

پاسخ به رایج ترین سوالات درباره بیماری «ترس دور شدن از تلفن همراه»

که به سرعت در حال گسترش است

بدون گوشی ام هرگز!

مجید حسین زاده- زمانی بود که تلفن همراه کالایی لوکس محسوب می شد و این که می توانستیم آن را همه جا با خودمان همراه داشته باشیم، مهم ترین ویژگی ممتازش بود اما پیشرفت فناوری، آن قدر سریع اتفاق افتاد که آپشن های مثبتش یکی پس از دیگری اضافه شد و خیلی زود شد رفیق گرمابه و گلستانمان و وابستگی ما به آن، بیشتر از خیلی چیزها و حتی آدم ها شد. طوری که این روزها، یکی از سخت ترین کارها برای بعضی ها، دور شدن از تلفن همراهشان است! اما دلیل این همه وابستگی به تلفن همراهان چیست؟ آیا ما واقعا به این وسیله معتاد شده ایم و از لحاظ علمی به بیماری نوموفوبیا دچاریم؟ چرا هر گوشی جدیدی که به بازار می آید، حتی اگر نیاز نداشته باشیم، نهایت تلاش مان را برای خریدنش انجام می دهیم؟ آیا راهکارهایی برای مدیریت استفاده از تلفن همراه وجود دارد؟ آمارهای جهانی درباره مبتلایان به این اختلال چه می گوید؟ در پرونده امروز زندگی سلام، تلاش کرده ایم به همه این سوالات پاسخ دهیم.

قدرت تفکر خود را از دست می دهد و برای لظطاتی تمام فعالیت های فکری اش مختل می شود.

۱۰ این اختلال، چگونه درمان می شه؟

درمان این اختلال در دو زمینه «رفتاری» و «شناختی» انجام می شود. در درمان رفتاری، صحنه برای فرد بازسازی می شود و او را در وضعیت هول انگیز دسترسی نداشتن به تلفن همراه نگه می دارد. بر اثر مداومت و تکرار همین ماجرا، ممکن است فرد درمان شود. در درمان شناختی هم سعی می کنند ریشه این اختلال پیدا شود. بیشتر بیماران نوموفوبیا از در دسترس نبودن، ناتوانی در برقراری تماس، قطع شدن تلگرام و... می ترسند، چون در نبود این دستاویزها، افکار منفی به سراغ شان می آید. در درمان شناختی سعی می شود در طول زمان و توجیه و توضیح رفتار فرد، به صورت تدریجی این اختلال را مدیریت کنند.

۱۱ چطور عادت مدام چک کردن تلفن همراه رو ترک کنیم؟

بدیهی است که ترک اعتیاد به تلفن همراه با دارو امکان پذیر نیست و تنها با تکیه بر اراده افراد صورت می گیرد. بنابراین قدم اول، تصمیم جدی شخص برای رهایی از این شرایط است. در قدم بعدی توصیه می شود برای استفاده از تلفن همراه در طول روز، بازه های کوتاه مدت تعریف کنیم. به طور مثال هر بار که از تلفن همراه استفاده می کنیم، بعد از ۵ یا ۱۰ دقیقه آن را کنار بگذاریم. در اوقاتی از روز، تلفن همراه را از دسترس خودمان دور نگه داریم و جلوی چشم مان نباشد. به طور مثال اگر در محل کار هستیم، گوشی را در جیب یا کیف مان بگذاریم تا مدام برای استفاده از آن، وسوسه نشویم. راهکار تاثیر گذار دیگر این است که یک جایگزین برای برقراری تماس پیدا کنیم. به طور مثال گاهی با تلفن ثابت از خانه به دیگران زنگ بزنیم. برای استفاده از تلفن همراه در شب ها هم زمان خاصی را در نظر بگیریم و بعد از آن گوشی را کنار بگذاریم. به هیچ وجه با گوشی به رختخواب نرویم. بیماران نوموفوبیا باید بدانند که تلفن همراه وسیله ای است که باید در خدمت افراد باشد نه آن ها را به خدمت بگیرد. همچنین به بیماران نوموفوبیایی که دچار علائم جسمی مانند تپش قلب، گرفتگی عضلات و ... شده اند، بهره بردن از تمرین هایی چون آرام سازی بدن برای کاهش اضطراب پیشنهاد می شود.

۱۲ توصیه هایی به خانواده ها برای مدیریت اعتیاد به گوشی

برنامه ریزی برای پیشگیری، اصل مهم این ماجراست. نوجوانان و جوانان بر رفتارهای بزرگ سالان خود به خوبی نظارت می کنند و استفاده غیر استاندارد والدین از شبکه های مجازی، خود مهر تاییدی برای استفاده بی قید و شرط فرزندان از این محیط هاست. والدین و فرزندان ارشد خانواده ها باید نحوه استفاده صحیح از شبکه های اجتماعی خوش رنگ و لعاب را برای اعضای کوچک تر خانواده تشریح کنند و در پاسخ گویی به سوالات احتمالی فرزندان که ناشی از بلوغ فکری آن هاست، حوصله به خرج دهند. غنی سازی فضای خانواده از عاطفه و محبت هم کمک زیادی به مدیریت این ماجرا می کند. بسیاری از رفتارهای آسیبزا و آسیب زننده دوره نوجوانی و جوانی اعم از اعتیاد و رفتارهای پرخطر و نوموفوبیا، به دلیل کمبود توجه خانواده و شکل گیری دلبستگی نا ایمن در فرزندان است.

سرگرمی است. وقتی روش های تفریح و سرگرمی برای مردم و به خصوص جوانان، گران قیمت و محدود است، انتظاری جز این هم نباید داشت. البته موارد دیگری هم وجود دارد که نوموفوبیا ایجاد می کند؛ ترس از گم شدن تلفن همراه به دلیل نگهداری اطلاعات شخصی زیاد روی آن، ترس از عقب ماندن از اخبار و اطلاعاتی که هر لحظه در شبکه های اجتماعی رد و بدل می شود و خیلی هایش فقط جذاب است و هیچ پستوانه علمی ندارد، از دیگر عوامل بروز نوموفوبیاست.

۶ نوموفوبیا چه تاثیری بر ارتباطات انسان ها می ذاره؟

اولین تاثیر نوموفوبیا، کم شدن تمرکز روی زندگی حقیقی و ارتباطات اجتماعی و خانوادگی است. این کاهش تمرکز باعث ضعیف شدن روابط و ایجاد اختلال در زندگی عادی می شود. به طور مثال فرض کنید شما در حال صحبت با دوست یا همسر خود هستید و همزمان به پیام های خود در تلفن همراه هم پاسخ می دهید؛ این اتفاق باعث کم شدن عمق روابط می شود. هر از چندگاهی هم یک بازی اندرویدی، معروف و همه گیر می شود، به حدی که مخاطبانش برای برنده شدن و امتیاز گرفتن، تمامی تمرکز خود را از دست می دهند و تمام برنامه ریزی های زندگی شان به هم می ریزد.

۷ نوموفوبیا، چه مرحله ای داره؟

وقتی شما یک تلفن همراه در دست دارید، اولین فوبیای شما گم کردن آن است. فوبیای بعدی، پاسخ دادن به همه تماس هاست. سومین فوبیا، خواندن پیام هاست. چهارمین فوبیا، چک کردن شبکه های مجازی و اپلیکیشن ها به خصوص بررسی نوتیفیکیشن هاست و آخرین فوبیا هم که جالب است، رد کردن مراحل بازی مورد علاقه است!

۸ علائم و نشانه های مبتلایان به این بیماری چیه؟

علائم مبتلایان به این بیماری به دو دسته روحی و جسمی تقسیم می شود. از نشانه های روان شناختی این بیماران می شود به «داشتن هیجانات منفی، عزت نفس پایین، برون گرایی یا درون گرایی شدید، تکانشگری و هیجان خواهی، اضطراب، برافروختگی ظاهری، مستاصل بودن و افسردگی های هفتگی و چندساعته اشاره کرد.» علائم جسمی این بیماری هم عبارتند از: «اختلال در خواب و خوراک، ابتلا به میگرن و سردردهای شدید؛ به طوری که پژوهش های یک مرکز معتبر روان شناسی ثابت کرده دو ساعت به صورت مداوم، در معرض نور گوشی قرار گرفتن، باعث سرکوب ۲۲ درصد از هورمون های ملاتونین می شود که خوابیدن را با مشکل جدی مواجه خواهد کرد. همچنین به وجود آمدن مشکلاتی برای گردن و کمر، خشکی شدید و دوبینی چشم هم از بیماری های شایع و خطرناک جسمی در بین کاربران تلفن همراه است.»

۹ مبتلایان نوجوان و میان سال، چه تفاوتی در نشانه ها دارند؟

در بازه ۱۵ تا ۴۰ سالگی، تقریبا شیوع این بیماری یکسان است اما نشانه های آن متفاوت است. به طور مثال در یک نوجوان، این اختلال به صورت جسمی دیده می شود، یعنی نوجوانی که از تلفن همراه خود دور می ماند، دچار برافروختگی و اضطراب است ولی در بزرگ سالان، این نشانه ها بیشتر به شکل روان شناختی نمود پیدا می کند و فرد بزرگ سال در صورت دوری از تلفن همراه، تمرکز، تصمیم گیری و

۱ «نوموفوبیا» دقیقا چیه؟

محققان انگلیسی از سال ۲۰۱۰ برای بیماری ترس از دوری تلفن همراه که باعث ایجاد اختلال در ذهن آدم ها می شود، اصطلاح «نوموفوبیا» به کار بردند. کلمه ای که مخفف no mobile phone phobia (ترس از دست دادن تلفن همراه) است. حالا و این روزها، علائم نوموفوبیا که علم روان شناسی به آن ها اشاره می کند، به قدری فراگیر شده که متخصصان به این نتیجه رسیده اند که این بیماری را جزو فوبیاهای خاص، دسته بندی کنند.

۲ روند دچار شدن ایرانی ها به نوموفوبیا چه جوریه؟

ماجرا در ایران به ۱/۵ دهه قبل برمی گردد. یعنی سال های آغازین دهه ۸۰. تلفن همراه، دیگر وسیله ای لوکس و اختصاصی نبود که فقط برای از ما بهتران باشد. سیم کارت های اعتباری و ارزان قیمت به کمک گوشی های قاچاق، بازار را قبضه کردند. هر فردی یک خط و گوشی اختصاصی داشت و بازار موبایل سکه شد! کم کم بساط پیامک بازی راه افتاد و خیلی زود گوشی بازی، جای خودش را در فرهنگ لغت عامیانه باز کرد. با نصب شدن بازی های ابتدایی سیستم های عامل جاوا و سیمپین روی تلفن ها، مرحله اولیه نوموفوبیا برای ما کلید خورد. اما بدون شک نقطه عطف بروز این بیماری در ایران، با ورود اسامارت فون ها و اینترنت همراه شد؛ شبکه های اجتماعی و اپلیکیشن های ارتباطی هم که آمدند، کار به حدی بالا گرفت که بعضی ایرانی ها رسما نوموفوبیک شدند.

۳ نوموفوبیک ها چطور می اند؟

مهم ترین دلیل گرایش ایرانی ها به خرید به روزترین و جدیدترین گوشی های موجود در بازار، چشم و همچشمی است. از آن جا که برای بیماران نوموفوبیا حتی ثانیه ها هم مهم است، گوشی جدیدی که سرعت بیشتری دارد، برایشان از نان شب واجب تر است! فرد مبتلا به نوموفوبیا، همیشه به دنبال جبران سرخوردگی خود یا بازنمایی بخش پنهان شخصیت خودش است. او با داشتن یا خرید گوشی گران قیمت، به دنبال جلب توجه است و به دست نیآوردن این توجه، برایش اضطراب و نگرانی به دنبال دارد.

۴ توجیه رایج نوموفوبیک ها چیه؟

بسیاری از افرادی که ۲۴ ساعته گوشی به دست هستند، معتقدند که از این طریق با دنیا در ارتباط اند و خودشان را به روز نگه می دارند، اما مگر در روز چند خبر جدی منتشر می شود که روی زندگی ما تاثیر مستقیم دارد؟ اگر اخبار سیل در فلان کشور، ریزش چاه در فلان خیابان تهران یا گرم شدن تدریجی کره زمین را به صورت لحظه ای دنبال نکنیم، چه چیزی را از دست داده ایم؟ بیشتر افرادی که مدام در گیر تلفن همراه شان هستند، در واقع هیچ کار مفیدی انجام نمی دهند و فقط از روی عادت، مدام بخش های مختلف آن را زیر و رو می کنند. برای همین است که وقتی نوتیفیکیشن جدیدی ندارند، کلافه می شوند و به دنبال اپلیکیشن پرسامدتری می گردند و هر روز با سرعت بیشتری در این سیکل بی پایان حرکت می کنند و احتمالا روزی کاملا غرق در فضای مجازی یا بازی با گوشی شان خواهند شد.

۵ مهم ترین دلیل بروز نوموفوبیا در بین ایرانی ها، کدومه؟

مهم ترین دلیل بروز نوموفوبیا در بین ایرانی ها،

آمارهای جهانی تکان دهنده درباره نوموفوبیا

۷۵ قابل تامل است که ۷۵ درصد از جمعیت جهان، هرجایی (از رختخواب و سرویس بهداشتی بگیرد تا کتابخانه و رستوران) می روند، گوشی شان را همراه خودشان می برند و از آن استفاده می کنند.

۲۵ یک چهارم تصادفات خودروها در هنگام استفاده یکی از راننده ها از تلفن همراه رخ می دهد. ۲۱ درصد از این تصادفات هنگام مکالمه و ۴ درصد هنگام نوشتن پیام اتفاق می افتد.

۵۴ هرچند مقالات زیادی درباره خطرات جسمی و روانی استفاده از تلفن همراه قبل از خوابیدن نوشته و منتشر شده است، اما هم اکنون ۵۴ درصد مردم قبل از خوابیدن از تلفن همراه استفاده می کنند.

منابع: همشهری جوان، ایسنا، جام جم، فارس، yahoo

یک تست ساده

میزان وابستگی شما به گوشی چقدر است؟

اگر هنوز برای تان مشخص نیست که دانسته یا نادانسته به نوموفوبیا مبتلا شده اید یا نه، به راحتی می توانید احتمال و میزان ابتلای تان به این بیماری را با انجام این تست محک بزنید. شما باید به سوالات این تست، متناسب با دیدگاهی که درباره هر کدام دارید، به خودتان از یک تا هفت امتیاز دهید. عدد یک به معنای به شدت مخالف است و عدد هفت به معنای به شدت موافق.

۱. هر لحظه که اراده می کنم به اطلاعات و داده های گوشی تلفن همراهم دسترسی نداشته باشم، احساس ناراحتی می کنم. ۲. اگر هنگام کار نتوانم به اطلاعاتی که در گوشی تلفن همراه من است، دسترسی پیدا کنم، بسیار اذیت می شوم. ۳. در صورتی که نتوانم از طریق گوشی به اخبار روز یا وضعیت آب و هوا یا آن چه در طول روز اتفاق افتاده، دسترسی پیدا کنم، عصبی می شوم. ۴. اگر نتوانم از تلفن همراهم استفاده کنم یا خراب باشد، عصبانی و کلافه می شوم. ۵. اگر شارژ گوشی تلفن همراهم در حال تمام شدن باشد، احساس ترس می کنم و نگران می شوم. ۶. اگر از خدماتی که به صورت محدود یا ماهانه روی گوشی تلفن همراهم دارم، استفاده کنم همیشه مضطربم که مبادا تمام شود.

۷. اگر تلفن همراهم را فراموش کنم، مدام می خواهم به خانه برگردم. ۸. اگر تلفن همراه در جیبم نباشد، مضطرب می شوم چون نمی توانم با خانواده و دوستان تماس بگیرم. ۹. اگر تلفن همراه با خود نداشته باشم، نگران می شوم چون نمی توانم به پیام ها و تماس های بی پاسخ دسترسی داشته باشم. ۱۰. اگر تلفن همراهم در دسترسم نباشد، عصبی می شوم چون نگران می شوم مبادا کسی برای تماس گرفتن با من تلاش کرده باشد و موفق نشده باشد. ۱۱. بدون تلفن همراهم تمام ارتباطات من با دنیای مجازی و شبکه های آنلاین از دست می رود و من افسرده می شوم. ۱۲. اگر تلفن همراهم از من دور باشد، احساس ناامنی می کنم چون فکر می کنم فردی از طریق آن به اطلاعات شخصی من و اطلاعاتی که در شبکه های آنلاین دارم، دسترسی پیدا می کند. ۱۳. بدون تلفن همراهم احساس ناامنی دارم و اصلا نمی دانم چه کنم. تحلیل تست: بعد از آن که عدد هر یک از سوالات بالا را مشخص کردید، تعداد اعداد مشابه را بشمارید، برای نمونه ببینید چند بار عدد ۵ تکرار شده است؟ در نهایت هر چه تعداد اعداد نزدیک به عدد ۷ بیشتر باشد، میزان اعتیاد شما به گوشی تلفن همراه تان بیشتر و احتمال ابتلای شما به بیماری نوموفوبیا بیشتر است و برای کنترل آن باید از مشاور کمک بگیرید. بنابراین افرادی که اعداد ۵، ۶، ۷ در پاسخنامه شان بیشتر تکرار شده به نوموفوبیا دچارند. افرادی که اعداد ۳ و ۴ در پاسخنامه شان بیشتر تکرار شده، باید بیشتر مراقب و گوش به زنگ باشند، چون احتمال ابتلای آن ها به نوموفوبیا وجود دارد و افرادی که تکرار اعداد ۱، ۲ و ۳ در پاسخنامه شان زیاد است در گروه افراد سالم جای می گیرند.