

W obecnych czasach większość osób każdego dnia korzysta z telefonu komórkowego. Dzięki urządzeniom jesteśmy w stałym kontakcie, czy to w życiu prywatnym czy zawodowym. Nie tylko wykorzystujemy nowinki techniczne do komunikacji, ale coraz częściej jest to ułatwienie i przenośne „okno na świat”. Kto nie scrollował ani razu różnego rodzaju witryn czy portali internetowych? Jednak, czy taka codzienna dostępność może nieść ze sobą negatywne skutki?

### Oczy utkwione w ekran

Wyobraźmy sobie następującą sytuację: spotykamy się ze znajomą osobą, której wzrok podczas rozmowy z nami przykuwa powiadomienie wyświetlające się na ekranie telefonu. Bez namysłu sięga po smartfon sprawiając wrażenie większego zainteresowania treściami pojawiającymi się na wyświetlaczu niż spotkaniem. Tak może wyglądać phubbing. Samo słowo powstało z połączenia dwóch wyrazów „phone” (telefon) i „snubbing” (lekceważenie), oznacza ono nic innego jak ignorowanie drugiej osoby, przez korzystanie z telefonu komórkowego. Tego rodzaju zachowania mogą spotykać się z krytyką otwartą bądź bierną.

### Jaki ma wpływ?

Ministerstwo Cyfryzacji zwraca uwagę, że oprócz tego, co wskazuje sama definicja, negatywnym wpływem tego zjawiska jest podejście lekceważące do innych osób. Tego typu zachowania mogą przyczyniać się do zaburzenia relacji międzyludzkich, co więcej, pogorszyć nastrój zarówno jednej jak i drugiej strony poprzez okazywanie i doświadczanie ignorowania. W niektórych sytuacjach może również rzutować na sposób w jaki postrzegamy i oceniamy siebie i swoją wartość.

Wszystkie te aspekty mogą bardzo szerokim echem odbijać się na zdrowiu zarówno psychicznym jak i fizycznym, a nawet zagrażać fundamentalnym potrzebom każdego człowieka, którymi są: przynależność, kontrola, poczucie własnej wartości i sens istnienia.

Pamiętać należy, że nieustanne korzystanie z urządzeń może prowadzić także do FOMO, czyli wiązać się z lękiem przed przegapieniem czegoś ciekawego być może ważnego, w chwili, w której odłożymy telefon. Strach jaki niesie ze sobą obawa przed odłączeniem od sieci, brakiem dostępu do informacji czy zobaczeniem najnowszych publikacji w mediach społecznościowych jest realny i bardzo niebezpieczny.

### Jak przeciwdziałać?

Na stronie rządowej czytamy, że po pierwsze należy zadbać o właściwe korzystanie z urządzeń. Podobnie jak w innych aspektach codziennego funkcjonowania warto i w tym zakresie zadbać o równowagę pomiędzy korzystaniem ze smartfona czy też innych sprzętów, a odpoczynkiem w realnym świecie.

Pamiętaj o:

- wypoczynku na świeżym powietrzu, zawsze warto „przewietrzyć” głowę;
- odkładaniu urządzeń podczas rozmów z innymi osobami;
- wyciszaniu powiadomień i połączeń np. poprzez korzystanie z dedykowanych trybów dostępnych na urządzeniach (np. tryb cichy czy też tryb sen);
- korzystaniu z aplikacji monitorującej czas spędzony przed ekranem, jeśli spędzamy dużo czasu online wysokie statystyki mogą być impulsem do zmiany dotychczasowych zachowań i chęci ograniczenia czasu przebywania w świecie wirtualnym;
- zwracaniu uwagi na zachowania innych i wyrażaniu swoich emocji.

## Phubbing niszczy życie Polaków

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 05, wrzesień 2023 10:50

Katarzyna Sekuła

Odsłony: 1077

---

**Nasze zachowania rzutują nie tylko na nas, ale i na naszych bliskich. Nic nie zastąpi spotkań i rozmów „na żywo” z drugą osobą, dlatego spędzając z nimi czas, odłóżmy telefony.**

*Źródło: MC*