



Jak rozpoznać, że jesteśmy uzależnieni? Jakie mogą być konsekwencje? Czy istnieją sposoby zapobiegania i leczenia uzależnienia?

W ostatnich latach dokonały się znaczące zmiany technologiczne i społeczne, i telefon komórkowy stał się nieodłącznym atrybutem współczesnego człowieka. Posiadanie urządzenia telefonicznego i coraz częstsze korzystanie z niego staje się dość powszechne w życiu codziennym. Dziś mniej nas zaskoczy osoba, która już kilkanaście razy zmieniła model telefonu komórkowego, niż ktoś, kto powie, że go w ogóle nie ma. Takich ludzi już prawie nie ma. Nie dziwi nas wcale fakt, że nawet dzieci mając 2-3 lata już umieją korzystać z telefonu. † Telefon ia komórkowa wpłynęła na zmiany w przyzwyczajeniach, sposobach komunikowania się, w stosunkach międzyludzkich, wkraczając w każdą dziedzinę naszego życia. Jeżeli wcześniej telefon był konieczny, używany do rozmów rodzinnych czy rozwiązywania ważnych spraw, to dziś służy bardziej dla przyjemności. Urządzenie mobilne jest wszędzie tam, gdzie jest jego właściciel, używamy go 24 godziny na dobę i nigdy nie wyłączamy.

Telefon staje się coraz bogatszy w dodatkowe funkcje, dlatego dzisiaj spełnia nie tylko funkcję komunikacyjną, ale w większym stopniu organizuje życie właściciela i dotrzymuje mu towarzystwa, staje się czymś w rodzaju komputera osobistego z możliwością korzystania z Internetu. Telefon komórkowy wypiera w codziennym życiu telefon stacjonarny, ale też i ludzi, żywy kontakt. Prawdopodobnie przed telefonem komórkowym pasuje się tylko telewizja.

Człowiek, który posiada telefon myśli, że jest wolny, bezpieczny i niezależny. Warto jednak pomyśleć, że przed wprowadzeniem telefonii komórkowej nie było żadnej obsesji na punkcie telefonowania, a korzystanie z telefonu nie było przyzwyczajeniem ani koniecznością. Telefon to martwy przedmiot, który dla jego posiadacza nabiera szczególnej wartości. Stosunek do telefonu przekształca się w coś, co przypomina związek emocjonalny z osobą.

Jak rozpoznać, że jesteśmy uzależnieni? Dużą wagę przywiązuje się do posiadania telefonu. Nie odkładamy go ani nie chwilę, odczuwamy dyskomfort, gdy nie ma go w pobliżu. Oprócz tego istnieją różne rodzaje uzależnień od telefonu, np. od nowych modeli, od wszelkiego

Czy istnieje uzależnienie od telefonu komórkowego?

Wpisany przez кс. Павел Салабуда
10.01.2021 00:00

rodzaju gier, od korzystania z komunikatorów internetowych, internetu, wiadomości SMS itd. Jakie mogą być konsekwencje? Wycofanie się z relacji ze światem, samotność, zapominanie o tym jak wygląda prawdziwa zabawa i wyrażanie emocji podczas komunikacji werbalnej, zanik zainteresowań takich jak np. sport, gwałtowne wahanie się nastroju, zaburzenia snu i odżywiania, konflikty z bliskimi itp.

Czy istnieją sposoby zapobiegania i leczenia? Należy pamiętać, że w każdej chwili możemy zapanować nad uzależnieniem od telefonu komórkowego: spróbować używać go rzadziej, celowo zostawić go w domu i spróbować opanować niepokój z powodu braku komórki, celowo umieszczać go poza zasięgiem wzroku, ograniczać czas korzystania. Jeżeli odczuwamy kłopot z przyzwyczajeniem do telefonu i nie dajemy sobie rady z tym rodzajem uzależnienia, wtedy warto się udać do specjalisty o pomoc.

Aby uwolnić się od uzależnień, przez które marnujemy sobie życie, trzeba zdać sobie sprawę, jakie relacje emocjonalne mają prawdziwą wartość, co w życiu naprawdę się liczy, kto jest dla nas naprawdę ważny.