



Nomophobia

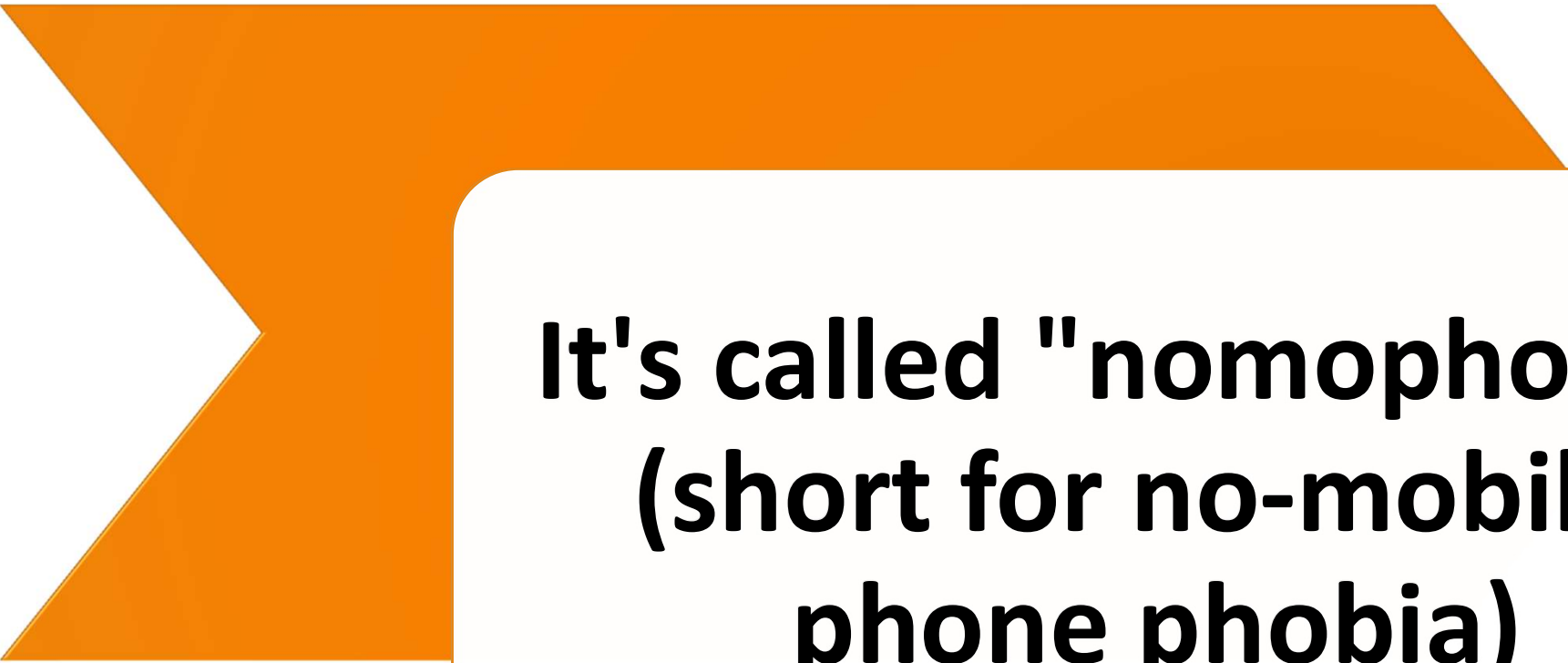
بی موبایل هراسی

تهیه: دکتر اصغر آقایی

رشد چشمگیر استفاده از تلفن همراه و به خصوص رواج روزافزون آن در بین نوجوانان، نگرانی‌های فزاینده‌ای را در بین بسیاری از کارشناسان، در مورد اثرات مخرب تلفن‌های همراه ایجاد کرده است. اثرات مخرب تلفن همراه از ایجاد وابستگی و اعتیاد به تلفن همراه در کاربران گرفته تا اثرات روان‌شناختی و حتی پیامدهای جسمی و فیزیکی را در بر می‌گیرد. تحقیقات نشان می‌دهد که استفاده مفرط از تلفن همراه، موجب نوعی وابستگی شده است. این وابستگی نیز به تدریج به عادت تبدیل شده و در نتیجه منجر به نوعی اعتیاد در کاربران می‌شود.

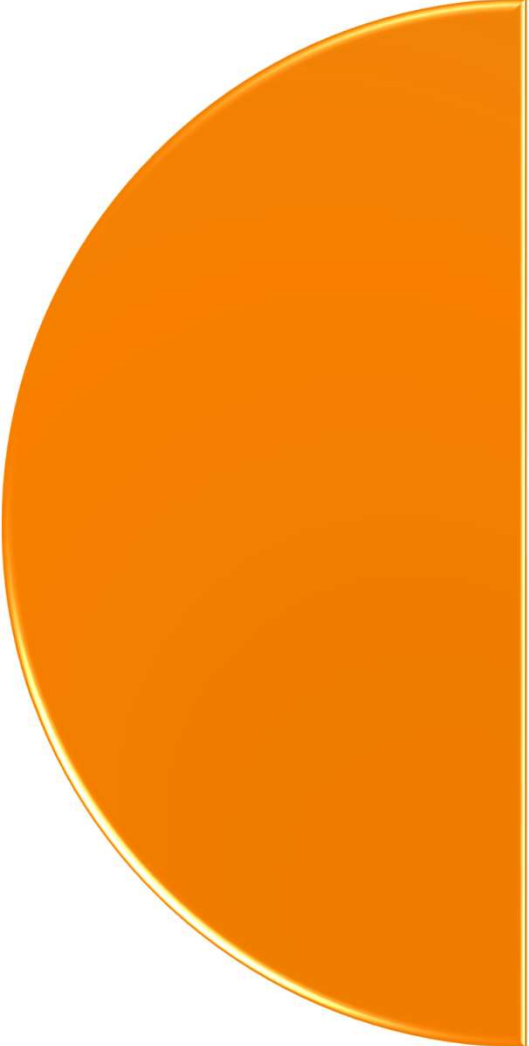
یکی از اعتیادهای به ظاهر ساده از
شاخه اعتیادهای اینترنتی
NOMOPHOBIA است

براساس تحقیقات ، اعتیاد به تلفن همراه با
افسردگی کاربران رابطه داشته است . حواس-
پرتی، کم تحملی و بردباری ضعیف، کناره‌گیری و
فرار، از جمله علائم اعتیاد به تلفن همراه است به
طوری‌که این افراد معتقدند که بدون استفاده از
تلفن همراه قادر به زندگی کردن نیستند. یافته‌های
اخیر نشان می‌دهند که استفاده مداوم از تلفن
همراه تأثیرات منفی زیادی بر سلامت جسمانی و
روانشناختی کاربران دارد (فان چن، 2004).



**It's called "nomophobia"
(short for no-mobile-
phone phobia)**



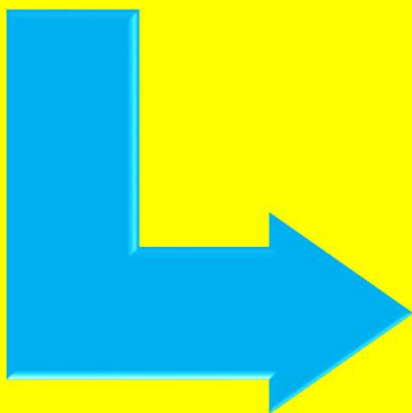


According to [data from the Pew Research Center](#), 90% of Americans have a cell phone, while a full 58% of them own **smartphones.** گوشی های هوشمند

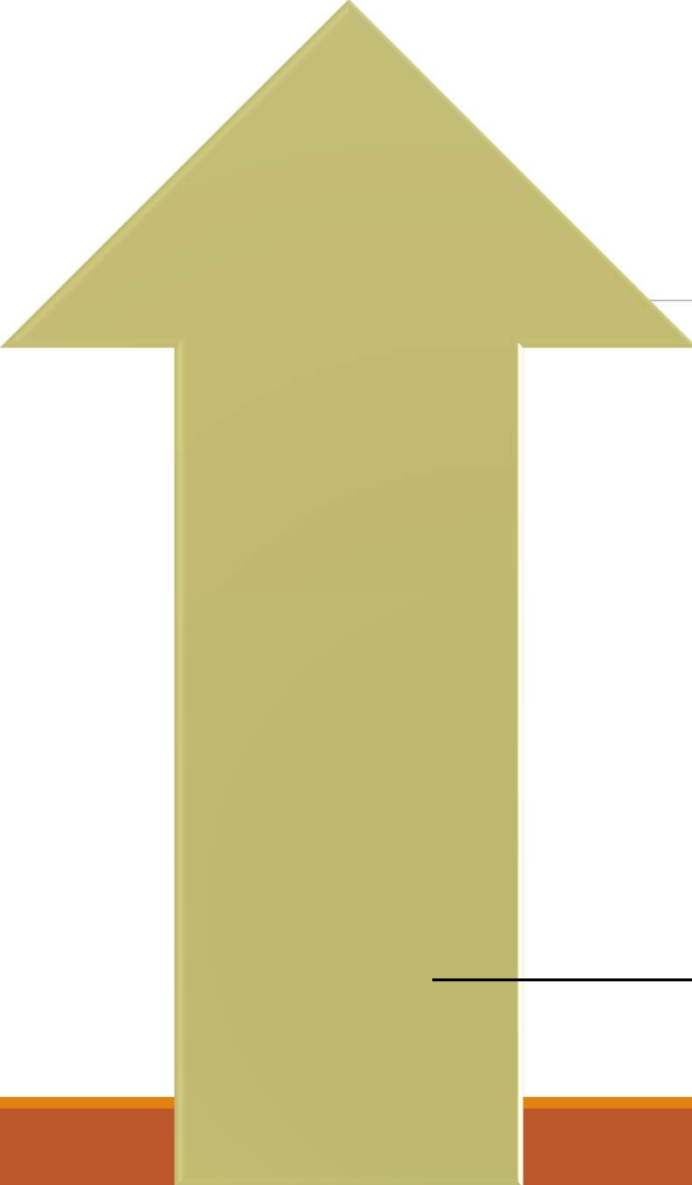
More surprising, though, is the percentage of people who have developed a psychological attachment to their phones. psychologists say that it's affecting more and more young people.

NOMOPHOBIA

مخفف " هراس بدون
تلفن همراه " است



نخستین بار روان شناسان انگلیسی واژه «نوموفوبیا» را در یک تحقیق علمی مطرح کردند و مدعی شدند که اصطلاحی با مضمون ترس جدا شدن از موبایل مطرح شده است و تحقیق آن ها نشان می دهد که بسیاری از افرادی که به موبایل شان وابسته می شوند یا مدت زیادی را به استفاده از این وسیله اختصاص می دهند همیشه نوعی هراس یا اضطراب از دست دادن و گم شدن گوشی و تمام شدن شارژ باتری آن را دارند و علت این اضطراب را به قطع شدت ارتباط با اطرافیان و مسائل کاری ربط می دهند.



هم چنین این تحقیق نشان داد که اضطراب
افرادی که موبایل خودشان را جا گذاشته اند
بیشتر و غیرطبیعی تر از دلیلی است که آن
ها مطرح می کنند. به علاوه میزان هورمون
هایی که در جریان این استرس در افراد
ایجاد می شود چیزی نزدیک به «فوبیا» (یا
توهم ترس) یا هراس از دندان پزشکی یا
ترس و اضطراب روز ازدواج بود. در تحقیق
دیگری نشان داده شد که به طور متوسط ۶۶
درصد مردم با درجات مختلف به این هراس
دچارند. به علاوه نوموفوبیا در بین خانم ها
و افراد جوان بیشتر دیده می شود.

این فوبیا بیشتر از آن که یک بیماری
هراسی باشد، چیزی شبیه یک وسواس
است. تحقیق شرکت های سازنده تلفن
همراه نیز بیانگر این است که این بیماری
در میان استفاده کنندگان از این وسیله در
حال افزایش است

نوموفوبیا به
عنوان یک رفتار
آشکار است که
شاخص اختلال
اضطراب بالقوه
را مورد بررسی
قرار دهد.



گرینفیلد استادیار
بالینی
روانپزشکی در
دانشکده پزشکی
دانشگاه کنتیکت،
می گوید که
نوموفوبیا صرفاً
زیر مجموعه ای
کوچک از مشکل
بزرگتر اعتیاد
اینترنتی است.



او می گوید: " با
گوشی هوشمند
دسترسی به
اینترنت راحت تر
است. تحقیق من
نشان می دهد که
دسترسی آسان،
دسترس پذیری و
قابلیت حمل
نسبت به ابعاد
دیگر، اعتیاد آن
را دوبرابر
می کند.



(<http://businessinsider.com>)

نتایج یک تحقیق روان شناسی

طی یک مطالعه که در سال 2010 توسط YouGov به سفارش اداره پست بریتانیا انجام شد، یک سازمان تحقیقاتی بریتانیایی کاربران تلفن همراه که به اضطراب دچار شده بودند را مورد تحقیق قرارداد. این مطالعه نشان داد که نزدیک به 53٪ از کاربران تلفن همراه در بریتانیا وقتی باتری یا شارژ اعتبارشان تمام شده یا شبکه تلفن همراه از دسترس خارج شود دچار اضطراب می شوند. این مطالعه نشان داد که حدود 58٪ از مردان و 47 درصد از زنان از این ترس رنج می برند، و 9٪ وقتی تلفن همراهشان خاموش است احساس ترس می کنند. در این مطالعه نمونه 2163 نفر بود.

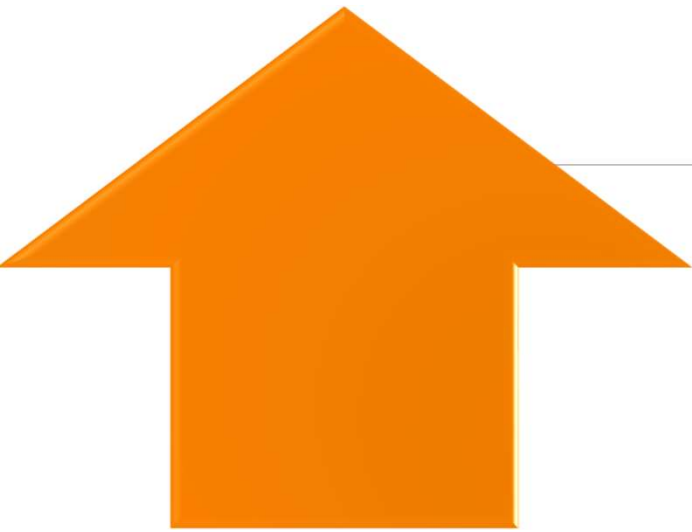
نتایج

55 درصد از افراد مورد بررسی دلیل اصلی که آنها زمانی از تلفن همراه خود نمی توانند استفاده کنند مضطرب می شوند را نداشتن تماس با دوستان و یا خانواده ذکر کردند.

این مطالعه مشخص کرد که سطح استرس ناشی از بی موبایل هراسی با استرس "وحشت روز عروسی" و مراجعه به دندانپزشکان هم تراز است.

10 درصد از کسانی مورد پرسش قرار گرفتند، گفتند که آنها نیاز دارند در تمام اوقات به دلیل کاری تماس بگیرند.

این تحقیق نشان داد بیش از یک دوم مبتلایان به بی موبایل هراسی هرگز گوشی های تلفن همراه خود را خاموش نمی کنند



آمارهای ارائه شده در نشست آسیب‌های تلفن همراه که در ششمین نمایشگاه بین‌المللی رسانه‌های دیجیتال در تهران برگزار شد نشان می‌دهد که تحقیقات به عمل آمده از نوعی وسواس فکری در مورد کاربران تلفن همراه هشدار می‌دهند که می‌تواند به بیماری‌های روانی و مشکلاتی در سلامتی افراد منجر شود. در این بررسی‌ها مشخص شده است که 70 درصد زنان و ۶۱ درصد مردان از همراه نداشتن گوشی دچار هراس می‌شوند و ۷۳ درصد از افراد وقتی می‌خواهند تلفن همراه خود را در کنار خود می‌گذارند .

در این بررسی ها هم چنین مشخص شده است ۵۳ درصد افراد وقتی باتری یا شارژ اعتبارشان تمام شده یا شبکه تلفن همراه از دسترس خارج شود دچار اضطراب می شوند و ۶۸ درصد نیز لرزش یا آهنگ گوشی تلفن خود را پیش از تماس تلفن احساس می کنند.

جالب تر این که بر اساس نظرسنجی های صورت گرفته از کاربران تلفن همراه ۴۳ درصد کاربران آیفون حاضرند یک هفته بدون کفش بگذرانند اما به طور موقت هم از تلفن همراه شان دورنمانند و ۲۲ درصد کاربران تلفن همراه بیشتر از مسواک زدن صرف نظر کنند.

این تحقیقات حاکی از آن است که اغلب مردم بدون موبایل نمی توانند به زندگی ادامه دهند و بیش از نیمی از کاربران موبایل از نوعی بیماری روان شناختی به نام بی موبایل هراسی رنج می برند.

بر اساس داده های مرکز تحقیقات پیو،
90% آمریکایی های دارای تلفن همراه
هستند، این در حالی است که 58% آنها
گوشی های هوشمند دارند.

جالب تر از آن درصدی از مردم است که
دلبستگی روانی به گوشی های خود پیدا
کرده اند. روان شناسان می گویند افراد
جوان خیلی بیشتر تحت تاثیر قرار می گیرند.

طبق تحقیقات آژانس جامعه اطلاعاتی کشور کره جنوبی در سال 2014 یک چهارم دانش آموزان کره جنوبی یعنی 11 درصد بیشتر از سال 2013 در معرض ابتلا به این نوع اعتیاد هستند. این تحقیقات نشان داد 9 درصد از بزرگسالان در وابستگی به تلفن های همراه هستند. به طور متوسط صاحبان گوشی های هوشمند این کشور بیش از 4 ساعت در طول روز از گوشی خود استفاده می کنند. (<http://businessinsider.com>).

با توجه به یک مطالعه در دانشگاه میشیگان سال 2013 با نمونه 200 نوجوان انجام شد، نشان داد که آنهایی که اغلب از گوشی هوشمند استفاده می کنند، نمی توانند تمرکز کنند و احساس پرخاشگری (2) آنها به مراتب بیشتر از کسانی است که از آن به اندازه استفاده می کنند. این تحقیقات نشان داد این افراد وسواس چک کردن داشته قبل از خواب داشته و هم چنین دچار به بی خوابی می شوند

در بررسی ملی انجام شده توسط هریس اینتراکتیو در پاییز 2013، 63% پاسخ دهندگان گفتند هر یک ساعت یکبار گوشی های خود را چک می کنند در حالی که 9% اظهار داشتند هر 5 دقیقه یک بار گوشی های خود را چک می کنند.

63% دیگر اظهار داشتند که اگر بدون گوشی خانه را ترک کنند، مضطرب خواهند شد. بسیاری برای برداشتن آن به خانه باز می گردند ، حتی اگر برای خرید تا فروشگاههای نزدیک منزلشان رفته باشند.

بر اساس تحقیق هوفینگتون پست و یوگو 64% افراد بین 18 تا 29 سال با بردن تبلت یا تلفن های همراه خود به تخت به خواب می روند.

Symptoms include feelings of panic or desperation when separated from your smartphone, not being able to focus on conversations or work, and constantly checking phones for notifications. Some people may think their phone is ringing when it's not, a condition named [cellphone vibration syndrome](#) that researchers say could be a sign of a more serious technology addiction.

[cellphone vibration syndrome](#) سندروم ارتعاش تلفن همراه

سندرم (توهم) ارزش تلفن همراه

مطابق با نظریات دکتر دیوید گرینفیلد، استادیار بالینی روانپزشکی در دانشکده پزشکی دانشگاه کنیتکت، وابستگی به گوشی هوشمند مشابه اعتیادهایی است که اختلال تنظیم دوپامین دارند. دوپامین یک انتقال دهنده عصبی است که مرکز پاداش مغز را تنظیم می کند، بدین مفهوم که افراد را برای انجام دادن کارهایی ترغیب می کند که فکر می کنند پاداش به همراه خواهد داشت.



گرینفیلد ، مرکزی برای اعتیاد به فناوری و اینترنت تاسیس کرد تا به افرادی که همیشه آنلاین هستند کمک کند در زندگی شان به تعادل بهتری برسند.

گرینفیلد اظهار می دارد: " هر وقت پیامی روی تلفن
تان دریافت می کنید، دوپامین به میزان بسیار کمی
افزایش می یابد که نشان می دهد چیزی بر شما
تاثیر گذاشته است، حال این چیز می تواند یک پیام
متنی از شخص مورد علاقه تان ، ایمیل یا هر چیز
دیگری باشد. «چیزی که نمی دانید چیست یا چه
موقع آن را دریافت خواهید کرد، و این همان چیزی
است که مغز را وادار می کند که آن را چک کند.

علائم نوموفوبیا

1- حساس اضطراب یا درماندگی

2- برخی از افراد احساس می کنند که تلفن شان زنگ می خورد درحالی که زنگ نخورده است

3- عدم تمرکز بر کار یا مکالمات

4- چک کردن دائم تلفن و خواندن پیام ها

5- سردرد

6- ضربان قلب

7- افکار وسواسی

8- درد معده

اگرچه هنوز هیچ توضیح پاتو فیزیولوژیک برای گسترش نوموفوبیا در بیماران مبتلا به اختلال هراس وجود ندارد از آنجایی که تلفن های همراه با آزادی و استقلال عمل وابسته است و مردم با ترس از مکان های شلوغ محدودیت تحرک و استقلال خود را نشان می دهند بنابراین نوموفوبیا را در گروه هراس موقعیتی (به طور خاص به موقعیت هراس مربوط است) گنجانده اند. هراس اجتماعی یکی از دلایل نوموفوبیا است تشخیص داده شده که بیماران مبتلا به اختلال هراس وابستگی به محیط های مجازی را برای برقراری ارتباط با مخاطبین خود و جلوگیری از تعاملات اجتماعی مستقیم با مردم توسعه داده اند

نوموفوبیا می تواند به عنوان یک ماسک یا پوشش برای دیگر رفتارهای مشکل ساز و حتی اختلالات روانی شود

ریشه این وابستگی
چیست؟

1- خلاء های عاطفی
و هیجانی

2- ناامنی شخصی
شایع ترین عامل
است

3- کمال گرایی

هر فردي ممكن است به
دليلي به تلفن همراه
وابسته باشد:

1- افرا دي كه در زندگي
خصوصي و خانوادگي دچار
خلاءهاي عاطفي، هيچاني و
ارتباطي هستند بيشتر تمايل
دارند وقت خود را با ابزار
هاي الكترونيكي نظير تلفن
همراه و رايانه پر كنند.

وابستگي به تلفن همراه مي
تواند علامتي از مشكل بين
افراد چه در خانواده و چه
در گروه دوستان باشد.

2- انسان هاي افسرده را نيز
گروه ديگري از وابستگان به
تلفن همراه مي باشند .
تحقيقات نشان داده است
افراد افسرده براي كاهش حس
تنهائي خود به ابزاري، چون
تلفن همراه پناه مي آورند.

3- ضرورت كاري براي
بعضي ها سبب وابستگي
افراد به اين ابزار
ارتباطي شده است.

اما افرا دي نيز وجود دارند كه
۵۰ بار گوشي تلفن همراه
شان را بررسي مي كنند بدون
آن كه خبري باشد!

4- در خانواده ها به دلیل گرفتاري ها به فرزند خود كم توجه يا بي توجه شده اند و فرزندان مجبورند به وسيله هايي نظير تلفن همراه وابسته شوند.

5- در برخي از فرزندان احساس استقلال خوب شكل نگرفته است. دلبستگي ها به درستي شكل نگرفته است و فرزندان در پاسخ به يك تنش و يك اضطراب به ابزارديگري وابسته مي شوند و دنبال جايجزين هستند.

6- نقص شخصيت در افراد نيز موجب پناه بردن و وابسته شدن آن ها به تلفن همراه مي شود.

7- كمبود امكانات را نيز دليل ديگر وابستگي افراد خصوصاً جوانان و نوجوانان به تلفن همراه مي دانند

دلیل اضطراب:

وقتی فرد بعضی خلاءها را در همراه بودن با تلفن همراه پر کند، یک نوع حس کنترل به فرد دست می دهد. بنابراین هنگام آنتن ندادن شبکه یا فراموش کردن تلفن و خالی شدن شارژ احساس می کند که :

حس کنترل اش را از دست داده،
بنابراین مضطرب و هراسان می شود

درمان:

در حال حاضر، به دلیل اینکه نوموفوبیا مفهومی نسبتاً جدید است درمان ثابت شده ای وجود ندارد با این حال، درمان هایی شامل روان درمانی و درمان شناختی-رفتاری در ترکیب با مداخلات دارویی می تواند موثر باشد. درمان دارویی با استفاده از ترانیل سیپرومین و کلونازپام در کاهش اثرات موفق بوده اند.

در موارد شدید، ممکن است از داروهای ضد افسردگی اعم از بنزودیازپین ها در دوزهای معمول استفاده شود. بیمار برای کاهش وابستگی خود علاوه بر درمان های دارویی باید از درمان های شناختی - رفتاری نیز بهره مند شود

یکی دیگر از درمان ها "رویکرد واقعیت"، یا واقعیت درمانی است که از بیمار درخواست می شود از رفتارهای متمرکز بر تلفن همراه دوری کند.

برای تاثیر بهتر روش درمانی، بهتر است افرادی که دچار نوموفوبیا شده و یا در معرض خطر می باشند حتماً برای یک بار هم که شده بدون موبایل سفر کنند.

پیامدهای منفی وابستگی به تلفن همراه

هشدار: اگر این وابستگی بیمارگونه همچنان گسترش یابد، نسل بعدی به تلفن همراه وابسته تر خواهد شد و روند طبیعی رشد فکری و جسمی افراد به خطر خواهد افتاد.

افزایش پرخاشگری و افسردگی از طریق تلفن همراه

کاهش روابط سالم، افزایش پرخاشگری و تهدید سلامت روانی که به موجب آن روابط بین افراد خدشه دار می شود.

افسردگی نتیجه دیگر وابستگی به تلفن همراه است. اضطراب جدایی از این تلفن همچون کودکی که از مادر جدا می شود، سبب ایجاد ناامنی روانی در فرد می شود. همچنین اضطراب دوری از تلفن همراه ممکن است منجر به بیماری بدبینی (پارانویید) شود.

شخصیت های وابسته، به هم خوردن آرامش خانواده ها، ناتوانی افراد در برقراری ارتباطات سالم، موزون و هماهنگ با دیگران، افت سطح بهداشت روانی افراد، شکست در ازدواج و مانع در راه تربیت فرزندان و مشکل شدن روند تربیتی، گوشه گیری و منزوی بودن را از پیامدهای این وابستگی می توان ذکر کرد.

این وابستگی در نوع تعیین شغل توسط افراد هم تاثیر خواهد گذاشت به گونه ای که وابستگان به تلفن همراه تمایل دارند دور از جمع باشند و به عنوان مثال در یک اداره در قسمت بایگانی آن کار کنند.

کاهش مهارت ها

افرادی که از تلفن همراه استفاده می کنند و به نوعی دچار وابستگی شدید به این ابزار ارتباطی می شوند، وابستگی به تلفن همراه چه بسا می تواند سبب تنش در خانواده شود چرا که یک فرزند به جای گفت و گو با پدر و مادر یک ابزار را برای گفت و گو یا پر کردن اوقات فراغت انتخاب کرده است و این بزرگ ترین لطمه را به مهارت های اجتماعی فرد می زند و جرات حضور او را در اجتماع می کاهش دهد. ممکن است که این وابستگی ، مهارت فرد را در مواجهه با مشکلات و مسائل پیش رو سلب کند .

تشنج، سرطان و...

راس از همراه نداشتن تلفن همراه علاوه بر آثار منفی روانی و اجتماعی که دارد برای جسم انسان نیز مضر است.

اشعه و امواج تلفن همراه به سلول های بدن آسیب می رساند ، بدین ترتیب که اشعه تلفن همراه گرما دارد و سلول های بدن نباید گرمای بیش از ۳۷ درجه سانتی گراد داشته باشد. بنابراین دمای بیش از ۳۷ درجه موجب تجزیه آنزیم های بدن می شود، برخی سلول ها می میرند و خطر بروز تشنج پیش می آید، به علاوه این که همین امواج ممکن است موجب بروز سرطان شود.

استفاده از تلفن همراه در اتاق خواب و تاریکی شب نور آن آسیب فراوانی به چشم می رساند.

(<http://pnu-club.com>)