
Aparat fotograficzny, odtwarzacz muzyki, nawigacja GPS, kalkulator – to tylko kilka urządzeń, które jest w stanie zastąpić nam smartfon. Trudno wyobrazić sobie dziś rzeczywistość bez niego, jednak trzeba pamiętać, że nadmierne korzystanie z telefonów może zaburzać gospodarkę hormonalną, sprzyjać depresji czy też generować agresywne zachowania. Co warto wiedzieć o uzależnieniu od smartfonów?

Oglądasz film w telewizji i jednocześnie lubisz przeglądać w telefonie media społecznościowe. Wstajesz rano i pierwszą rzeczą, po którą sięgasz, jest telefon komórkowy. Stoisz na światłach i w oczekiwaniu na zielony sygnał szybko sprawdzasz pocztę w telefonie, czy przypadkiem nie pojawiła się nowa wiadomość. Czujesz niepokój, gdy nie masz swojego telefonu pod ręką. Powyższe obrazki to codzienność wielu z nas.

Smartfony, mimo ogromu zalet, całkowicie zawładnęły codziennością ludzi na całym świecie. To wyjątkowo podstępne urządzenia, bowiem pozornie pozwalają nam zaoszczędzić czas. Dzięki nim możemy szybko odpowiedzieć na maile, zapłacić rachunki czy kupić ubrania bez wychodzenia z domu. W rzeczywistości są jednak złodziejem czasu, uwagi, a czasem i naszego szczęścia.

Nomofobia, czyli uzależnienie od telefonu komórkowego

Uzależnienie od telefonu komórkowego i social mediów dotyczy już nie tylko nastolatków, ale osoby w niemal każdym wieku – zarówno kilkulatków, jak i osób starszych. Takie wnioski płyną z przeprowadzonego w 2016 r. badania, które zostało opublikowane w czasopiśmie naukowym „Frontiers in Psychiatry”. Ze smartfonów korzysta już większość osób, a sama funkcja wykonywania połączeń telefonicznych zdaje się być jedną z mniej ważnych. Dzięki tysiącom darmowych aplikacji współczesny smartfon potrafi dużo więcej. Jest podstawowym źródłem kontaktu, pozyskiwania informacji czy centrum zarządzania codziennymi sprawami.

Łatwa dostępność do smartfona rodzi jednak duży problem. Coraz więcej osób zwraca uwagę na uzależnienie od smartfonów, czyli na nomofobię (ang. *no mobile phone phobia*). Nie jest ona jednostką chorobową sklasyfikowaną w międzynarodowych kryteriach diagnostycznych, jednakże specjaliści zajmujący się zdrowiem psychicznym wspominają o niej coraz częściej. To rodzaj uzależnienia behawioralnego, które objawia się niepokojem w sytuacjach, gdy nie można skorzystać ze smartfona.

Ważne!

Nieprzyjemne symptomy nomofobii występują więc nie tylko wtedy, gdy zapomnimy telefonu, ale również wówczas, gdy jest on rozładowany lub nie mamy dostępu do sieci internetowej.

Trudno oszacować, jak dużo osób boryka się z nomofobią. To stosunkowo nowe zaburzenie lękowe, a badania na ten temat wykazują sporą rozbieżność. Opublikowany w czasopiśmie „PLOS ONE” przegląd systematyczny 108 badań z 2021 r. wskazuje, że lęk przed brakiem dostępu do telefonu komórkowego występuje z częstością od 6 do 73 proc. Odsetek osób zagrożonych tą specyficzną fobią waha się natomiast od 13 do 79 proc. Tak duży rozstrzał wyników bierze się nie tylko z różnic metodologicznych badań, ale i przyjętych kryteriów. Niektórzy z naukowców wyróżniają bowiem stopnie nomofobii i stosują inne kryteria oceny uzależnienia. Z większości eksperymentów wynikają jednak wnioski, że najbardziej podatni na nomofobię są młodzi ludzie, a odsetek uzależnionych kobiet jest większy niż mężczyzn.

FOMO – gdy boisz się, że coś cię ominie

Niepokój związany z brakiem dostępu do telefonu łatwo sobie wytłumaczyć. Boimy się, że nie będziemy mogli skontaktować się z bliską osobą, stracimy dostęp do ważnych notatek lub zagubimy się bez nawigacji GPS. Smartfon daje nam poczucie bezpieczeństwa i pewność, że nic nas nie ominie. Niestety, dotyczy to nie tylko rzeczy istotnych. Lęk przed przegapieniem rzeczy ważnych, ciekawych lub satysfakcjonujących określany jest jako FOMO (ang. *fear of missing out*).

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub prenumeraty.**

Korzyści:

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary

i znacznie więcej...

**Zamów na: www.oficynamm.pl
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, bok@oficynamm.pl**