

# Używanie czy nadużywanie: zarządzanie komórką „z głową”

# 8



dr n.med. Patryk Stecz  
Psycholog BON PŁ, adiunkt w Zakładzie Psychoprofilaktyki i Psychologii Uzależnień na Wydziale Nauk o Wychowaniu UŁ



dr n. hum. Anna Gutowska-Ciołek  
Pedagog, adiunkt w Zakładzie Andragogiki i Gerontologii Społecznej na Wydziale Nauk o Wychowaniu UŁ, pełnomocnik Rektora UŁ ds. Profilaktyki Uzależnień, autorka publikacji związanych m.in. z niepełnosprawnością

## Smartfon – nie tylko kieszonkowy internet

Problemowe używanie komputera, internetu, gier komputerowych, niekiedy określane jako uzależnienia, dotyczą osób, nie tylko młodych dorosłych, ale także dzieci i seniorów. Funkcjonalność smartfonów umożliwia korzystanie w dowolnym miejscu właściwie ze wszystkich podstawowych zastosowań komputera stacjonarnego: sprawdzania poczty, przeglądania stron internetowych, poszukiwania informacji, oglądania filmów, słuchania muzyki, komunikowania się za pomocą portali społecznościowych, używania pakietów biurowych. Za pomocą małego urządzenia mieszczącego się w kieszeni od spodni lub koper-

tówce możemy być online 24/7. Czasami trudno jest zwyczajnie przejść w tzw. tryb samolotowy lub po prostu „odciąć się” od komórki. Pościg producentów napędzany mechanizmami konkurencji powoduje, że współczesne smartfony są silnie spersonalizowane, tzn. „chcą”, abyśmy traktowali je jak coś więcej, niż przedmiot codziennego użytku, bardziej jak coś osobistego. Kalendarz w telefonie jest mniejszy i sam z siebie przypomina o ważnych sprawach, podobnie jak „inteligentne” aplikacje, które „troszczą” się o naszą formę fizyczną, dietę, aktywność towarzyską na „fejsie” lub o rezerwację kolejnej podróży wakacyjnej. Dzienna częstotliwość sprawdzania poczty elektronicznej w telefonie przez dorosłych sięga kilkudziesięciu razy. Trzy-

letnie dzieci, używając wytrenowanego kciuka, układają wirtualne puzzle, puszczaają elektroniczne bańki mydlane lub, ku uciesze rodziców, spędzają godziny na „skakaniu” po kanałach youtube’a. W sytuacji dopływania jednoczesnych bodźców z różnych stron, mamy tendencję do reagowania w pierwszej kolejności na te, które kojarzą się z naszą osobą (np. własne imię). Psycholodzy nazywają tę prawidłowość efektem cocktail party. Przekaz niewerbalny (znajomy ton, melodia) oddziałuje skuteczniej, niż wypowiedziane słowa, dlatego nasz umysł może mieć gotowość w pierwszej kolejności do detekcji sygnału dzwonka smartfona, w pewnym sensie wołającego do nas po imieniu. Stwierdzenie, że „uzależnienie” od smartfona

jest nową formą problemowego używania internetu wydaje się nie być przesadzone, chociaż używanie telefonu zdaje się wykraczać poza internet, głównie za sprawą SMSów, rozmów telefonicznych, pamera, aplikacji itp.

### Spółeczny dowód słuszności

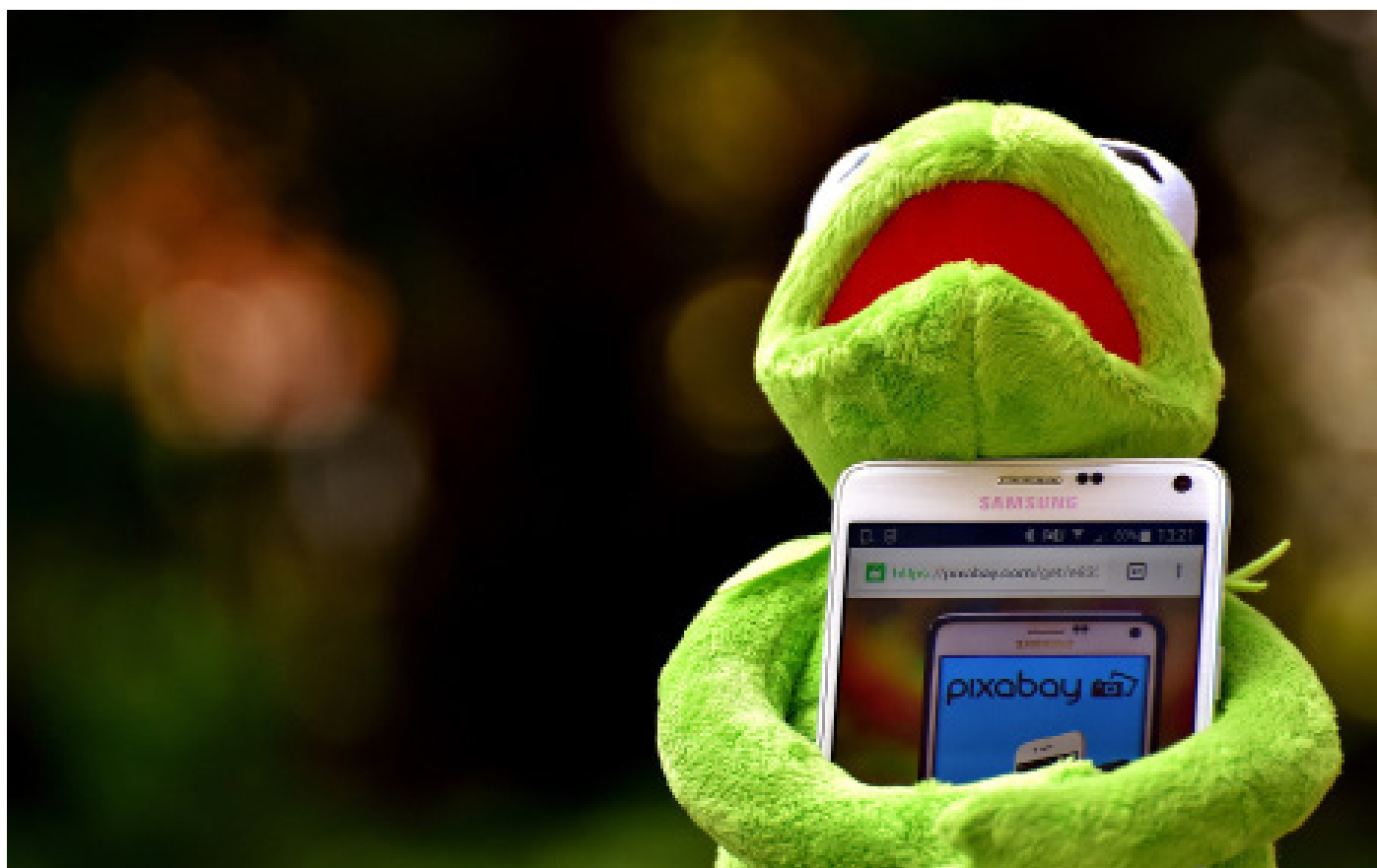
Dlaczego noszę ze sobą wszędzie telefon - bo inni też tak robią. Posiadanie telefonu jest dziś w coraz większym stopniu poddawane społecznej kontroli w tym sensie, że wiele bliskich nam osób, także pracodawcy, kurierzy i inni ocze-

jak to, że ktoś wysłał nam wiadomość wtedy, kiedy byliśmy zajęci czymś innym. Konsekwencją jest np. to, że dajemy się „wciągnąć” w rozmyślanie o danej sprawie, osobie, jeszcze więcej czasu spędzając przeważnie przy telefonie, o kosztach związanych ze stresem nie wspominając. To, że ktoś w pewnym stopniu jest „przywiązany” do telefonu nie oznacza, że styl tego przywiązania będzie „pozytywny” i „bezpieczny”. Przymus sprawdzania wiadomości lub emocje towarzyszące nam w momencie przeglądania długiej listy nieodebranych połączeń nie raz koja-

w sieć”. Kimberley Young, jedna z pierwszych psychologów zajmujących się problematyką używania internetu, opisuje przypadki osób, które z różnych powodów osobistych rozwinęły u siebie mechanizmy uzależnienia:

– „w codziennym życiu byłam milczącą szarą myszką, a w sieci stawałam się mistrzem słowa i riposty... przy klawiaturze” – 38-letnia kobieta z Chicago

– „w dzień jestem łagodnie usposobionym mężem i oddanym pracownikiem. W nocy, za pomocą jednego kliknięcia zamieniam się w agresywną bestię, jakiej nie mo-



kują, że będziemy dostępni pod telefonem poza domem lub miejscem zatrudnienia. Dodatkowym „udogodnieniem” jest monitorowanie przez sieci komórkowe i oprogramowanie telefonu aktywności innych użytkowników. Niełatwo jest przecież zignorować fakt, że dany kontakt próbował połączyć się z nami dziewięć razy podczas spotkania służbowego, podobnie

rzony są ze złością, lękiem, przynajmniej zniecierpliwieniem.

### Smartfon a problemowe używanie internetu

W latach dziewięćdziesiątych w Stanach Zjednoczonych pojawiły się pierwsze poważne sygnały ze strony terapeutów, do których zwracały się po pomoc osoby „złapane

glibyście sobie wyobrazić” – Tony, kompulsywnie grał w DOOM-2

W jaki sposób rozpoznać, czy używanie smartfona przestało być już niewinną rozrywką lub tylko narzędziem służącym do wykonywania obowiązków w pracy? Jednym z podejść diagnostycznych jest wykorzystanie w ocenie szkodliwego używania smartfona istniejących już kryteriów problemo-

wego używania internetu, które powstały w oparciu o zbliżone mechanizmy uzależnienia od substancji oraz hazardu. Zwolenniczką dysfunkcyjnego korzystania z internetu (który jest jednym z głównych komponentów smartfona) jako formy uzależnienia jest Kimberly Young. Punktem odniesienia byłoby utrzymywanie się co najmniej trzech objawów z poniższej listy w ciągu ostatnich dwunastu miesięcy:

Tolerancja – coraz więcej czasu spędzanego w internecie dla osiągnięcia tego samego efektu, spadek zadowolenia z tej samej ilości czasu poświęconego na przebywanie w sieci
Objawy odstawienia – stany lęku, smutku, pobudzenia psychoruchowego, obsesyjnego myślenia o obiekcie występujące niedługo po próbie odstawienia internetu
Utrata kontroli czasu – przekraczanie planowanego czasu na korzystanie ze smartfona
Nieudane próby ograniczenia korzystania ze smartfona
Poświęcanie znacznej ilości czasu na czynności związane ze smartfonem
Spadek innych aktywności (społecznej, zawodowej) na korzyść smartfona i internetu
Używanie smartfona/internetu mimo świadomości doświadczania negatywnych konsekwencji społecznych, psychologicznych, fizjologicznych/fizycznych

Należy przy tym pamiętać, że problem musi utrzymywać się przez dłuższy czas oraz dotyczyć różnorodnych sytuacji, kontekstów. Przykładowo, jeśli sprawdzamy kompulsywnie w e-dzienniczku, czy nasza pociecha nie dostała dwójki w szkole, nie używając „komórki” szczególnie często w innych sytuacjach, trudno mówić o problemie ze smartfonem.

#### **Jak ocenić ryzyko problemu?**

Young opracowała także narzędzie, za pomocą którego można dość obiektywnie ocenić skalę problemu. Young sugeruje, jak zinterpretować uzyskany wynik w zależności od liczby punktów zsumowanych z odpowiedzi na stwierdzenia w kwestionariuszu (<http://www.globaladdiction.org/dldocs/GLOBALADDICTION-Scales-InternetAddictionTest.pdf>).

#### **Jak sobie radzić ze szkodliwym używaniem smartfona?**

Bez względu na to, jak nazwiemy problem (uzależnienie, słabość, zachcianka, przymus), istnieją zawsze sposoby, które mogą okazać się pomocne w zdobyciu umiejętności poradzenia sobie z „bliską relacją ze smartfonem”, o ile oczywiście mamy ku temu motywację. Każdy przypadek problemowego używania internetu jest odmienny, na co wskazuje mnogość koncepcji opisujących zjawisko, dlatego nie sposób mówić o uniwersalnym remedium. Niektóre drogi poszukiwania rozwiązania mogą okazać się pomocne dla poszczególnych z nas. Poniżej znajduje się lista stwierdzeń lub sugestii, które mogą posłużyć się do zainicjowania lub podtrzymania zmiany nawyków korzystania ze smartfona:

1. Wiem, że poczuje się lepiej, gdy odłożę smartfona
2. To, że chcę stawić czoła swojemu problemowi, świadczy o mojej sile
3. Zawsze będę mógł wrócić do poprzedniego stanu, jeśli będę czuł bardzo silną potrzebę skorzystania ze smartfona
4. Odpręż się (zrób kilka oddechów) i zwolnij zanim sięgniesz po telefon
5. Wszystko będzie nadal dobrze, jeśli nie sprawdzę poczty w tym momencie
6. Informacje w internecie nie są mi teraz tak bardzo potrzebne, jak mi się wydaje
7. To chwilowa potrzeba, zaraz minie
8. Nikt nie jest perfekcyjny, jeśli odrzucę ten nakaz, osiągnę to, co się naprawdę liczy w życiu

9. Jeśli się rozejrzę dookoła, w końcu znajdę tam ciekawe rzeczy

10. Zamiast o kimś czytać, mogę do tej osoby zadzwonić

Pomyśl, gdzie najczęściej łapiasz się na korzystaniu ze smartfona – w aucie, na zajęciach, na spotkaniu, w łóżku, przy posiłku? Zastanów się, jakie myśli towarzyszą Ci bezpośrednio przed sięgnięciem do komórki. Oceń:

- Czy czujesz się samotny, znudzony, zmęczony, smutny, zły, niedoceniony?
- Czy odczuwasz napięcie, stres?
- Czy jesteś głodny?
- Czy pojawiają się nawracające myśli o sprawach dotyczących pracy, relacji, Ciebie, Twojej rodziny, czy pojawia się jakaś inna charakterystyczna myśl w chwilach przed sięgnięciem do telefonu

Być może telefon jest sposobem radzenia sobie (lub ucieczki) z tymi myślami i napięciem? Może okazać się, że przez telefon chcemy zaspokoić nasze potrzeby. Warto wówczas stworzyć więcej okazji do tego, aby wygenerować inne sposoby redukcji napięcia lub znalezienia stymulacji oraz poradzenia sobie z nawracającymi myślami. Następnie można znaleźć czas i przestrzeń na wprowadzanie tych zachowań w życie, aby były pewnym zamiennikiem dla korzystania ze smartfona. Dobrym rozwiązaniem może okazać się stworzenie listy, na której wpisujemy konkretne potrzeby, formy używania smartfona dla zaspokojenia tych potrzeb oraz alternatywne zachowania, które byłyby bardziej dla nas samych korzystne.



Potrzeba	Przykładowe użycie smartfona	Przykłady alternatywnych zachowań i reakcji
Rozwoju osobistego Rozwoju umiejętności	Przegląd blogów, informacji, aplikacje (apps)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zapisz się na kurs, o którym myślałeś wcześniej</li><li>• Udaj się na inspirujące zajęcia</li></ul>
Stymulacji Aktywności	Przeglądanie wiadomości, poszukiwanie informacji Pogody, aplikacje, gry	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wyjdź na spacer, rower</li><li>• Włącz radio, inne źródło informacji</li><li>• Znajdź książkę na interesujący Ciebie temat</li><li>• Podczas zajęć – zadawaj aktywne pytania prowadzącemu; narysuj coś, aby odwrócić uwagę od komórki</li></ul>
Towarzystwa, przyjaźni, bliskości	Portale społecznościowe Portale randkowe Fora internetowe	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zadzwon do kogoś i zapytaj, jak się czuje</li><li>• Spotkaj się z kimś nowym/ odśwież kontakt</li><li>• Zaoferuj pomoc/ towarzystwo komuś innemu z rodziny w załatwieniu sprawy</li></ul>

<b>Sukcesu, kariery, osiągnięć</b>	oferty pracy, e-maile, sprawy służbowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skup się na swoich dotychczasowych sukcesach i osiągnięciach</li> <li>• Odsuń myśli nt. zobowiązań, skup się na potrzebach i zachciankach</li> <li>• Znajdź inny sposób, aby uzyskać czyjaś aprobatę (zamiast zadowolenia szefa)</li> <li>• Zrób coś dla siebie a nie dla kogoś (firmy)</li> </ul>
<b>Przyjemności</b>	Filmy, muzyka, blogi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ustal, co innego sprawia Ci przyjemność</li> <li>• Zamiast przeglądania odległych miejsc, zaplanuj niedużą wycieczkę, wyprawę</li> </ul>
<b>Ucieczki od problemów</b>	Wszystkie powyższe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Znajdź chwilę, aby się zatrzymać, wsłuchaj się we własne myśli, wycisz się, pozwól tym myślom przepłynąć; jeśli czujesz wystarczająco dużo siły, zdecyduj, że postarasz się zrobić coś, aby rozwiązywać problem od którego uciekasz, bawiąc się smartfonem</li> </ul>
<b>Wszystkie powyższe</b>	Wszystkie powyższe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomyśl, co tak naprawdę chciałbyś zrobić</li> <li>• Ustal godziny/sytuacje, w których nie będzie możliwe korzystanie ze smartfona, np. po 22:00 albo w czasie posiłków</li> </ul>

Zazwyczaj człowiek przyjmuje skłonność do przywiązywania dużej wagi własnym myślom, na ich podstawie tworząc obraz rzeczywistości. Z jednej strony umysł jest potęgą, najmocniejszym dowodem tego, że odróżniamy się wyraźnie od innych istot żywych. Według dra Russa Harrisa, psychoterapeuty, jeśli wydaje nam się często, że nasze myśli, to rzeczywistość, oznacza to, że znajdujemy się w tzw. fuzji poznawczej. Myśli te mają charakter automatyczny, nieraz uporczywy, np. „jestem głupi”, albo „nie uda mi się”. Przykładowe automatyczne myśli, jakie pojawiają się przed kompulsywnym sięganiem po telefon, to: „jeśli nie odbiorę, to będzie niemiłe”, „na poczcie jest coś złego”, „będę myślał ciągle o tym, lepiej sprawdzę teraz”, „nikt mnie nie lubi”. Szczególnie te obniżające nastrój uruchamiają szereg niekorzystnych czynności oraz negatywne postawy na temat siebie i innych. Czy można temu zaradzić? Harris przekonuje, że to, co myślimy wcale nie musi dziać się naprawdę, ponadto bierzemy myśli zbyt poważnie (do siebie, dramatyzując) i wierzymy, że są głosem



rozsądku, czymś bardzo ważnym, ulegając im ostatecznie. Często nic bardziej mylnego. Prosta technika zmniejszająca siłę oddziaływania nieprzystosowawczych myśli jest ćwiczenie rozpoczynające się od przywołania myśli związanej z przykrymi konsekwencjami, np. „jestem beznadziejny(m studentem)”, albo „nic nie umiem”. Następnie uwierz w tę myśl tak mocno, jak się da (skupiając uwagę przez kilka sekund). Teraz, zmodyfikuj formę stwierdzenia, w które wierzysz, dodając przedrostek „naszła mnie myśl, że”. Porównaj efekt, jaki na Tobie wywiera myśl w nowej formie. Różne myśli przyplływają do nas, Harris twierdzi, że byłoby lepiej, gdybyśmy zaakceptowali je ale z dystansem co do założenia o ich prawdziwości. Praktyka w tym przypadku, podobnie jak dla wielu technik jest konieczna, aby zweryfikować skuteczność ćwiczenia. Więcej propozycji można znaleźć w książce Harrisa „Pułapka szczęścia” (współtwórcy terapii ACT, opartej na akceptacji

i zaangażowaniu), przypominającej instruktaż samopomocy lub rozwoju osobistego, gdzie znajdują się m.in. doświadczenia klientów, którzy odnieśli sukces w walce z dyfuzją poznawczą.

### Smartfonowe savoir vivre

Warto mieć świadomość, że również w tej sferze komunikacji obowiązują pewne zasady kultury. To gdzie i jak korzystamy ze smartfona jest naszą swoistą wizytówką. Niefrasobliwe, frywolne rozmowy w miejscach publicznych, ciągle robienie i wysyłanie zdjęć, czy przeglądanie Facebooka w towarzystwie innych osób są wyrazem braku szacunku i mogą być naszą wizerunkową katastrofą. Warto o tym pamiętać. W internecie znajdziemy wiele wskazówek nt. stosownego używania telefonu, z których dobrze jest korzystać. W ramach ciekawostki odsyłamy czytelnika do bardziej humorystycznej wersji etykiety smartfonowej pt. „Smart

dekalog”: [http://www.logo24.pl/Logo24/1,85826,18055962,Smart\\_Dekalog\\_czyli\\_komorkowy\\_savoir\\_vivre.html](http://www.logo24.pl/Logo24/1,85826,18055962,Smart_Dekalog_czyli_komorkowy_savoir_vivre.html)

### Smartfon dobry, czy zły

W niniejszym artykule poświęciliśmy wiele uwagi negatywnym aspektom używania smartfonów. Naszym głównym celem było zasygnalizowanie ryzyka rozwinięcia u siebie tzw. uzależnienia od internetu (tzw. problemowego używania internetu), co uwarunkowane jest w dużym stopniu współczesnym modelem życia. Przede wszystkim chcieliśmy podkreślić, że zawsze można zmienić pewne nawyki, choć zmiana ta może dotyczyć także naszego myślenia i podejścia do siebie.

