

Mobilfüggőség

Látézik-e a mobilfüggőség? És mikor vagyunk függők?

Amerikában a pszichológiai problémákat, köztül a függőseket is nehány 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 egy fogalmazás, a veszélyei is.

Á

Státuszszimbólum

Mit is jelent a mobiltelefon életünkben? 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 is jelenthet. Általánosan a dolgokra való befolyás lehetősége akkor is, ha nem vagyok jelen. Státuszszimbólum is vált. A legtöbbben úgy ragaszkodunk mobiltelefonunkhoz, mint ahogy az autókhoz, kutyákhoz. A saját egység, önünk egy kis kiterjesztett darabjának élethetjük meg. A társadalmi hierarchiában is jelentőssé vált - a mutasd a telefonod, megmondom ki vagy, (milyen pozíciót tölt be)".

Ez eddig még nem probléma, hiszen az ember rengeteg ilyen dologgal veszi magát kárul, például a házival, az árájával, a ruhájával, az autójával. Adhatnak olyan helyzetek az életben, amikor nagy szerencsét jelenthet, hogy el tudunk rni éppen akkor valakit, hogy értéket tudom azokat, akik számára 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, jár magát, hogy bármikor 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 bármikor megszakítható: család, barátok, nyaralás, meghitt pillanatokban. Éppen az ilyen meghitt pillanatok sokszor

ki sem alakulhatnak.

A

mobiltelgőség mäsik ismörve lehetne, ha valaki végképp nem tud megválni - még nchány árára sem - mobiltelefonját. Ismeretségi körében is van nchány olyan ember, aki, ha otthon felejté telefonját, szinte fizikai stressz tüneteit éli meg. Feszült, nyugtalan, állandó hiányérzete van, gondolataiba árára meg árára visszatér telefonjának hiánya. Ilyenkor persze nem csak magához a készülékhez ragaszkodnak, hanem azt a fajta kontrollérzést érzik veszélyeztetve, amit a telefon jelenthet, a befolyás lehetőségét a dolgokra.

Á

Már a gyerekek is rivalizálnak

Mivel a mobiltelefon státuszszimbólummá vált, jelentősége lett, hogy kinek milyen telefonja van. Gyakran még az iskolában, a gyerekek körzárta is kialakul a rivalizálás, ki milyen legjobb tá-pussal beszélkedhet. Ez persze a szülőkről szól, akik gyakran meggondolatlanul halmozzák el gyerekeiket a legjobb csodákkal. Gyerekek, felnőttek körében kialakult az új szenvedély: vannak, akik havonta váltogatják telefonjukat, különyszeresen gyűjtik a legjobb modelleket, a legörekebb készülő megjelenéssel. Nem kötődnek igazán telefonjukhoz, a fontos a készülő, az, hogy mit látnak az emberek.

Vannak olyan emberek, akik különyszeresen mobiltelefon-gyűjtővé váltak, mindig a legjobb technika a legörekebb. Természetesen ez a személység jellemzője, ami nem csak a mobiltelefon váltogatásban nyilvánul meg, hanem az élet egyéb más terletein is.

Á

Telefonos kapcsolat

A mobiltelefon örekes dolgokat produkálhat párkapcsolatokban, párkapcsolati dinamikában is, mivel egyfajta kontroll-lehetőséget biztosít a másik ember felé. Itt, sokszor kapcsolati jötszmaik részvő, illetve eszközvő válik. Előfordul, hogy az egyik félnek szinte mindig elérhetőnek kell lennie, például hogy hűségét és szerelmét bizonyítsa. Ha kikapcsolja, nem elérhető, akkor már gyanús. Mobiltelefonnal folyamatosan ellenőrizhető a partner, tehát egyfajta hatalmat jelent a másik ember felett. Az, hogy egy kapcsolatban a mobiltelefon használatának milyen szabályai, szabályszerűségei alakulnak ki, illetve milyeneket alakít ki a pár, természetesen jellemző a párkapcsolatra.

Á

•llandás kapcsolatban

Az is valakinek a személynégről szól, hogy a világban valós biztonságérzetéhez egy állandós telefonos elérhetőség szükséges. Vannak anyukák, akik saját szorongásai, saját bizonytalanságuk miatt kirándulásra sem engedik el még nagyobb korú gyereküket sem. Ha mégis, szegény gyerekek folyamatosan magával kell cipelni a telefont, bármilyen pillanatban fel kell vennie, ha éppen anyukája aggódik. Ennek a kapcsolatnak, a kisso rítelapedő anyai magatartásnak persze megint csak megvannak - nem csak a mobiltelefonnal kapcsolatban, hanem az élet egyéb területein is - a vetéletei, csak ez a telefontal kiegészít.

•

Mit tudunk tanácsolni az egészséges telefonhasználatához?

Mivel szinte elönnyel jár, azt gondolom, hogy já, csak határokat kell szabni a használatának. Ha az ember nyaral, jár körzi magát valahol, intim, meghitt pillanatokra vigyik, akkor legyen az a legfontosabb mindennél! Ha n ilyen pillanatokban mégis a megcsúrrendő telefont választom, akkor azt is jelzem, hogy ez a pillanat vagy éppen a más ember, akivel vagyok, nem olyan fontos számára, mint a telefon végén jelentkező más, akit előnyben részesetek.

•

•

Dr. Piczkás Katalin

pszicháter szakorvos