

Fonoholizm – uzależnienie od telefonu komórkowego...

Nadmierne przywiązanie do smartfonów (SPA, ang. smartphone addiction), potocznie nazywane fonoholizmem, jest definiowane jako nieprawidłowy, dysfunkcyjny sposób korzystania z telefonu komórkowego. Kiedy mamy do czynienia z fonoholizmem i jakie zmiany w naszym mózgu może powodować nadmierne korzystanie z telefonu?

- Beata Pawłowska (Katedra i Klinika Psychiatrii Uniwersytetu Medycznego w Lublinie) oraz Emilia Potemska (Samodzielny Publiczny Szpital Wojewódzki im. Jana Bożego w Lublinie) tłumaczą, że możemy mówić o uzależnieniu, jeżeli w ostatnich 12 miesiącach u danej osoby pojawiło się co najmniej 5 z wymienionych niżej objawów:
- silne pragnienie korzystania z telefonu, prowadzenia rozmów czy wysyłania wiadomości oraz stałe myślenie o tych czynnościach;
- większa częstotliwość i czas rozmów telefonicznych oraz wysyłania wiadomości;
- prowadzenie dłuższych rozmów i wysyłania wiadomości, niż się uprzednio planowało;
- powtarzające się, nieskuteczne próby zaprzestania lub ograniczenia ilości rozmów czy wysyłania wiadomości;
- występowanie objawów abstynenckich podczas prób zaprzestania lub ograniczania czasu rozmów, takich jak: niepokój, lek, depresja;
- problemy finansowe, zawodowe, rodzinne i społeczne spowodowane korzystaniem z telefonu komórkowego;
- okłamywanie rodziny i znajomych w celu ukrycia kosztów oraz czasu poświęconego na rozmowy telefoniczne i wysyłanie wiadomości;
- używanie telefonu jako ucieczki przed prawdziwymi problemami lub w celu poprawienia złego samopoczucia.

Zmiany w obszarze mózgu

- Naukowcy z Niemiec zaobserwowali u osób uzależnionych od telefonów ubytek w istocie szarej mózgu. Badania rezonansem magnetycznym wykazały u nich również obniżoną aktywność w wybranych rejonach mózgu. Podobne zmiany zaobserwowano w mózgach osób uzależnionych od narkotyków.
- Substancja (istota) szara to skupisko ciał komórek nerwowych, wspólnie z substancją białą budujące ośrodkowy układ nerwowy. Tworzy ona regiony odpowiedzialne za kontrolę mięśni, postrzeganie zmysłowe (wzrok, słuch, etc.), emocje, mowę, podejmowanie decyzji i samokontrolę.
- Psychiatrzy z uniwersytetu w Heidelbergu obserwowali 48 osób, przy czym 22 z nich miało zdiagnozowane SPA. Lekarze zauważyli, że uzależnienie od telefonów fizycznie zmienia kształt i rozmiar ludzkiego mózgu. Wymienili trzy rejon, w których nastąpił ubytek istoty szarej: lewej wyspie przedniej, dolnej korze skroniowej i korze parahipokampowej. Ubytki w

wyspie przedniej już wcześniej zaobserwowano u ludzi uzależnionych od alkoholu czy narkotyków. Według autorów badania, uzyskali oni pierwszy bezpośredni dowód związku nadużywania telefonów komórkowych z fizycznymi zmianami w mózgu.

- Jak wskazano w raporcie, „biorąc pod uwagę powszechność i stale rosnącą popularność smartfonów, nasze badanie stawia pod znakiem zapytania przekonanie o zupełnej nieszkodliwości tych urządzeń, przynajmniej u osób potencjalnie najbardziej narażonych na uzależnienie od nich, w tym przede wszystkim dzieci”.
- **Dane statystyczne dotyczące korzystania z telefonów komórkowych**
- Fundacja Dbam o Mój Z@sięg zebrała dane na temat nałogowego korzystania z telefonów komórkowych przez polską młodzież szkolną. Ogólnopolskie badania przeprowadzono w ponad 600 szkołach wśród 22 086 uczniów szkół podstawowych, gimnazjów oraz szkół ponadgimnazjalnych w wieku 12-18 lat. Dodatkowo badaniem objęto 3472 nauczycieli.

Poniżej kilka szczególnie interesujących danych w kontekście ilości i częstotliwości korzystania z telefonów przez młodzież. Z danych wynika, że:

- 84,2% uczniów używa smartfonów podczas przerw lekcyjnych.
- 33% uczniów przyznaje, że używanie telefonów w szkole wywołało problemy.
- 26,9% uczniów przyznaje, że korzystanie z telefonu sprawia, że mają mniej czasu na naukę.
- 38,6% uczniów często zerka na telefon, żeby zobaczyć, czy przypadkiem „ktoś nie napisał”.
- 32,7% uczniów czuje niepokój, kiedy nie ma telefonu pod ręką.
- 45,8% młodzieży stara się mieć telefon przy sobie zawsze – również kiedy zasypia i kiedy wstaje.

Z danych wynika, że 86,6% dzieci w wieku 7-8 lat ma swoje telefony i regularnie z nich korzysta. 92,4% z nich ma dostęp do Internetu.

Materiał udostępniony ze strony:

<https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/raporty-z-badan/sieciholizm-raporty-z-badan/fonoholizm-powoduje-zmiany-w-mozgu-podobne-do-narkotykow-wyniki-badan/>