

FONOHOLIZM

... mówię NIE

Czym jest uzależnienie

Uzależnienie to

nabyta silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności lub zażywania jakiejś substancji.

Czym jest uzależnienie

Uzależnienie to choroba, która utrudnia prawidłowe funkcjonowanie psychiczne, fizyczne i społeczne.

Osoba uzależniona najczęściej nie zdaje sobie sprawy ze swojego nałogu, który przynosi wiele szkód.

Wpływa też negatywnie na zdrowie psychiczne jak i fizyczne.

Fonoholizm...definicja

Fonoholizm to uzależnienie od telefonu komórkowego



Fonoholizm...

Telefon komórkowy stał się już nieodłącznym atrybutem współczesnego człowieka. Posiadanie go daje poczucie wolności, niezależności i bezpieczeństwa,
a dysponowanie nieustannie dzwoniącym aparatem najnowszej generacji podnosi status społeczny użytkownika, gdyż oznacza nadążanie za modą, posiadanie dobrej pracy i gęstej sieci ważnych kontaktów.

CZYNNOŚCI WYKONYWANE W SKLEPACH PRZEZ KUPIUJĄCYCH Z POMOCĄ TELEFONÓW KOMÓRKOWYCH



Porównywanie cen

40%



Zasięganie rady
u rodziny
lub znajomych

40%



Robienie zdjęć
towarom

36%



Robienie zdjęć
reklamom

29%



Skanowanie kodów

28%



Kupowanie
za pomocą aplikacji

23%

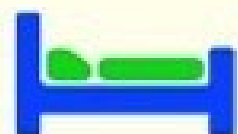


Kupowanie
na stronie www

22%



Kiedy i gdzie korzystamy z telefonu?



67%

leżąc w łóżku



47%

czekając na
coś



39%

oglądając TV



25%

podczas
dojazdów



22%

spędzając
czas z
rodziną



19%

podczas
kąpieli



15%

podczas
zakupów



15%

podczas
spotkań z
znajomymi

85% osób nie wyobraża sobie życia bez telefonu

88% osób korzysta codziennie z telefonu

Czy jestem uzależniony???

**CZY WYOBRAŻASZ SOBIE JEDEN
DZIEŃ BEZ KOMÓRKI?**



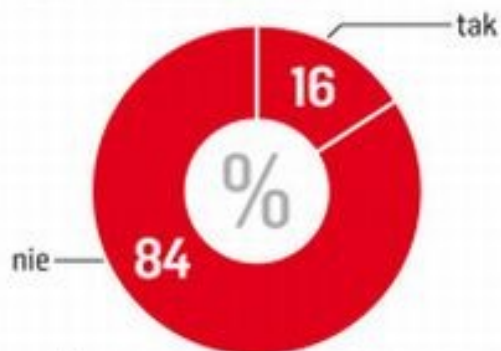
**CZY WRÓCIŁBYŚ PO TELEFON,
GDYBYŚ ZOSTAWIŁ GO W DOMU?**



**CZY TELEFON KOMÓRKOWY
MÓGLBY DLA CIEBIE NIE ISTNIEĆ?**



**CZY DOBRA KOMÓRKA
JEST NIEZBĘDNA BY KOLEDZY
Z CIEBIE NIE SZYDZILI?**



ŹRÓDŁO: TNS OBOP, DLA INTERNETQ POLAND,
REPREZENTATYWNA PRÓBA 400 POLAKÓW
W WIEKU 12-19 LAT

Wyniki sondażu
TNS OBOP
wśród młodzieży
w wieku 12-19 lat

Fonoholizm...po czym poznać uzależnionych

- ▣ Przywiązują wielką wagę do posiadania telefonu komórkowego. Nie odkładają go ani na chwilę.
- ▣ Jest dla nich najważniejszym narzędziem kontaktów z innymi- odczuwają przymus nieustannego kontaktowania się z innymi.
- ▣ Nadmierna koncentracja na wysyłaniu SMS-ów, czy grach interaktywnych prowadzi do oderwania od rzeczywistego świata.
- ▣ Odczuwają głęboki dyskomfort, kiedy nie mają do dyspozycji naładowanego aparatu, przejawiający się złym nastrojem, niepokojem czasem nawet atakami paniki.
- ▣ Jako usprawiedliwienie swojego zachowania podają wygodę oraz bezpieczeństwo.
- ▣ Zazwyczaj maskują leki z tym związane lub zaprzeczają ich istnieniu

Fonoholizm...rodzaje uzależnienia

Uzależnienie od sms-ów

Uzależnieni odczuwają przymus nieustannego otrzymywania i wysyłania wiadomości tekstowych.

Ich nastrój w danym dniu zależy od ilości otrzymanych sms-ów.

Wysyłają wiadomości również do osób znajdujących się w pobliżu.



Uzależnienie od nowych modeli

Polega na nabywaniu coraz to nowszych modele aparatów komórkowych. Osoby uzależnione są skłonne wydać wielkie sumy, aby stać się posiadaczami najnowszego modelu wyposażonego w określone funkcje.



Komórkowi ekshibicjoniści

Przy wyborze aparatu osoby te przywiązują szczególną uwagę do jego koloru, stylistyki i ceny. Pokazują innym funkcje, w jakie jest wyposażony. Kiedy telefonują, rozmawiają bardzo głośno i zanim odbiorą, pozwalają mu długo dzwonić, tak, by wszyscy obecni go



Gracze

Ten rodzaj fanatyzmu przejawia się nadmiernym zainteresowaniem grami znajdującymi się w telefonach komórkowych.

Aparat staje się konsolą do gry, uzależnieni oddają się tej rozrywce niezwykle często i nie przestają grać, dopóki nie pobiją nowego



SWT

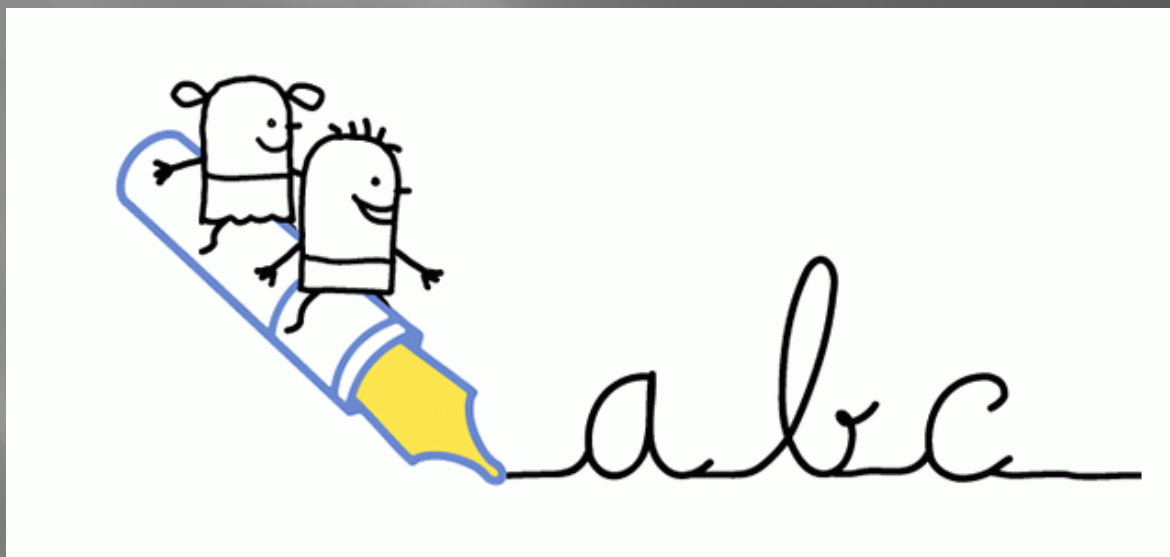
(Syndrom Włączonego Telefonu)

- paniczny strach przed koniecznością wyłączenia telefonu lub jego rozładowania; osoby uzależnione mają przy sobie zawsze naładowaną zapasową baterię lub ładowarkę i nie wyłączają telefonu w żadnej sytuacji.



Zagrożenia wynikające z nadużywania telefonu komórkowego

Zubożenie słownictwa, popełnianie błędów językowych, posługiwanie się żargonem



Rozluźnienie więzi rodzinnych i towarzyskich

Zagrożenia wynikające z nadużywania telefonu komórkowego

Brak zainteresowań



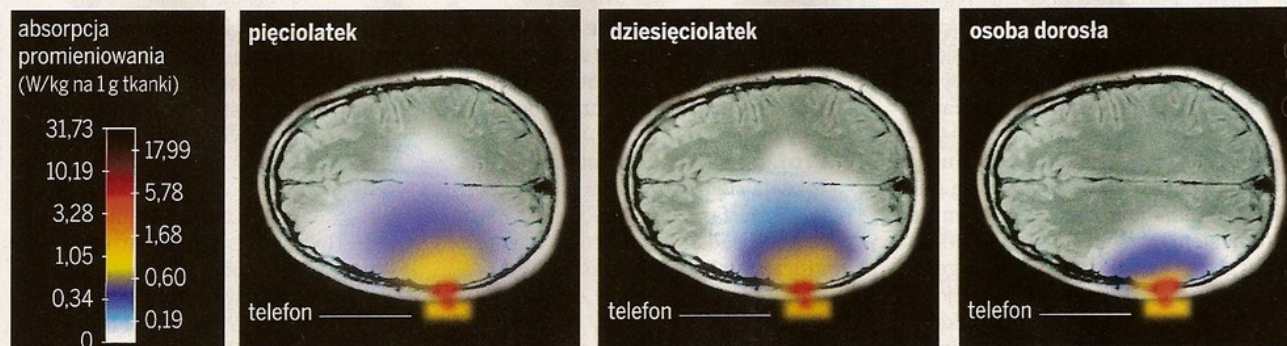
Trudności w nauce

Zagrożenia wynikające z nadużywania telefonu komórkowego

Guz mózgu, choroba Alzheimera, rak jądra

PROMIENIE W GŁOWIE

NAJBARDZIEJ NARAŻONE NA PROMIENIOWANIE ELEKTROMAGNETYCZNE TELEFONÓW KOMÓRKOWYCH I BEZPRZEWODOWYCH, PRZENIKAJĄCE DO MÓZGU PODCZAS ROZMOWY, SĄ DZIECI. KOMÓRKI LUDZKIE SĄ SZCZEGÓLNIIE WRAŻLIWE NA DZIAŁANIE FAL ELEKTROMAGNETYCZNYCH O CZĘSTOTLIWOŚCI GSM (800-2200 MHz), NAWET O MOCY MNIEJSZEJ NIŻ DOPUSZCZONA PRZEZ NORMY BEZPIECZEŃSTWA (1,6 W/KG DLA 1 G TKANKI W USA I 2 W/KG DLA 10 G TKANKI W EUROPIE).



DZIECKO POWINNO KORZYSTAĆ Z KOMÓRKI WTEDY, KIEDY JEST TO KONIECZNE. PROMIENIOWANIE TELEFONU WNIKA W JEGO MÓZG GŁĘBIEJ NIŻ W MÓZG DOROSŁEGO

Niepokój nerwowość spowodowana brakiem telefonu

Fonoholizm...jak zapobiegać

- ▣ Powstrzymywać się od telefonowania do kogoś poza przypadkami koniecznymi
- ▣ Celowo umieszczać telefon poza zasięgiem wzroku, zapominać go czy chować i nie myśleć o nim przez kilka godzin



bez telefonu to jak bez ręki.....

Na to nauczycielka mi odpowiedziała: To będziesz jak Kapitan Hak!

Fonoholizm... jak zapobiegać

- ▣ Uczyć się posługiwać telefonem rzadziej go włączać- na początek kilka godzin dziennie
- ▣ Zostawiać telefon celowo w domu i próbować oprzeć się przyptywowi niepokoju ogarniającego chwilę po zamknięciu drzwi



Kiedyś nie było telefonów komórkowych

A i tak każdy z nas wiedział, gdzie szukać reszty kolegów

Fonoholizm...mówię NIE

