak często nie dosypiasz, ponieważ do późnych godzin nocnych surfujesz po Internecie?

Jak często korzystając z Internetu, mówisz sobie: „jeszcze tylko kilka minut”?

Analiza odpowiedzi:

0-7 punktów – brak oznak uzależnienia od Internetu

8-12 punktów – niewielki stopień uzależnienia; może czasem zbyt dużo czasu spędzasz w Internecie, ale zasadniczo kontrolujesz swoje zachowanie.

13-20 punktów – umiarkowane uzależnienie od Internetu, co oznacza że masz okazjonalne lub częste problemy

21-25 punktów – poważne uzależnienie – Internet powoduje poważne problemy w twoim życiu²⁰.

¹⁹ Por. A. Alter, *Uzależnienia 2.0. Dlaczego tak trudno oprzeć się nowym technologiom*, Kraków 2018, s. 30-31.

²⁰ Por. tamże, s. 33-34.

Jeżeli osoba uzna, że ma pewien problem ze smartfonem dopiero wtedy można starać się jej pomóc. Cięższe przypadki fonoholizmu wymagają specjalistycznej terapii w ośrodkach medycznych leczących różne uzależnienia. Niezbędna jest pomoc psychiatrów oraz psychologów klinicznych.

Pozostałym osobom można starać się pomóc. Trzeba jednak pamiętać o generalnej zasadzie: **całkowita abstynencja od smartfona nie wchodzi w grę!**

Przykładowe sposoby pomocy, z których sam korzystałem w pracy z młodymi ludźmi:

a) Nauczyciele, pedagodzy i wychowawcy powinni kształtować w swoich wychowankach właściwe relacje ze smartfonem. Młodzi ludzie uczą się zachowań od starszych – warto więc, aby nauczyciel nie korzystał z telefonu w trakcie zajęć szkolnych (lub tam gdzie spotyka się z dziećmi i młodzieżą).

b) Należy przypominać uczniom, że podczas lekcji nie powinni korzystać z telefonów. Nauczyciel powinien zwracać uwagę uczniom, którzy to robią. Podczas swobodnej rozmowy z moimi uczniami przyznali, że częściej i dłużej korzystają z telefonu w te dni, kiedy mają lekcje w szkole a nie w weekendy. Kiedy coś ich nudzi na zajęciach przyglądają np. TikToka.

c) Warto aktywizować uczniów podczas zajęć. Warto skorzystać w czasie lekcji z platform edukacyjnych, multimedialnych testów w Internecie (np. Kahoot!). Uczniowie lubią tę formę pracy, przy okazji uczą się, że Internet nie służy wyłącznie do rozrywki.

d) Warto kształtować nowe nawyki w odniesieniu do smartfona, pamiętając o tym, że zmiana nawyku lub tworzenie nowego nawyku, po nieustannym powtarzaniu tej samej czynności trwa około 60 dni²¹.

e) Powinno starać się wprowadzać zasadę, że czas prowadzenia lekcji jest „czasem bez telefonu”. W mojej pracy na katechezie czasami (z różnym skutkiem) proponowałem uczniom zasadę odkładania telefonów na początku lekcji, oczywiście do niczego ich nie zmuszając. W tym celu przynosiłem materiał lub arkusz papieru podzielony na ponumerowane kwadraty. Uczniowie (ale i ja również!) sami mieli zostawiać telefony w ponumerowanych krateszkach na początku zajęć. Na początku szło opornie, ale z czasem coraz więcej osób się w to angażowało. Przyznawali, że nawet im się to podoba. Ale trzeba przyznać, że prawie zawsze w klasie pojawiały się osoby sceptycznie nastawione do tego pomysłu.

f) Należy przypominać, że podczas rozmowy z kimś nie korzystamy z telefonu i nie sięgamy po niego.

g) Fonoholicy powinni chować do kieszeni (torby, plecaka itp.) swój telefon. Telefon powinien być odwrócony, żeby nie było widać wyskakujących ikonki powiadomień.

h) Trzeba pamiętać, że to rodzice są pierwszymi wychowawcami dziecka – to ich przede wszystkim trzeba edukować i przypominać o zjawisku fonoholizmu. To właśnie oni powinni wspierać swoje dzieci w walce z uzależnieniami oraz powinni tworzyć zasady korzystania z telefonu przez dzieci.

i) Specjaliści twierdzą, że małe dzieci do 2-3 roku życia w ogóle nie powinny mieć kontaktu z telefonem. Należy przypominać o tym zwłaszcza młodym rodzicom.

j) Warto przekonywać osoby uzależnione od smartfona, że powinny zamienić smartwatch na zwykły zegarek.

²¹ Por. tamże, s. 267.

k) Można wykorzystać projektowanie behawioralne. Jako przykład można podać kogoś kto np. nałogowo ogląda filmiki na TikToku. Powiedzenie „nie wolno mi korzystać z TikToka” oznacza, że KTOŚ zabrania mi tego robić. To KTOŚ decyduje o nas, to właśnie tej osobie pozwoliliśmy decydować o sobie. Powinien zatem powiedzieć „nie korzystam z TikToka”. To JA SAM decyduje o tym, że z czegoś rezygnuje. To ja mam moc działania²².

l) Trzeba przypominać, że telefon nie musi być stale w zasięgu ręki. Warto zachęcać uczniów, aby na przykład, kiedy będą w domu, poszli na krótki spacer i zostawili swój telefon w domu a idąc wieczorem spać odłożyli telefon gdzieś dalej, a nie blisko ciała.

m) Zachęcanie uczniów do tego, by na swoich telefonach zainstalowali aplikacje monitorujące czas korzystania z urządzeń.

n) Nauczyciel musi zachęcać do bezpośrednich kontaktów międzyludzkich, do kontaktów „twarzą w twarz”. Powinien przypominać także, że konflikty powinny być rozwiązywane również w ten sam sposób, a nie przez social media.

o) Należy przypominać, że telefon i jego świat wirtualny nie rozwiąże życiowych problemów młodych ludzi – niezbędna jest pomoc kompetentnych osób (psychologów, pedagogów). Wychowanków trzeba zachęcać, aby z niej skorzystali.

p) Trzeba wspierać i nagradzać pozytywne zachowania u młodzieży. Konieczna jest empatia, akceptacja, szczerłość i serdeczność w kontakcie z osobą, której chce się pomóc. Powinno się ją wysłuchać, poznać jej emocje, problemy itp.

q) Należy przypominać wychowankom, aby się nie poddawali w walce z uzależnieniem, nie przejmowali się niepowodzeniami.

r) Warto zachęcać młodych ludzi do tego, by odpisywali lub oddzwaniali nie od razu, ale w czasie z góry ustalonym np. wieczorem.

s) Koniecznym jest motywowanie uczniów do tego, by nie robili wielu rzeczy naraz.

t) Zachęcanie do tego by szczegółowo opracowali plan dnia i plan wypoczynku.

u) Uczniowie powinni być zachęceni do tego, aby tworzyć realne relacje z rówieśnikami. To właśnie takie grupy wsparcia pomagają w wyjściu z uzależnienia.

v) Należy pamiętać, że alternatywą dla smartfonów jest aktywne spędzanie wolnego czasu – sport, ruch na świeżym powietrzu. Do tego powinno się zachęcać młodych ludzi do aktywności, samemu dając temu przykład.

w) Nauczyciele i wychowawcy powinni sami zgłębiać problematykę fonoholizmu i nieustannie poszerzać swoją wiedzę. Powinni korzystać też z pomocy terapeutów i specjalistów.

x) Każdy dorosły odpowiedzialny za edukację i wychowanie młodego człowieka jest zobligowany do tego, aby wiedzieć gdzie szukać konkretnej pomocy i gdzie daną osobę z problemem uzależnienia skierować.

y) Trzeba uznać, że jako nauczyciele i wychowawcy nie musimy się na wszystkim znać. Nie powinniśmy wchodzić w rolę terapeutów czy psychologów. Oni dysponują fachową wiedzą i na pewno się nią chętnie podzielą.

z) Każdy powinien pamiętać, że uzależnienie od telefonu może pojawić się na różnym etapie życia, dlatego potrzebna jest czujność w kwestii naszego własnego podejścia do smartfona.

²² Por. tamże, s. 269.

Bibliografia

Alter A., *Uzależnienia 2.0. Dlaczego tak trudno oprzeć się nowym technologiom*, Kraków 2018.

Bąk A., *Jak małe dzieci korzystają z urządzeń mobilnych? : raport na podstawie danych zebranych od rodziców*, 2015, [https://bazhum.muzhp.pl/media/files/Dziecko_Krzywdzone_teoria_badania_praktyka/Dziecko_Krzywdzone_teoria_badania_praktyka-r2015-t14-n3-s55-82/Dziecko_Krzywdzone_teoria_badania_praktyka-r2015-t14-n3-s55-82.pdf](https://bazhum.muzhp.pl/media/files/Dziecko_Krzywdzone_teoria_badania_praktyka/Dziecko_Krzywdzone_teoria_badania_praktyka-r2015-t14-n3/Dziecko_Krzywdzone_teoria_badania_praktyka-r2015-t14-n3-s55-82/Dziecko_Krzywdzone_teoria_badania_praktyka-r2015-t14-n3-s55-82.pdf) (dostęp 19.05.2022)

Białecka B., Lachman E., *Weź je za rękę: jak chronić dziecko przed zagrożeniami technologii i ideologii?*, Instytut Wiedzy o Rodzinie i Społeczeństwie, Poznań 2020.

Chocholska Paulina, *Jak reagować na problem nadmiernego korzystania z internetu przez dzieci i młodzież. Poradnik dla szkół*, https://cloud7s.edupage.org/cloud/poradnik_uzaleznienie_internet.pdf?z%3ARiNB86vjh2CQVqg15koHWI3f%2Fs7iaG%2BRpQVYf6f%2BU-qjFWKkv1EQAbwyNidpfwEYU (dostęp 19.05.2022)

Cierpiałowska L., Sęk H. (red.), *Psychologia kliniczna*, Wydawnictwo Naukowe PWN 2016.

Grzegorzewska I., Cierpiałowska L., *Uzależnienia behawioralne*, Wydawnictwo Naukowe PWN 2018.

Guerreschi C., *Nowe uzależnienia*, Kraków 2010.

Jarczyńska J., *Uzależnienia behawioralne i zachowania problemowe młodzieży*, Bydgoszcz 2014.

Jarczyńska J., *Uzależnienia behawioralne i zachowania problemowe młodzieży. Teoria. Diagnoza. Profilaktyka. Terapia*, Bydgoszcz 2014.

Wieradzka-Pilarczyk A., Hoffmann M., *Fonoholizm – diagnoza i strategia pomocy*, Poznań 2019.

Zwoliński A., *Komórka: wirtualne niewolnictwo*, Kraków 2019.

Uzależnienie (hasło), <https://pl.wikipedia.org/wiki/Uzale%C5%BCnienie> (dostęp 14.05.2022).
<https://enel.pl/enelzdrowie/zdrowie-psychiczne/co-to-jest-uzaleznienie> (dostęp 14.05.2022).

Uzależnienie od smartfona – jak je rozpoznać i jak pomóc?

Streszczenie

Pracując z młodymi ludźmi, można dostrzec narastający problem naszych czasów – uzależnienie od telefonu komórkowego (smartfona). Ten problem społeczny dotyczy coraz większej liczby osób. Każdy dorosły i odpowiedzialny wychowawca, zauważając zagrożenie fonoholizmem, będzie szukał sposobów na to, jak pomóc swojemu wychowankowi. Aby tego dokonać, trzeba poznać najpierw mechanizm powstania uzależnienia a zwłaszcza jego szczególnej postaci – uzależnienia behawioralnego. Dopiero dokładna analiza tego problemu sprawi, że łatwiej będzie okazać wsparcie osobie przejawiającej objawy uzależnienia od smartfona. Jak łatwo wywnioskować całkowita cyfrowa abstinencja jest ciężka do osiągnięcia w XXI wieku a bardzo często nawet niemożliwa u nastolatków, warto więc poznać sposoby na pomoc młodemu fonoholikowi.

Słowa klucze: uzależnienie; uzależnienie behawioralne; fonoholizm; nomofobia; FOMO.

Ks. mgr lic. Krzysztof Wróbel (jun.) – wikariusz parafii pw. Świętej Rodziny w Kozienicach; katecheta w Zespole Szkół Nr 1 im. Legionów Polskich w Kozienicach; magisterium (UKSW) licencjat (KUL – Wydział Teologiczny, Patrologia).