

Dependența de telefonul mobil

un text de Christopher Burn

traducere de Olivia Ianculescu

sursa: MediaScop.ro



Nu știu dacă doamna din poza de mai sus (Peaches Geldof) e dependentă de smartphone sau nu, dar acea imagine deja notorie, în care preferă să își continue conversația telefonică în timp ce își ridică bebelușul de pe jos, din căruciorul răsturnat, a trezit amintiri dependentului din mine. De câte ori, în dezastrul vieții de alcoolic, nu am dat și eu mai multă atenție propriilor priorități, asigurându-mă că adevărata mea dragoste (propria dependență) este în

siguranță, înainte de a acorda importanța cuvenită nevoilor persoanelor dragi?

Poate fi folosirea telefonului o **dependență**? În primul rând, comportamentul utilizatorilor de telefoane mobile seamănă cu comportamentele ce creează dependență; de departe, utilizarea telefonului seamănă cu consumul de țigări, cu deosebirea că telefoanele sunt folosite la ureche, nu în gură. Dar ambele produc acea stare de plăcere, de satisfacere a unei nevoi sau de potolire a unei anxietăți.

Prin urmare, există consecințe serioase? Lăsând la o parte faptul că acele "mici cuptoare cu microunde" e posibil să vă "prăjească" creierul de fiecare dată când dați un telefon (nimeni nu e foarte sigur de asta), există și alte consecințe, cum ar fi: timpul irosit, un soi de dependență necuvenită de comunicare fără sens, gândire și așteptări nerealiste, bani cheltuiți, pierderea intimității și a altor interese.

Există urmări și pentru societate în general. Dacă vă uitați la un film de acum 15 ani, veți fi uimiți probabil, ca și mine, să constatați felul în care se mișcau oamenii - fără pași mășurați în sus și jos, fără conversații zgomotoase în spații publice, fără agitație frenetică în căutarea disperată a eternului "beep" în genți și buzunare. De ce, mă întreb, ne-am împovărat singuri, de bunăvoie, cu această pacoste electronică? De ce alegem să fim "gășibili", "detectabili" prin apeluri telefonice, SMS-uri, GPS, de ce ne punem la dispoziție 24 din 24? Dacă un guvern ar fi încercat să impună o asemenea restricție asupra noastră acum 50 de ani, rezultatul ar fi

fost revolta generală. Însă noi am ales asta de bunăvoie, iar acum se pare că nu mai putem fără!

Simptomele de sevraj, așa cum vă poate spune orice doctor, reprezintă unul din criteriile clasice de diagnosticare a dependenței. Încercați să trăiți câteva zile fără telefonul mobil și vedeți cum vă veți simți - anxioși, nervoși, nerăbdători, singuri, stresați, deprimați, sau poate toate aceste stări în același timp.

Nomophobia este un cuvânt folosit de englezi pentru a desemna frica de a nu dispune de tehnologia telecomunicațiilor mobile. Unii consideră chiar că aceasta este cea mai rapid răspândită fobie globală. Simptomele sunt: verificarea constantă a telefonului pentru mesaje și apeluri ratate, incapacitatea de a-și închide complet telefonul, reîncărcarea continuă a bateriei, folosirea telefonului peste tot, chiar și în baie.

Mulți dintre noi vom identifica unele din simptomele descrise mai sus în propriul comportament. Viețile unora dintre noi pot fi grav afectate din cauza abuzului folosirii tehnologiei mobile. Există deja clinici cu tratament disponibil pentru această nouă dependență. Cu toate acestea, bănuiesc că mulți dintre noi nu ar fi receptivi în urma unui astfel de tratament, pentru că ne temem că leacul este mai insuportabil decât boala în sine.

Christopher Burn este terapeut specializat în tratarea dependențelor comportamentale la clinica pentru tratamentul dependențelor Castle Craig din Scoția, unde conduce programul de tratament pentru dependența de jocuri de noroc.

[Link către articolul original publicat pe mediascop.ro \(28 August 2013\)](#)