

FONOHOLIZM

Co to jest ?

Fonoholizm to inaczej uzależnienie od telefonu. Trudno jest nam teraz spotkać kogoś bez telefonu komórkowego. Powszechnie używamy go do komunikacji, zabicia czasu. Po dłuższym czasie nie zwracamy uwagi na to, że nie możemy się bez niego obyć, wchodzimy w stan uzależnienia.

W jaki sposób zapobiec ?

Niestety ale najskuteczniejszym sposobem wyzwolenia się z nałogu będzie terapia. Sami nie jesteśmy w stanie sobie z tym poradzić. Aby zacząć panować nad naszym urządzeniem mobilnym należy :

- stworzyć sobie strefy wolne od telefonu, zarówno w domu jak i poza domem (po prostu nie zabierać tam ze sobą urządzenia)
- wybrać w ciągu dnia taki moment, w którym nie będziemy korzystać z komórki (podczas obiadu)
- walczyć z przyzwyczajeniami natychmiastowego odpisywania np. na SMS-y (odpowiedź po kilkunastu minutach)

Jeśli potrzebujesz pomocy zgłoś się do:

HELPLINE :



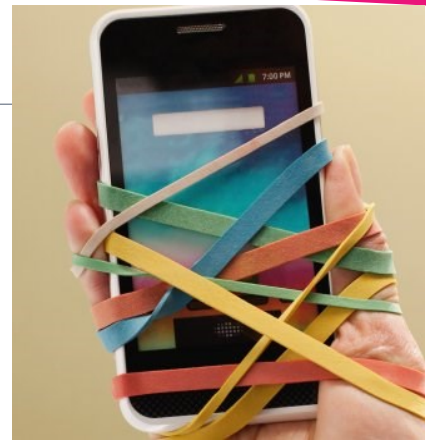
tel. 800 100 100

email: helpline@helpline.org.pl

TELEFON ZAUFANIA

DLA DZIECI I MŁODZIEŻY :

tel. 116 111



Jakie są skutki ?

W konsekwencji może powodować:

- osłabienie tradycyjnych więzi społecznych, zarówno w rodzinie, jak i kontaktach z rówieśnikami,
- zubożenie języka komunikacji,
- trudności w nawiązywaniu relacji bezpośrednich, zanik zainteresowań i pasji młodego człowieka,
- zaburzenia funkcji biologicznych, tj.: odżywiania, snu, co może przełożyć się na trudności w nauce, a później w pracy.
- młody człowiek, np.: pisząc smsy używamy specyficznego, skrótowego języka. Ten sposób komunikacji przenosi często na kontakty bezpośrednie, co prowadzi do częstych błędów językowych, widocznych w mowie i piśmie,

