# **Fonoholizm – rozmowa w Radiu Andrychów**

**Marek Nycz:** **Dzień dobry, witam radiosłuchaczy Radia Andrychów i witam naszego gościa, panią Martę Kajzer. Dzień dobry.**

**Marta Kajzer:** Dzień dobry, witam Państwa bardzo serdecznie.

**Zanim powiem, dlaczego pani Marta jest dzisiaj gościem i o czym będziemy rozmawiać, bo to nie przypadkowo dzisiaj akurat, to muszę Państwu się usprawiedliwić, że nie słychać nas na falach średnich. Burza, proszę Państwa, pioruny walą, gdzie chcą i w ostatnich dniach chyba trafiły również w nasz nadajnik na wieży ciśnień i coś tam się stało. W tej chwili technicy tam są wysyłani, sprawdzają, może się uda, może tam tylko wysiadło zasilanie. Na razie nie wiemy, nie potrafiliśmy nawet tego zdiagnozować, co się stało, ale prace trwają, proszę Państwa o cierpliwość, mam nadzieję, że jak najszybciej wrócimy do Was i będziecie mogli nas słuchać. To mówię do tych, którzy słyszą nas w internecie, bo w internecie jesteśmy normalnie, i tak samo jesteśmy na platformie cyfrowej, bo ten nadajnik jest na ul. Żwirki i Wigury, więc tam na szczęście jeszcze żaden piorun nie strzelił. A żeby nie być gołosłownym, to jeszcze dodam, że pioruny strzelają, gdzie chcą, jak chcą, właśnie w nocy strzelił piorun w punkt selektywnej zbiórki odpadów przy ul. Biała Droga i zniszczył elektronikę przy wadze, dlatego jeżeli wybieraliście się z wielkogabarytowymi śmieciami, aby sami tam to odwieźć, albo np. macie gruz, który chcecie zawieźć na PSZOK, to nie jedźcie, bo nie zostanie przyjęty, dopóki waga nie zostanie naprawiona. Tak jak my walczymy z naszym nadajnikiem, aby wrócił do życia, tak panowie w punkcie selektywnej zbiórki odpadów walczą, aby naprawić wagę. No to tyle komunikatów i przechodzimy do spraw bieżących. Pani Marta Kajzer jest kierownikiem…**

…Działu Profilaktyki Środowiskowej w Ośrodku Pomocy Społecznej w Andrychowie.

**Dlatego prosiłem, żeby pani Marta to powiedziała, bo ja bym nie powtórzył tak długiej nazwy. To kiedyś był OWR.**

Tak, tak, dawno temu.

**Pani zajmuje się młodzieżą, różnymi problemami…**

Generalnie zajmujemy się profilaktyką uzależnień wszelakich i uczeniem zachowań prozdrowotnych, prospołecznych. Generalnie zapobiegamy powstawaniu uzależnień wśród naszych mieszkańców gminy.

**I dzisiaj będziemy również mówili o pewnym uzależnieniu, które… No powiem tak – behawioryści czy psychologowie twierdzą, że ono jest mniej więcej na tym samym poziomie, co uzależnienie od hazardu.**

No jest coraz bardziej powszechne.

**Wystarczy wyjść na ulicę.**

Nie ma już osób, które nie korzystają z tego urządzenia.

**Wypraszam sobie, proszę mówić za siebie. Nie, korzystam. Korzystam również, ale nie jestem uzależniony.**

I rzeczywiście można bardzo łatwo zaobserwować nadmierne korzystanie z telefonów komórkowych, bo o tym będziemy dzisiaj mówić, czyli tzw. fonoholizm. Jest to uzależnienie behawioralne, czyli takie czynnościowe, związane z jakąś czynnością, czyli tutaj mówimy o korzystaniu z telefonów komórkowych, ze smartfonów, z urządzeń mobilnych.

**Każdy z Państwa pewnie widział mamusię, która jest z dzieckiem na spacerze albo w ogóle gdzieś siedzi w parku, idzie, dziecko, jeśli jest za małe, jeszcze nie ma własnego smartfona, to się nudzi jak mops, a mamusia nadaje, cały czas pisze coś, bo z koleżankami wymienia ważne myśli. Ja sobie tak myślę, ile razy widzę taką scenkę, to zawsze dziękuję Najwyższemu, że w moim dzieciństwie nie było tego i mama poświecała czas nie telefonowi, jakiemuś głupiemu urządzeniu i plotkowaniu, wrzucaniu na Instagram jakichś foteczek, nawet tego dziecka, tylko rozmawiała ze mną, czytała mi bajki, spędzaliśmy razem czas. Pani Marta też miała takie dzieciństwo.**

Tak, dokładnie, takie samo dzieciństwo miałam, bez telefonów komórkowych. Pierwszy telefon na 18. urodziny. I to taki, który tylko dzwonił i można było pisać smsy, ekran był żółty z czarnymi cyferkami.

**A wie Pani, że w Dolinie Krzemowej, tam, gdzie się produkuje to coś, co potem… To jest dobra nazwa – sieć, bo wielu ludzi w tę sieć już jest złapanych. W Dolinie Krzemowej, w Stanach Zjednoczonych działają szkoły Waldorfa. Wie Pani, co to jest szkoła Waldorfa. Tam do 14. roku życia nie wolno korzystać z ekranów. Nie ma komputerów, laptopów, wszystko odbywa się przy pomocy ołówków, kredek, wzajemnych interakcji, rozmów, rysowania na tablicach.**

Na szczęście u nas w Polsce takie szkoły też już są coraz bardziej powszechne i jedną z takich szkół mamy właśnie w Bielsku Białej. Ale dzisiaj nie o szkołach.

**Tylko żeby zakończyć ten wątek, żeby Państwo wiedzieli, jak bardzo jest to szkodliwe i jak bardzo zdają sobie sprawę z tego ludzie, którzy stworzyli ten świat, tzw. second life. Bo to chodzi o ten internet, który stworzył jakby drugi świat dla nas. Wielu ludzi się tam przeniosło mentalnie. Steve Jobs nigdy nie dał dzieciom swoich wytworów.**

O tym nie wiedziałam akurat.

**Wiedział doskonale, jak to jest szkodliwe, jak bardzo to wyłącza dzieci z normalnego życia. Ale będziemy zaraz mówić o szczegółach. Pani Marto, to jest to spory problem?**

Jest to bardzo duży problem, coraz powszechniejszy, i oczywiście takie telefony czy w ogóle media przynoszą bardzo dużo różnych korzyści. Natomiast nieumiejętne z nich korzystanie przynosi bardzo dużo szkód, szczególnie dla młodych ludzi, którzy nie mają poczucia, że to jest złe, nie mają poczucia, że to może im zaszkodzić, nie mają poczucia, że przez to mogą zaniedbać różne inne czynności, chociażby kontakty międzyludzkie, społeczne ze swoimi kolegami. Jeżeli nie są pilnowani przez nas, dorosłych, to zapadają się coraz bardziej w ten świat telefonów komórkowych i tak jak mówiliśmy, jest to coraz bardziej powszechne zjawisko i na każdym kroku można spotkać młodzież, ale też tak, jak mówił tutaj Pan Redaktor, dorosłych, którzy po prostu zanurzeni są w swoje smartfony, nie wiedzą, co się wokół nich dzieje, siedzą na ławkach w parku czy tak jak młodzież, na korytarzach w szkole, czy nawet w restauracji przy jednym stoliku i nie ma żadnej interakcji. Jest interakcja telefoniczna, oni sobie wysyłają memy, wiadomości na różnych portalach, ze sobą piszą, ale nie rozmawiają. Nie patrzą na siebie, nie ma takiego żywego komunikatu, nie ma żywej, werbalnej komunikacji. Więc coraz bardziej jest to powszechny problem. Już nawet ustawodawca wyszedł, powiedzmy, naprzeciw temu problemowi, zakazując używania telefonu na przejściach dla pieszych, bo to też było bardzo powszechne, że idzie człowiek wpatrzony w swój telefon i nawet nie wie, czy coś jedzie, czy nie jedzie. Było coraz więcej takich wypadków, gdzie ludzie po prostu ginęli, bo wchodzili na przejście bez patrzenia, czy coś jedzie, czy nie jedzie. A kierowcy różnie reagują też. Czasami też są wpatrzeni w swoje telefony.

**Ale jeżeli to jest wtargnięcie na jezdnię… Mamy takie przypadki i widzimy wiele osób, które niestety zapatrzone w telefon nie zwracają uwagi na to, co się dzieje wokół. Ale ja bym chciał wrócić do tego, co Pani powiedziała, że nie ma tej takiej bezpośredniej interakcji, kontaktu wzajemnego. Normalnie, kiedy spotykamy się ze znajomymi, odwiedzamy się np. razem, spędzamy czas w ogródku przy grillu, wszystko jedno, idziemy na wycieczkę, jesteśmy na weselu, na imprezie jakiejś, to widzimy tego drugiego człowieka i nasz kontakt nie jest tylko na zasadzie komunikacji, w której przekazujemy sobie pewne treści, jak przy pomocy takich smsowych, krótkich komunikatów. Widzę oczy tego człowieka, widzę jego mimikę…**

Dokładnie. Uśmiech, skrzywienie, wszystko.

**To się nazywa mową ciała.**

Tak, dokładnie. Jest komunikacja werbalna i niewerbalna. Komunikacja werbalna, czyli mówienie i niewerbalna, czyli gesty, cała mimika ciała, dokładnie to, o czym mówimy.

**I jeszcze doskonale wiemy, że o ile potrafimy kłamać ustami, bo potrafimy wypowiedzieć każde kłamstwo czy napisać każde kłamstwo, to nasze oczy bardzo często nas zdradzają, kiedy kłamiemy.**

Dokładnie.

**Nasza mimika, gestykulacja rękami – psychologowie potrafią natychmiast odczytać: „Łże jak pies, bo widać”. Ci młodzi ludzie uzależnieni od smartfonów nie potrafią w czasie rozmowy patrzeć prosto w oczy. Nie mają w ogóle wyrobionego takiego nawyku.**

Tak, wyłączają się. Nie ma tego przekazu niewerbalnego, i to jest takie zaburzenie między światem realnym i światem wirtualnym. Zbytnie zanurzenie się w świat cyfrowy, bez udziału osób dorosłych czy bez udziału relacji tworzonych face to face, jakby pochłania te dzieci i powoduje, że one są mniej empatyczne, mniej potrafią rozumieć różnych rzeczy, gorzej się uczą, nie przyswajają pewnych informacji.

**Powiem Pani więcej. Okazało się, że kiedyś nasz średni czas koncentracji, tej najsilniejszej, to było 12 sekund. Dzisiaj mamy 8. Złota rybka w akwarium ma 9. Jesteśmy gorsi od złotej rybki.**

No niestety do tego to się sprawdza, jeżeli w niekontrolowany sposób korzystamy ze smartfonów.

**Pani Marto, mówimy o tym problemie, który mogą stwarzać i stwarzają niestety smartfony przede wszystkim, ale w ogóle sieć, internet. Jak możemy zauważyć, że coś jest nie tak z naszym dzieckiem? Jakie są symptomy tego, że jest już uzależnione?**

Trudno jest tak jednoznacznie powiedzieć, kiedy zaczyna się fonoholizm, ale istnieją takie trzy grupy zachowań, które należy obserwować, by zdiagnozować ten problem. Są to takie widoczne zachowania użytkowników, odczucia psychiczne towarzyszące nieużywaniu mediów cyfrowych oraz negatywne skutki z tym związane. Ja może pozwolę sobie przytoczyć właśnie w pierwszej kolejności te symptomy nadużywania telefonu komórkowego, związane z zachowaniem. To jest nierozstawanie się ze swoim telefonem, ciągłe sprawdzanie urządzenia i uruchamianie telefonu, np. częste sięganie po telefon, częste używanie go, sprawdzanie, trzymanie w dłoni bądź blisko siebie, przed sobą, przerywanie spotkań, rozmów w celu odebrania bądź nawiązania połączenia, wiadomości. Wśród dzieci to np. wychodzenie z sali szkolnej w celu odebrania bądź nawiązania połączenia czy wiadomości, częste robienie sobie zdjęć typu selfie, dzielenie się nimi z innymi użytkownikami sieci. Korzystanie z urządzeń w miejscach i sytuacjach, w których nie powinno się tego robić, np. podczas prowadzenia samochodu, przechodzenia przez jezdnię czy właśnie udziału np. w mszy świętej, ukrywanie przed innymi, np. przed rodzicami czynności związanych z używaniem smartfona, realizacja czynności różnych innych ze smartfonem w ręku. To są takie typowe zachowania, które mówią o tym, że możemy mieć problem z fonoholizmem. Również symptomy nadużywania telefonu komórkowego związane z psychiką, czyli z naszymi psychicznymi zachowaniami: odczuwanie silnej potrzeby lub wręcz poczucia przymusu korzystania z telefonu, ciągła gotowość do odpisania na e-mail, sms, do nawiązania połączenia, odczuwanie niepokoju, rozdrażnienia, gorszego samopoczucia przy próbach przerwania lub ograniczenia korzystania z internetu, komputera czy smartfona, wyraźna niezgoda i niezadowolenie z powodu ograniczenia możliwości korzystania z telefonu, odczuwanie niepokoju, rozdrażnienie w sytuacjach zabronienia korzystania z telefonu komórkowego, podkreślanie ważności wpływu bycia online na dziejące się wydarzenia, wysokie poczucie bezpieczeństwa związanego z byciem online, przeżywanie strachu, lęku z powodu nie bycia w głównym nurcie informacji, przeżywanie negatywnych emocji związanych z niemożnością połączenia się z internetem, np. szukanie zasięgu za wszelką cenę. Możemy często zaobserwować, szczególnie jak się odbiera dziecku telefon, jak już za długo gra, to ono jest wtedy takie rozdrażnione, złości się, że jeszcze nie teraz, ono właśnie kończyło grę i w ogóle…

**Wie Pani, że to… bo mówimy… No dobrze. Kiedyś wymyślono prasę drukarską i mówiono: „Wykończy nas ta prasa”. Potem wymyślono radio i mówiono: „Radio zabije myślenie”. Potem było kino, telewizja i masa innych rzeczy, wszystko miało nam zaszkodzić, okazało się, że wcale nam tak bardzo nie zaszkodziło, chociaż wie Pani, co to jest efekt Flynna? Efekt Flynna to było coś takiego, że do połowy lat 70. nasza średnia inteligencja, współczynnik IQ rosła o 3 punkty na 10 lat. Od 1975 do 1980 zaczęto zauważać dziwne zjawisko.**

Wzrost.

**Nie, spadek. Co pokolenie, czyli co 25 lat, czyli już jesteśmy w drugim tym, już średni iloraz inteligencji spadł o ponad 20 punktów IQ. Głupiejemy.**

Ja myślałam, że na początku, właśnie przez to, że były gazety, radio itd., to rosło, a teraz spada.

**I to lawinowo, zwłaszcza że wie Pani, jaki mechanizm psychologiczny jest wykorzystywany właśnie w fonoholizmie? To są uzależnienia kompulsywne. Kiedyś to nazywano nerwicą natręctw. To znaczy nie potrafimy się pozbyć tego natręctwa.**

Natręctwa sięgania po telefon. To jest związane z czynnością.

**Wie Pani, że na tę okoliczność podejrzewano, że to nie jest naturalne zjawisko, które się samo z siebie pojawiło. Nie. Ono zostało sprowokowane przez tych cwaniaków, np. z facebooka, z Instagrama i z tych wszystkich innych rzeczy. Oni to świadomie robią. Mark Zuckerberg był przesłuchiwany przed senatem Stanów Zjednoczonych i przysięgał, że nic takiego nie robią, po czym wyleciał z zarządu Sean Parker, jeden z szefów facebooka, i opowiedział, że to jest polityka taka. Chodzi o taką prostą zasadę – uzależniać ludzi od tych telefonów tak, jak uzależnia się ludzi od hazardu. Wie Pani, jednoręki bandyta itd.**

Tak, ktoś na tym zarabia, ktoś na tym trafi.

**W psychologii to się nazywa wzmacnianie sporadyczne. To Skinner kiedyś już, sto lat temu, psycholog wymyślił. Z gołębiami to robił. Dostawały nagrodę, jak pukały, ale co któryś raz wypadało ziarenko, nie za każdym razem, bo to by się szybko znudziło. Dlatego nam się wiele rzeczy nie udaje w internecie i dlatego nagroda jest taka przyjemna. Czyli najpierw jest spust, jak oni to mówią, potem jest akcja, potem jest nagroda, czyli dostajemy lajki np., no to się czujemy lepiej, bo nas wszyscy lubią.**

Mechanizmy uzależnień w każdym uzależnieniu są takie same.

**A potem jest propozycja, żeby zainwestować, czyli wrzuć własne selfie, wrzuć własną opowieść o kolorze majtek, jakie masz itd. I zobaczysz, ile będziesz miała plusików.**

Tak, i właśnie szczególnie niebezpieczne jest to w przypadku małych dzieci, które nie znają tych zagrożeń.

**Dlatego małych dzieci nie dopuszczamy do alkoholu, do papierosów.**

Jest to zabronione. A dajemy smartfony. Mówiliśmy na początku audycji o tym, że często widać, w cudzysłowie oczywiście, matki, bo to nie tylko do matek się odnosi, ale w ogóle do dorosłych ludzi siedzących w komórkach. Myślę sobie, że najbardziej niepokojącym zjawiskiem, które można bardzo mocno zaobserwować, jest dawanie smartfonów malutkim dzieciom, prawie że noworodkom, które jeszcze nie przekroczyły roku czasu, nie potrafią niczego robić, ale są mocno wpatrzone w smartfon.

**Wie Pani, jak dziś psychologowie nazywają ten smartfon? Najlepszy smoczek, jaki wymyślono.**

Dokładnie. I to można zaobserwować. Są takie filmiki też w internecie, że właśnie dorośli dają dziecku smartfon czy jakiś tablet i dziecko się uspokaja, a jak mu odbierają, to dziecko krzyczy. Im wcześniej, tym gorzej. Jest taka kampania „Smartfonowe dzieci”, a my naszą akcję, bo też tutaj jestem dzisiaj w takim jednoznacznym celu, ponieważ wczoraj był Dzień Bez Telefonu Komórkowego i taka akcja jest na naszej stronie internetowej Ośrodka Pomocy Społecznej w Andrychowie. Można sobie tam odsłuchać audycji przygotowanych przez autorów kampanii „Zachowaj Trzeźwy Umysł”, w ramach to której kampanii stworzono taką podkampanię, która nazywa się „Smart to znaczy mądrze”. I tam warto posłuchać takich krótkich, to są cztery 5-minutowe audycje, one będą też w Radiu Andrychów udostępnione czy na stronie Radia Andrychów, więc warto się z nimi zapoznać. I tam w bardzo prosty sposób też są przekazane wszystkie informacje dotyczące zagrożeń, jakie niesie ze sobą nadużywanie mediów cyfrowych, bo myślę, że warto o to zadbać. Szczególnie tutaj apeluję do rodziców, do dorosłych, aby kontrolować to, co dzieci robią w telefonach, w tabletach i na komputerze, ponieważ my często nie zdajemy sobie sprawy, jakie treści nasze dzieci oglądają, z czego korzystają, z jakich portali, z jakich stron internetowych, jakie treści na youtube’ie oglądają, a tych treści jest mnóstwo. Dzieci korzystają z gier, które są niedostosowane do ich wieku, to jest bardzo szeroki temat.

**Pani Marto, a ilu jest dorosłych zboczeńców, którzy udają dzieci.**

Tak, to jest kolejny problem.

**I to jest dopiero niebezpieczeństwo.**

Na pewno trzeba przestrzegać dzieci przed tym, żeby nie umieszczać żadnych informacji na swój temat, żadnych danych osobowych, żadnych informacji o tym, gdzie mieszkamy, czy się wybieramy na wakacje, bo to też przyciąga potencjalnych złodziei. Dzieci sobie z tego nie zdają sprawy. Nie należy umieszczać swoich zdjęć, szczególnie takich, które mogą być wykorzystane przez osoby, które nie mają dobrych zamiarów, czyli…

**Dewiantów.**

No dewiantów różnego rodzaju, seksualnych też – musimy to powiedzieć wprost. Takie osoby są w społeczności internetowej, w sieci, i takie osoby tylko czyhają na te nasze dzieciaki, więc tutaj apelujemy o to, żeby o to zadbać, zachęcam do zapoznania się z naszą stroną internetową, zachęcam do zapoznania się też z informacjami na temat fonoholizmu. Jeżeli się wpisze taki temat w Googlach, to na pewno wyskoczą przydatne informacje.

**I to już koniec naszej audycji. Bardzo Pani dziękuję i Państwu również.**

Dziękuję bardzo i zachęcam jeszcze raz do odsłuchiwania i do czytania informacji na ten temat.