

## Nomofobia - nową chorobą cywilizacyjną?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 05, wrzesień 2015 00:00

Dawid Kulpa

Odłony: 2203

---

Specjaliści alarmują - coraz więcej osób odczuwa niepokój związany z utratą kontaktu telefonicznego ze znajomymi czy rodziną. Strach ten stał się tak powszechny, że eksperci stworzyli nowy termin dla nazwania zjawiska – nomofobia.

Nomofobia została okrzyknięta nową chorobą cywilizacyjną. Samo słowo jest skrótem od „no mobile phone”. Zaburzenie to objawia się lękiem przed brakiem telefonu komórkowego lub jego utratą. Niepokój wiąże się też z możliwością rozładowania się baterii czy przebywania w miejscu bez zasięgu.

Fobia ta jest bardzo powszechna w krajach rozwiniętych i rozwijających się. Narasta wraz ze wzrostem liczby osób korzystających z telefonów komórkowych i smartfonów.

Osoby dotknięte zaburzeniem cierpią na wysoki poziom stresu, w momencie gdy są pozbawieni telefonu. Odczuwają podenerwowanie, niepokój, kołatanie serca. Stres może prowadzić nawet do ataków paniki. Sama myśl o braku połączenia z rodziną i przyjaciółmi, braku zasięgu, wypełnia głębokim lękiem. W rezultacie ludzie unikają sytuacji, miejsc, gdzie użycie telefonu może być ograniczone. Szacuje się, że ponad połowa użytkowników telefonów wykazuje objawy nomofobii. Najbardziej narażeni są ludzie młodzi. Objawy występują już u ponad 70% młodzieży.

Przeciętny użytkownik sprawdza swój telefon 34 razy na dobę. Telefon okazuje się przydatny w wielu niezręcznych sytuacjach. Kiedy człowiek czuje się nieswojo na imprezie, zawsze może się pobawić telefonem. Kiedy czuje się zakłopotany, by nawiązać kontakt wzrokowy może zerknąć na telefon. Natomiast osoby dotknięte nomofobią obsesyjnie sprawdzają swoją komórkę pod kątem nieodebranych połączeń, wiadomości e-mail i tekstów. Stale ładują baterię. Nie są w stanie bez telefonu wyjść do łazienki. I nigdy nie wyłączają telefonu.

### **Jakie są przyczyny zjawiska?**

Większość ludzi prowadzi raczej zwyczajne życie. Nadmierne korzystanie z telefonu komórkowego przez ludzi jest sposobem na utrzymanie iluzji, że ich życie nie jest tylko zwyczajne. Osoba z nomofobią traktuje możliwość otrzymania ważnego połączenia jako wysoce prawdopodobne. Muszę mieć przy sobie telefon, na pewno ktoś zadzwoni z ważną wiadomością. Niestety sama możliwość nie czyni prawdopodobieństwa wysokim.

### **Sposoby leczenia**

Leczenie fobii obejmuje m. in. terapie relaksacyjne, np. jogę, ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne mięśni, odczulanie systematyczne oraz stosowanie medykamentów.

*Źródło: [choroby.senior.pl](http://choroby.senior.pl) oraz [zdrowepokolenie.com.pl](http://zdrowepokolenie.com.pl)*