

Mobilfüggőség

Látézik-e a "mobilfüggőség" és mikor vagyunk "függők"?

Amerikában a pszichológiai problémákat, köztül a függőségeket is néhány évente újra kategorizálják, osztályozzák. Ebben a rendszerben a mobilfüggőség még nem jelent meg. Természetesen ez nem jelenti azt, hogy a probléma ne létezne - ha nem is konkrét pszichológiai diagnózist.

Mint a mai kor legtöbb vményének, magának a mobiltelefonnak is megvannak az előnyei és a hátrányai, vagyis inkább úgy fogalmaznám, a veszélyei is.

Á

Státuszszimbólum

Mit is jelent a mobiltelefon letünkben? Azt, hogy egy pillanat alatt el tudunk rni bárkit, aki szinten rendelkezik vele, illetve mi magunk is könnyen elérhetővé válunk. Rendkívüli módon felgyorsítja az információ-átvitelt, s ugyanakkor kontrollát jelenthet. Általában megő a dolgokra való befolyásom lehetősége akkor is, ha nem vagyok jelen. Státuszszimbólum is vált. A legtöbbben úgy ragaszkodunk mobiltelefonunkhoz, mint ahogy az autókhoz, kutyáinkhoz. A saját egünk, önünk egy kis kiterjesztett darabjának lehetünk meg. A társadalmi hierarchiában is jelentősé vált - "Érdemtasd a telefonod, megmondom ki vagy, (milyen pozíciót töltesz be)".

Ez eddig még nem probléma, hiszen az ember rengeteg ilyen dologgal veszi magát kényelmül, például a házival, az arccal, a ruhával, az autóval. Adhatnak olyan helyzetek az életben, amikor nagy szerencsét jelenthet, hogy el tudunk rni éppen akkor valakit, hogy értéket tudom azokat, akik számomra fontosak.

Á

Nem csupán előnyei, veszélyei is vannak

A mobilfüggőség egyik ismerteve az lehetne, ha valaki nem tudja kikapcsolni a telefonját, ha az életnek minden pillanatában úgy érzi, hogy bármi elérhető legyen - nehogy valami "fontos" dologról lemaradjon. Ez a fajta elérhetőség az egyik legfontosabb dolgot veszi el az embertől, hogy jelen legyen abban a pillanatban, éppen ott és akkor, az itt és most-ban. Hiszen ez a fajta jelenlét bármi megszakítás: családi körben, nyaraláskor, meghitt pillanatokban. Éppen az ilyen meghitt pillanatok sokszor

ki sem alakulhatnak.

A

mobilfőggősőg májsik ismőve lehetne, ha valaki vőgkőpp nem tud megvőlni - mőg nőhőny őrőira sem - mobiltelefonjőitő. Ismeretsőgi kőrőmben is van nőhőny olyan ember, aki, ha otthon felejtő telefonjőit, szinte fizikai stressz tőneteit őli meg. Feszőlt, nyugtalan, őllandő hiőnyőrzete van, gondolataiba őjra meg őjra visszatő telefonjőinak hiőnya. Ilyenkor persze nem csak magőjhoz a kőszőlőkhez ragaszkodnak, hanem azt a fajta kontrollőrzőst őrzik veszőlyeztetve, amit a telefon jelenthet, a befolyőis lehetősőgő a dolgokra.

ő

Mőjr a gyerekek is rivalizőlnak

Mivel a mobiltelefon stőtuszsymbőlummőj vőlt, jelentősőge lett, hogy kinek milyen telefonja van. Gyakran mőg az iskolőban, a gyerekek kőzőtt is kialakul a rivalizőis, ki milyen legőjabb tő-pussal bőszkőlkedhet. Ez persze a szőlőkrő sző, akik gyakran meggondolatlanul halmozzőjk el gyerekeiket a legőjabb csodőjkkal. Gyerekek, felnőttek kőrőben kialakult az őj szenvedőly: vannak, akik havonta vőltogatőjk telefonjukat, kőnyszeresen győjtik a legőjabb modelleket, a legőrdekesebb kőlső megjelenőssel. Nem kőtődnek igazőjn telefonjukhoz, a fontos a kőlső, az, hogy mit őjtnak az emberek.

Vannak olyan emberek, akik kőnyszeresen mobiltelefon-győjtővő vőltak, mindig a legőjabb technika a legőrdekesebb. Termőszetesen ez a szemőlyisőg jellemzője, ami nem csak a mobiltelefon vőltogatőisban nyilvánul meg, hanem az őlet egyőb májs terőletein is.

ő

Telefonos kapcsolat

A mobiltelefon őrdekes dolgokat produkőjhat pőjrkapcsolatokban, pőjrkapcsolati dinamikőban is, mivel egyfajta kontroll-lehetősőget biztoső-t a májsik ember főllőtt, sokszor kapcsolati jőtszmőjk rőszővő, illetve eszkőzővő vőlik. Előfordul, hogy az egyik főlnek szinte mindig előrhetőnek kell lennie, pőldőul hogy hűsőgőc ős szerelmőc bizonyő-tsa. Ha kikapcsolja, nem előrhető, akkor mőjr gyanő. Mobiltelefonnal folyamatosan ellenőrizhető a partner, tehőjt egyfajta hatalmat jelent a májsik ember felett. Az, hogy egy kapcsolatban a mobiltelefon hasznőjlatőnak milyen szabőlyai, szabőlyszerűsőgei alakulnak ki, illetve milyeneket alakő-t ki a pőjr, termőszetesen jellemző a pőjrkapcsolatra.

ő

Állandó kapcsolatban

Az is valakinek a személynévről szól, hogy a világban valaki biztonságához egy állandó telefonos elérhetőség szükséges. Vannak anyukák, akik saját szorongásaik, saját bizonytalanságuk miatt kirúdulásra sem engedik el még nagyobb korú gyerekeiket sem. Ha mégis, szegény gyerekek folyamatosan magával kell cipelni a telefont, bármilyen pillanatban fel kell vennie, ha éppen anyukája aggódik. Ennek a kapcsolatnak, a kisszerű telepedő anyai magatartásnak persze megint csak megvannak - nem csak a mobiltelefonnal kapcsolatban, hanem az élet egyéb területein is - a vetületei, csak ez a telefontal kiegészült.

Á

Mit tudunk tanácsolni az egészszéges telefonhasználatához?

Mivel szinte teljesen elönnel jár, azt gondolom, hogy jö, csak határokat kell szabni a használatának. Ha az ember nyaral, jöri a magát valahol, intim, meghitt pillanatokra vigyik, akkor legyen az a legfontosabb mindennél!! Ha n ilyen pillanatokban mégis a megcsúszó telefont választom, akkor azt is jelzem, hogy ez a pillanat vagy éppen a másik ember, akivel vagyok, nem olyan fontos szímomra, mint a telefon végén jelentkező másik, akit előnyben részesítek.

Á

Á

Dr. Piczkás Katalin

pszichológus szakorvos