

FONOHOLIZM – PRYZWYCZAJENIE CZY NAŁÓG?

Fonoholizm, czyli uzależnienie od telefonu, to zjawisko będące jedną z największych bolączek XXI wieku. To coraz powszechniejsze uzależnienie wśród młodzieży. Spośród innych nałogów, z którymi zmagają się młodzi ludzie, wyróżnia go dosyć podstępna natura. Rodzice mają zazwyczaj duży problem z oszacowaniem, czy ich pociecha jest uzależniona od telefonu. To urządzenie posiada obecnie niemal każdy. Jego konstrukcja umożliwia nie tylko pisanie wiadomości oraz wykonywanie połączeń, ale również wiele innych czynności bardzo przydatnych w codziennym funkcjonowaniu. Jak zatem ocenić, czy nastolatek posiada problem?

Zagrożenia płynące z częstego korzystania z telefonu

Z punktu widzenia osoby dorosłej telefon umożliwia zachowanie bieżącego kontaktu. Dla dziecka może on stać się czymś znacznie więcej. Markowy smartphone może podkreślać jego status społeczny. Korzystanie z niego może być również sposobem nastolatka na poradzenia sobie z posiadanyimi trudnościami. Na ogół należą do nich brak przynależności do grupy rówieśniczej oraz umiejętności wchodzenia w bezpośredni kontakt ze znajomymi, samotność i poczucie niezrozumienia.

Objawy uzależnienia od telefonu

Można wymienić szereg symptomów, które powinny wzbudzić czujność u rodziców. Jednak ważne jest, aby podczas dokonywania oceny kierowali się oni własnym wyczuciem oraz znajomością swojego dziecka.

Granica między zwykłym a nałogowym korzystaniem z telefonu jest bardzo płynna, ale z pewnością warto być wyczulonym wobec następujących objawów:

- dziecko zawsze ma przy sobie telefon i niemal bez przerwy z niego korzysta;
- błahe lub nonsensowne powody, którymi uzasadnia nieustającą konieczność obsługiwanania telefonu;
- przeglądanie sieci, korzystanie z komunikatorów czy serwisów społecznościowych staje się ważniejsze i bardziej interesujące, niż wszystko to, co się dzieje tu i teraz w realnej rzeczywistości;
- próby odebrania telefonu wywołują u nastolatka poirytowanie, a nawet agresję;
- wysokie rachunki związane z użytkowaniem telefonu;
- nieustanna pogoń za coraz to nowszymi i bardziej zaawansowanymi modelami smartphonów;
- pobudzenie, problemy z koncentracją, huśtawka nastrojów, zaburzenia snu;
- problemy w relacjach rodzinnych, narastające konflikty, brak możliwości porozumienia się z nastolatkiem;
- korzystanie z telefonu w celach takich jak granie, bicie osiągniętych rekordów.

Często rodzice nie mają świadomości, że ten nałóg może wraz z upływem czasu doprowadzić do powstania uzależnienia od hazardu. Dlatego powinni być wyczuleni na sposób, w jaki ich pociecha korzysta z telefonu. Czy służy on jedynie do zachowania kontaktu, a może stanowi dla dziecka jedyną łączność ze światem.

Negatywne następstwa fonoholizmu

Fonoholizm, jak każde inne uzależnienie, prowadzi do szeregu negatywnych skutków, do których możemy zaliczyć:

- zanik zainteresowań,
- wycofanie się z relacji *face to face*,
- nadmierna dekoncentracja i rozproszenie,
- lekceważenie obowiązków rodzinnych i szkolnych,
- brak troski o regularne i racjonalne odżywianie,
- zaniedbanie higieny osobistej bądź snu,
- odosobnienie,
- problemy językowe,
- brak umiejętności gospodarowania czasem wolnym,
- niska aktywność fizyczna.

Wielu rodziców jest obecnie bezradnych wobec problemów swoich pociech, zwłaszcza tych mających związek z najnowszymi technologiami. To sytuacje, których nie doświadczali w swojej młodości, nie mogą więc w pełni zrozumieć trudności, z którymi zmagają się ich dzieci.

Fonoholizm - jak leczyć?

Oczywiście cudowny lek na fonoholizm nie istnieje. Leczenie osób uzależnionych to długi i wymagający proces, a jego powodzenie w ogromnej mierze zależy od chęci i współpracy chorego. Fonoholizm, jak każdy inny nałóg, nie pojawił się z dnia na dzień. Wyzbycie się szkodliwych przyzwyczajzeń oraz wypracowanie zdrowych nawyków również wymaga czasu, wysiłku i cierpliwości. W przypadku uzależnionych dzieci i młodzieży zasadniczą rolę odgrywają opiekunowie. Od ich kreatywności w planowaniu czasu w gronie rodziny oraz konsekwencji zależy ewentualne pogłębienie bądź zwalczenie istniejących zaburzeń.

A co zrobić w przypadku, gdy pomimo starań problem się wciąż utrzymuje? W tej sytuacji warto skorzystać z pomocy specjalisty, który pomoże ustalić przyczynę, która doprowadziła do uzależnienia od telefonu oraz zapewni wsparcie w stawianiu konkretnych kroków w kierunku wyzbycia się szkodliwego nałogu. Czas trwania terapii jest uzależniony od stopnia uzależnienia, współpracy chorego oraz wsparcia ze strony najbliższych osób.