

Fonoholizm



Fonoholizm

Fonoholizm - to nadmierne i szkodliwe używanie telefonów komórkowych i mediów cyfrowych.



Skutki nadmiernego korzystania z telefonów komórkowych

Trudno sobie wyobrazić współczesny świat bez telefonów komórkowych, smartfonów, tabletów, komputerów czy internetu.

Media cyfrowe i urządzenia mobilne są obecne w naszym codziennym życiu. Jeśli wykorzystujemy je świadomie i odpowiedzialnie, pomagają nam w pracy i nauce, dostarczają informacji i rozrywki oraz służą do komunikacji.

Używane w niewłaściwy sposób, mogą się stać realnym zagrożeniem, zarówno dla dzieci jak i dorosłych.



Zasady bycia offline

Zasady bycia offline - to zasady, które mówią nam o możliwości bycia offline, czyli bez dostępu do internetu w danym czasie. W dalszej części zostanie przedstawionych 13 zasad bycia offline. To propozycje dla osób, którym nieodłącznie towarzyszą media.



Zasady bycia offline

1. Nie biorę telefonu do łóżka, zostawiam go na noc na biurku i korzystam z tradycyjnego budzika.
2. Gdy idę z psem na spacer, do sklepu, do toalety, zostawiam telefon w pokoju.
3. Pakuję do torby książkę, podróżując środkami komunikacji sięgam po nią. Głośna rozmowa przez telefon może przeszkadzać innym.



Zasady bycia offline

4. Wspólnie z innymi ustaliam zasady korzystania z telefonu komórkowego. Mam na te zasady wpływ, jestem konsekwentny/a w ich przestrzeganiu. Zakładam sobie określoną liczbę minut oraz pory dnia w których korzystam z telefonu.

5. Dbam o to, abym miał/a telefonu komórkowego zawsze przed oczami. Zamiast trzymać telefon cały czas w dłoni mogę bawić się pudełkiem po zapałkach.



Zasady bycia offline

6. Skupiam się na swoich obowiązkach. Długotrwałe korzystanie z telefonu w pracy/szkole prowadzi do nadmiernego rozproszenia, braku skupienia i obniżonej koncentracji uwagi.

7. Kreatywnie spędzam wolny czas, planuję go sobie i najbliższym z wyprzedzeniem. Jeśli mam taką możliwość organizuję z bliskimi turniej gier planszowych.



Zasady bycia offline

8. Nawiązuję z ludźmi bezpośrednie relacje. Na spotkaniu z przyjaciółmi spędzam czas tylko z nimi, a nie z telefonem w ręku. Umawiam się z innymi na wspólnie niekorzystanie z telefonu komórkowego.

9. Nie komunikuję się z innymi domownikami za pomocą telefonu komórkowego, portali społecznościowych przebywając z nim jednocześnie pod jednym dachem. Nie używam telefonu podczas posiłków i wspólnych spacerów.



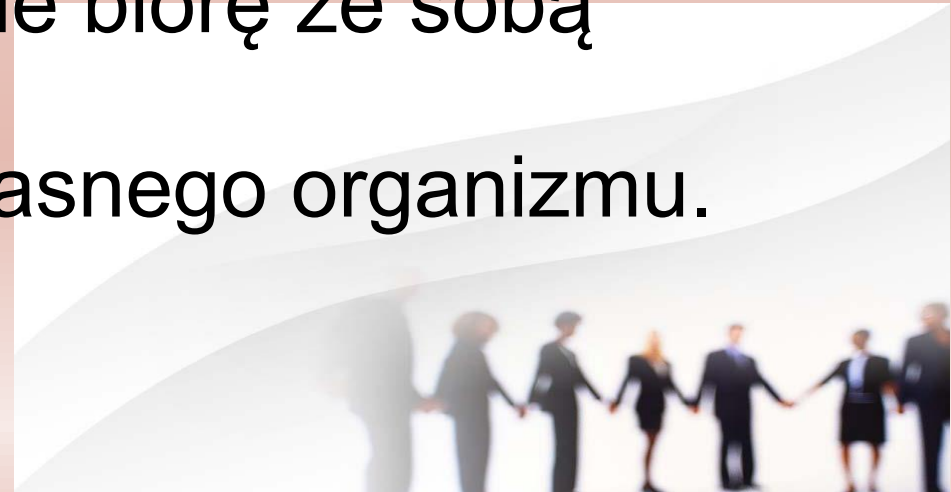
Zasady bycia offline

10. Robię sobie własny detoks - celowo nie zabieram telefonu ze sobą kiedy idę do kina czy teatru.

Wyłączam i zostawiam go w domu informując innych, że #jestemoffline.

11. Poświęcam czas własnym pasjom i zainteresowaniom. Kiedy biegam czy jeżdżę na rowerze nie biorę ze sobą telefonu.

Odłączam się od aplikacji i słucham własnego organizmu.

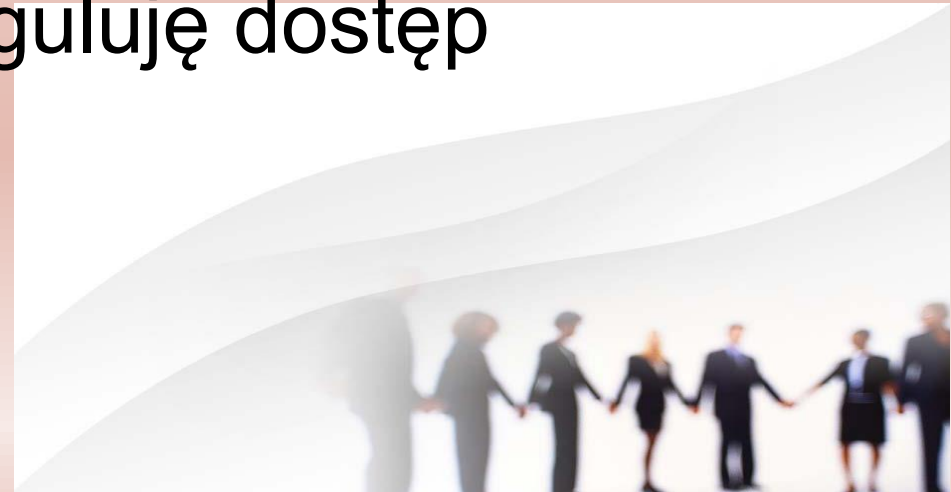


Zasady bycia offline

12. Wyłączam wszystkie powiadomienia push.

Nie korzystam nałogowo z portali społecznościowych, wyłączam internet w komórce, dbam o swoją strefę prywatności.

13. Będąc rodzicem opóźniam czas, kiedy dziecko posiada profil na portalu społecznościowym, reguluję dostęp do internetu, na start kupuję telefon komórkowy nie będący smartfonem.



Symptomy nadużywania telefonu

Symptomy nadużywania telefonu - czyli zachowania, które świadczą o tym, iż nadużywamy telefonu.



Symptomy nadużywania telefonu

1. Nie rozstaje się z telefonem, biorę go ze sobą zawsze i wszędzie np. do toalety, na dwór, z psem na spacer, na bieganie, na spotkanie z przyjaciółmi.
2. Cały czas czekam, aż ktoś do mnie napisze, zadzwoni, skomentuje wpis. Bardzo szybko odpisuję na wiadomości i komentuję wpisy innych osób.



Symptomy nadużywania telefonu

3. Staram się mieć telefon zawsze w zasięgu ręki.
4. Bardzo często używam telefonu w ciągu dnia, robię selfie, jestem bardzo aktywny/a na różnych portalach społecznościowych.
5. Uchodzę w towarzystwie za osobę, która zawsze ma telefon ze sobą.



Symptomy nadużywania telefonu

6. Kładę się z telefonem do łóżka. Korzystam z telefonu zanim pójdę spać i zaraz jak się obudzę.

Sprawdzam wiadomości, email, informację, przeglądam portale społecznościowe.

Czasem budzę się w nocy i używam telefonu.

7. Nie wyobrażam sobie życia bez telefonu.

Zawsze wracam do domu, gdy zapomnę go wziąć.



Symptomy nadużywania telefonu

8. Czasem mam już dosyć telefonu, czasem bym go wyrzucił/a, zostawił/a w domu.

Czasem robię sobie własny detoks i świadomie, specjalnie nie używam telefonu.

9. Odczuwam niepokój i rozdrażnienie, kiedy nie mogę korzystać z telefonu komórkowego np. mam rozładowaną baterię, nie mam zasięgu, ktoś nie pozwala mi z niego korzystać.



Symptomy nadużywania telefonu

10. Nałogowo sięgam po telefon, ciągle go odblokowuję, sprawdzam, często nie wiem czemu to robię.



Prezentację wykonała: Agnieszka Górka

- Informację zawarte w prezentacji są informacjami z zajęć prowadzonych przez dr Macieja Dębskiego

pt.: "Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce".

- Informacje z ulotek z fundacji „dbam o mój z@sięg”.

