

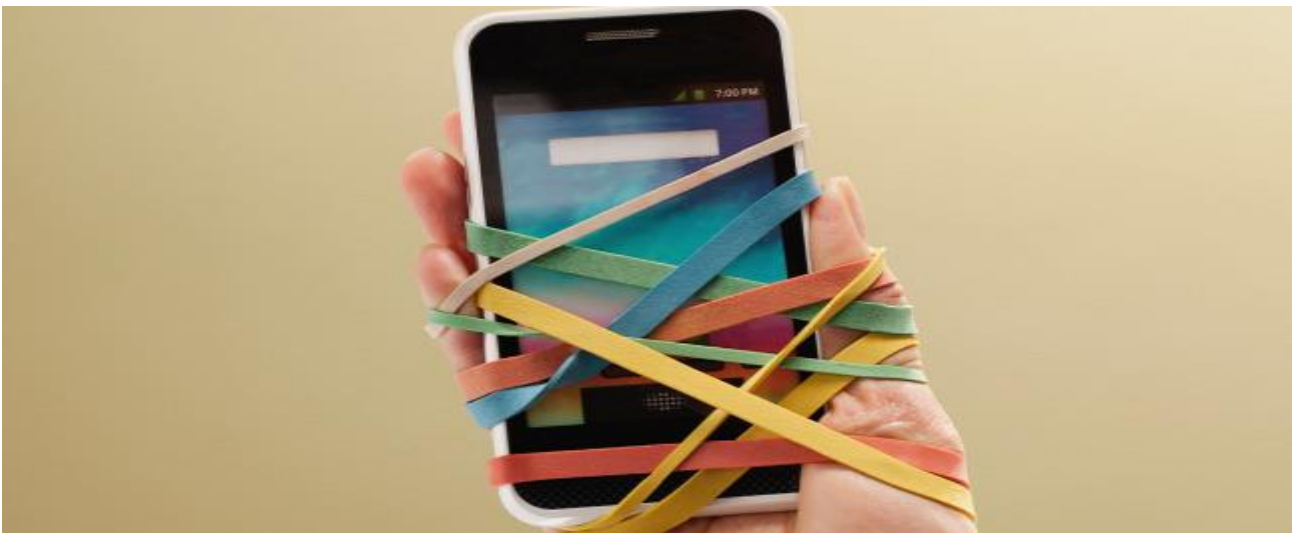
# Mobilfüggőség

Szerző: Gonda Panna 10/5

A mobilfüggőség, más néven a nomofóbia a XI. század egyik legnagyobb problémája. Főleg a fiatalok körében terjedt el. Akik 2000 után jöttek világra, beleszüntek az okostelefon terjedésének, fejlődésének korszakába. Mindenki az új, jobb készülékre vágyik. A gyerekek, illetve tinédzserek versengenek egymás között, kinek van a legújabb telefonja, mennyire gyors, mennyire éles képeket tud csinálni. Ez a fajta rangsorolás a hátrányosabb helyzetűekre hatalmas nyomást gyakorolhat, hiszen ők nem tehetik meg, hogy a legújabb fajta telefont birtokolják.

Akik birtokában állnak az olyan készülékeknek, melyek remek képeket készítenek, sok alkalmazást tudnak futtatni, általában a képernyővel vannak elfoglalva egész nap. Az iskolában órák alatt is az Instagram vagy Pinterest alkalmazáson nézik más emberek bejegyzéseit, képeit. Mindig beszélgetnek másokkal, állandó összeköttetésben állnak társaikkal. Ez a tevékenység visszaveti őket a fejlődésben, nem tanulnak, az órákon nem tanúsítanak elég figyelmet a tananyagának. Éjszaka alvás helyett még mindig beszélgetnek, a képernyővel vannak elfoglalva. Ennek eredményeképp nem alszanak eleget, mindig fáradtságot éreznek. Az állandó kimerültség és a tény, hogy el kell rakniuk a telefonjukat, ingerültté teszik őket.

A mobilfüggőséget egyszerű felismerni, mert számos tünete van. Az egyik legfeltűnőbb, hogy az adott személy mindig a keze ügyében tartja készülékét. Étkezés közben is a képernyőre van tapadva, illetve a mellékhelyiségben is vele van. Egy pillanatra sem képes megválni a szeretett tárgytól félve attól, hogy lemarad valamilyen számára fontosnak tűnő hírről.



Másik szembevető tünet, hogyha mégis megválnak az eszköztől rövid időn belül idegessé válik, a kezével babrálni kezd valamit. A diákok az órákon a tollak végének csattogtatásával tudják helyettesíteni a képernyő piszkálását.

A két legfontosabb mellékhatása a függőségnek fentebb olvasható, de számos más hatást is tapasztalhatunk, akár a testünkön is. A legtöbb ember görnyedt háttal pötyög a telefonon, ami behorpasztott mellkast eredményez. Ez hosszútávon a keringési rendszert károsítja.

Sokakat zavar a környezetükben lévők függősége. Ezek az emberek általában a harminc év feletti korosztály, de vannak olyanok is, akiket a saját főbiájuk is zavar, nemcsak társaiké. Ezek az emberek általában nem elég erősek mentáli-

san ahhoz, hogy elhagyják a betegséget. Rengetegen, a kamaszok közül, azért válnak függővé, hogy barátaik ne közösítsék ki őket, hiszen ha nem értesültek a legújabb hírekről nem tudnak miről beszélni – a többiek szerint.

A függőség elhagyásához első lépésként fel kell ismerni, hogy valóban nomofóbiában szenved-e az adott személy. Ha ez megtörtént el kell határozni magát a leszokás mellett. Lehet kicsiben kezdeni. Például iskolában csak szünetekben használjuk az eszközt, majd nagyobb szünetekben, végül teljesen lemondunk az iskolában való használatról. Ha ez megvan otthon is el lehet kezdeni ezeket az apró lépéseket. Egy idő után már nem fog hiányozni az, hogy állandóan tudni akarjuk mi történik abban a pillanatban valakivel, akit egyébként nem is kedvelünk.

Ha a függőség legyőzéséhez segítségre van szüksége valakinek terápiára is el tud járni vagy kifejezetten erre a célra írt alkalmazásokat tud igénybe venni a Google jóvoltából. Eddig 5 saját fejlesztésű app áll rendelkezésünkre, amik másképp segítenek a használóknak. Az legismertebb ilyen alkalmazás a Morph nevet viseli. A Morph segítségével a nap-szaknak és a földrajzi helyzetnek beállított alkalmazások lesznek elérhetők a készüléken.

Tavaly nyáron megelégteltem, hogy minding a telefonomat nyomkodtam, ezért június végén úgy döntöttem, hogy csak telefonálásra fogom használni készülékemet. Több mint egy hónapig nem használtam a közösségi média fiókjaimat. Több tapasztalatot is hallottam és én is tanúsíthatom, hogy a folyamatos használatuk nélkül a fejünk tisztább, a természetünk nyugodtabb.

#### Források:

[https://hvg.hu/tudomany/20191023\\_digital\\_wellbeing\\_google\\_telefonfuggoseg\\_mobilfuggoseg\\_kezelese](https://hvg.hu/tudomany/20191023_digital_wellbeing_google_telefonfuggoseg_mobilfuggoseg_kezelese)

<http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/lelek/5110/okostelefon-fuggoseg>

[https://www.google.hu/url?sa=i&source=images&cd=&ved=2ahUKEwjNm9n7n9HIAhVuMewKHURhCCYQjRx6BAGBEAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.origo.hu%2Ftechbazis%2F20170524-a-mobilfuggoseg-egyre-komolyabb-gondokat-okozhat.html&psig=AOvVaw2t5zv\\_-dPyswjNcM2KnBFX&ust=1572980717413339](https://www.google.hu/url?sa=i&source=images&cd=&ved=2ahUKEwjNm9n7n9HIAhVuMewKHURhCCYQjRx6BAGBEAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.origo.hu%2Ftechbazis%2F20170524-a-mobilfuggoseg-egyre-komolyabb-gondokat-okozhat.html&psig=AOvVaw2t5zv_-dPyswjNcM2KnBFX&ust=1572980717413339)