

# Fonoholizm – problem moralny

**Dk. Jacek Jan Pawłowicz**

---

COLLECTANEA THEOLOGICA 2010/4, s 163-173.

Postęp technologiczny w wyniku, którego telefon komórkowy stał się powszechnie dostępny, jest również przyczyną pojawienia się nowych form zachowań ludzi oraz nowych sposobów komunikowania się mających wpływ na życie społeczne. Niestety, wraz z nimi pojawiły się również nowe, dotychczas nieznanne formy uzależnień. Telefon komórkowy dla wielu stał się nieodłącznym „towarzyszem życia”. Początkowo problem wydawał się marginalny, jednak z biegiem czasu przybiera on na sile i coraz bardziej zagraża zwłaszcza młodemu pokoleniu, choć nie tylko!

Problem uzależnienia od telefonu komórkowego – bo o nim będzie mowa - który określa się mianem *fonoholizmu* - jak każde uzależnienie - stwarza poważne zagrożenie dla zdrowia fizycznego i psychicznego człowieka. Wszechobecność zaś „komórek” i niejednokrotnie brak elementarnej kultury u ich posiadaczy staje się nieraz bardzo uciążliwa, o czym świadczą apele o wyłączenie bądź wyciszenie telefonów, które można usłyszeć nie tylko przed rozpoczęciem sztuki teatralnej, lecz również przed mszą świętą, gdyż telefony dzwonią nawet w najbardziej niestosownych miejscach i w najmniej oczekiwanym czasie.

Już od kilku lat, naukowcy i lekarze zajmujący się problematyką uzależnień z całego świata biją na alarm i ostrzegają przed zgubnym wpływem telefonu komórkowego. I nie chodzi tu bynajmniej tylko o kwestie zdrowia fizycznego czy bezpieczeństwa drogowego, ale – a może przede wszystkim - o psychikę człowieka. Od „komórki” bowiem można poważnie się uzależnić, a wizja spędzenia bez telefonu choćby kilku godzin wprowadza wielu użytkowników w poważny niepokój przybierający formę fobii, którą określa się *nomofobią* od terminu „*no mobile phobia*”<sup>1</sup>. Terminu tego używa się zamiennie z terminem *fonoholizm*.

Problem uzależnienia od telefonu komórkowego stanowi wyzwanie nie tylko dla psychologii, psychiatrii, medycyny, socjologii czy prawodawstwa. Jest to również problem natury moralnej, gdyż tak jak i inne uzależnienia zagraża on ludzkiemu życiu i to zarówno samego uzależnionego jak i innych członków społeczeństwa, wśród których ten żyje. W związku z tym jawi się pytanie: czym jest i jakie są następstwa – także moralne - uzależnienia od telefonu komórkowego?

Aby udzielić odpowiedzi na powstałe pytanie zachodzi najpierw potrzeba zapoznania się z krótką historią telefonu komórkowego, a następnie z cechami charakterystycznymi uzależnień w ogólności.

---

<sup>1</sup> \*\*\*, *Nomofobia, czyli nerwicowe podejście do komórki*, wyd. intern.

<http://www.psychika.eu/nomofobia-nerwica-zaburzenie> z dnia 24.04.2010.

## 1. Jak powstał telefon komórkowy?

W historii powstania telefonu komórkowego interesującym jest to, że sama koncepcja tego typu urządzenia pojawiła się już w 1940 roku! Jednak na pierwszy prototyp trzeba było czekać jeszcze prawie pół wieku. Wtedy to w Stanach Zjednoczonych Federalna Komisja Komunikacji (FCC) poleciła spółce AT&T zainstalować tego typu urządzenia w jednym ze swoich laboratoriów. Niedługo potem w Danii, Norwegii, Szwecji i Finlandii pojawiły się telefony komórkowe skonstruowane w oparciu o amerykański prototyp. Według danych z 1987 r. w samej Szwecji było wtedy 20 000 użytkowników<sup>2</sup>. Oczywiście telefony te niczym nie przypominały współczesnych „komórek”. Były duże, ciężkie i wymagały częstego ładowania akumulatorów. Początkowo korzystali z nich biznesmeni, kierowcy ciężarówek i przedsiębiorcy budowlani. Po 1987 r. wprowadzono do sprzedaży pierwsze telefony dla osób prywatnych.

Pierwsze centrum telefonii komórkowej powstało w 1979 r. w Tokio, a już na początku lat dziewięćdziesiątych centra tego rodzaju istniały na całym świecie. Wraz z ekspansją telefonii komórkowej zwiększał się nie tylko popyt, ale również i oczekiwania klientów, co do funkcjonalności i wyglądu aparatów. W miarę postępu technologicznego telefon stawał się coraz mniejszy, lżejszy i bogatszy w różnorodne funkcje stając się tym samym mini centrum rozrywki i organizierem w jednym. Z chwilą wejścia na rynek baterii litowych o dużej pojemności rozwiązany został również problem częstego ładowania.

## 2. Charakterystyka uzależnień

Patrząc na uzależnienie z medycznego punktu widzenia jest nim nieodparta potrzeba używania określonego środka mająca na celu poprawę samopoczucia lub osiągnięcie przyjemnych doznań<sup>3</sup>. Definicja ta mówiąc o „środkach” ma na uwadze przede wszystkim środki chemiczne, które są aplikowane do organizmu czy to w postaci środków doustnych, iniekcji czy inhalacji wprowadzających przyjmującego w stan euforii i zadowolenia. Jednak postęp techniczny, który dokonał się w drugiej połowie XX w. przyniósł ze sobą inne formy uzależnień, które tym różnią się od uzależnień „klasycznych” (alkoholizm, nikotynizm, narkomania), że nie są związane z przyjmowaniem środków chemicznych, ale mają naturę uzależnienia psychicznego. Franciscę López Torrecillas z hiszpańskiego uniwersytetu w Grenadzie uważa, że uzależnienie od telefonów komórkowych należy zaliczyć do szerszej kategorii uzależnień od nowych technologii, obejmującej również zależność od internetu, gier komputerowych czy telewizji<sup>4</sup>.

---

<sup>2</sup> Por. C. Guerreschi, *Nowe uzależnienia*, Kraków 2006, s. 198-199.

<sup>3</sup> Por. *Podręczny Leksykon Medycyny*, N. Boss, R. Jäckle (red.), Wrocław 1996, s. 738.

<sup>4</sup> Por. M. Kmiec, *Telefoniczna obsesja*, wyd. intern.

[http://www.dziennik.pl/nauka/article22891/Rosnie\\_liczba\\_uzalezniionych\\_od\\_komorek.html](http://www.dziennik.pl/nauka/article22891/Rosnie_liczba_uzalezniionych_od_komorek.html) z dnia 05.03.2007

W związku z pojawieniem się tych nowych uzależnień podejmuje się próby redefinicji uzależnienia. Obecnie uzależnieniem określa się każde kompulsywne, nawykowe zachowanie, które ogranicza wolność ludzkich pragnień. To ograniczenie powoduje przywiązanie lub przykucie pragnienia do określonego obiektu. W definicji tej kluczowym jest słowo *zachowanie*, gdyż wskazuje ono, że fundamentalną rzeczą w uzależnieniu jest *działanie*<sup>5</sup>. Działanie, jako poddanie się człowieka uzależnionego czynności nałogowej, wokół której koncentruje on coraz bardziej swoje myśli i która zajmuje coraz więcej miejsca w jego życia do tego stopnia, że traci on nad nim kontrolę na swoim życiu. W uzależnieniu czynność ta przestaje pełnić właściwą sobie funkcję (telefon dla człowieka) i staje się celem samym w sobie (człowiek dla telefonu). W ten sposób człowiek uzależniony psychicznie od określonej czynności traci swoją autonomię, dystans i nie dysponuje sobą w sposób wolny. Więcej – nie potrafi już żyć i funkcjonować w sposób nieuwarunkowany<sup>6</sup>.

Najbardziej istotnym elementem uzależnień tego typu (pozachemicznych) jest odczuwany przymus wykonywania czynności nałogowej. Uzależniony mimo ewidentnych szkód będących następstwem nałogu (np. wysokie rachunki telefoniczne) nie jest w stanie z nim zerwać. Przymus ten jest następstwem postępującego osłabienia woli<sup>7</sup>.

Na koniec tej ogólnej charakterystyki uzależnień pozachemicznych trzeba również wspomnieć o tym, że uzależnienie, to nie tylko problem osoby uzależnionej, ale także osób go otaczających, które w taki czy inny sposób uczestniczą w nałogu i również odczuwają jego negatywne konsekwencje.

### 3. Specyfika i następstwa uzależnienia od telefonu komórkowego

Przechodząc do *meritum* sprawy, czyli odpowiedzi na postawione na początku pytanie: czym jest i jakie są następstwa uzależnienia od telefonu komórkowego – zachodzi potrzeba podkreślenia, że nieustanny przymus ciągłego korzystania z telefonu i „bycia w kontakcie” jest szczególnie niebezpieczny – jak już wspomniano - zwłaszcza dla ludzi młodych. *Uzależnienie od telefonu komórkowego* – jak stwierdza Marcin Czarnocki, psycholog z zespołu psychoterapeutów SPERO zajmujący się uzależnieniami psychicznymi - *zagraża przede wszystkim dzieciom i nastolatkom, które dopiero uczą się komunikować z ludźmi. Dla osób z zaburzeniami czy nieśmiałyłch telefon może łatwo stać się sposobem kontaktowania ze światem, a nie tylko narzędziem*<sup>8</sup>.

Trzeba jednak przyznać, że uzależnienie od komórki grozi nie tylko osobom młodym. W pewien sposób wszyscy jesteśmy zależni od tego „cacka, które mieści się w naszej dłoni”. O uzależnieniu decyduje, zatem aspekt ilościowy, czyli ile czasu i

<sup>5</sup> G.G. May, *Uzależnienie i łaska. Miłość – Duchowość – Uwolnienie*, Poznań 1994, s. 42.

<sup>6</sup> Por. W. Bołoz, *Etyczne aspekty uzależnień*, w: *Między życiem a śmiercią. Uzależnienia – eutanazja – sytuacje graniczne*, W. Bołoz, M. Ryś (red.), Warszawa 2002, s. 79-82.

<sup>7</sup> Tamże, s. 82.

<sup>8</sup> Por. M. Kmiec, *Telefoniczna obsesja*, art. cyt.

jak telefonem się posługujemy, ponieważ od patologicznego sposobu korzystania z tego gadżetu użytkownika dzieli tylko mały krok. Z badań przeprowadzonych we Włoszech na grupie 300 wolontariuszy wynika również, że mężczyźni częściej popadają w ten nałóg niż kobiety<sup>9</sup>.

### 3.1. Specyfika uzależnienia od telefonu komórkowego

Chiny były pierwszym krajem, w którym zdiagnozowano i zaczęto mówić o nowej formie uzależnienia. Tam też po raz pierwszy nazwano je: *mobile phone dependence syndrome*. Jakie są więc cechy charakterystyczne tego uzależnienia? Psychologowie zajmujący się diagnozowaniem i leczeniem tego nałogu twierdzą, że osoby uzależnione:

- przywiązują wielką wagę do posiadania telefonu komórkowego;
- nie odkładają go ani na chwilę;
- jest dla nich najważniejszym narzędziem codziennych kontaktów z innymi;
- odczuwają głęboki dyskomfort, kiedy nie mają do dyspozycji naładowanego aparatu, przejawiający się złym nastrojem, niepokojem, czasem nawet atakami paniki;
- używanie telefonu jest w ich przypadkach podyktowane nie koniecznością, ale czynnikami natury emocjonalnej i społecznej;
- telefon jest dla nich pośrednikiem w kontaktach z innymi;
- telefon jest im niezbędny do sprawowania nieustającej kontroli nad obiektem uczuć (chłopak ciągle dzwoni i sms-uje do dziewczyny, doznaje ataków złości i zazdrości, gdy ta nie odpowiada);
- odczuwają przymus nieustannego kontaktowania się z kimś;
- jako usprawiedliwienie swojego zachowania podają wygodę i bezpieczeństwo (np. *aby rodzice wiedzieli gdzie jestem*);
- mają silną potrzebę przynależności do grupy i zdobycia jej uznania (*wszyscy mają komórki więc ja też muszę mieć i to jak najbardziej „wypasioną”*);
- często cierpią na fobię społeczną lub obawiają się samotności;
- zazwyczaj maskują lęki z tym związane lub zaprzeczają ich istnieniu;
- do rzadkich objawów należą także: smutek, nuda, odmowa podejmowania współżycia seksualnego i brak apetytu.

### 3.2. Rodzaje uzależnienia od telefonu<sup>10</sup>

Uzależnienie od telefonu komórkowego nie jest uzależnieniem jednorodnym. Specjaliści w jego obrębie wyróżniają kilka ukierunkowań tego uzależnienia. Oto one:

---

<sup>9</sup> Por. C. Guerreschi, *Nowe uzależnienia*, dz. cyt. s.208.

<sup>10</sup> Por. tamże, s. 210-212.

### ***Uzależnieni od SMS-ów.***

Niektóre osoby dochodzą do takiej perfekcji, że potrafią pisać SMS-y z zamkniętymi oczami, używając do tego palców obu rąk, doskonale znają tajniki słownika T9<sup>11</sup>. Odczuwają one, charakterystyczny dla osób ogarniętych nałogiem, przymus nieustannego otrzymywania i wysyłania wiadomości tekstowych. U niektórych z tych osób można zauważyć powstały odcisk na kciuku, a cyfry i litery na klawiaturze ich telefonu są niemal całkowicie starte. Ich nastrój i samopoczucie w danym dniu zależy od ilości otrzymanych SMS-ów. Osoby te potrafią nawet wysłać wiadomości do siebie samych (np. z komputera przez bramki sms dostępne w internecie) lub do osób znajdujących tuż obok nich, z którymi mogliby bez przeszkód normalnie porozmawiać.

### ***Uzależnieni od nowych modeli.***

Są to osoby nabywające coraz to nowsze modele aparatów komórkowych. Są skłonne wydać tysiące złotych, aby tylko stać się „szczęśliwymi” posiadaczami najnowszego modelu wyposażonego w najnowsze i rozbudowane funkcje, z których – dodajmy – najczęściej nie korzystają, gdyż nie ma takiej potrzeby. U osób tych liczy się sama możliwość posiadania takiego telefonu, a nie jego użyteczność.

### ***"Komórkowi ekshibicjoniści"***

Nabywając nową „komórkę” osoby te przywiązują wielką wagę do jej koloru, stylistyki, ilości funkcji dodatkowych i oczywiście ceny. Ostentacyjnie posługują się telefonem, noszą go zawsze na wierzchu np. na „smyczy” zawieszanej na szyi lub w ręku. Chwalą się przed innymi funkcjami, w jakie jest wyposażony ich telefon i zawsze podkreślają, że oni posługują się tylko „sprzętem z najwyższej półki”. Kiedy telefonują, rozmawiają bardzo głośno, a jeśli ktoś do nich dzwoni - zanim odbiorą, pozwalają telefonowi długo dzwonić, tak, by wszyscy obecni usłyszeli, jaką „bajerancką ma wgraną muzykę” – czyli dzwonek.

### ***Gracze***

Uzależnienie od gier np. komputerowych stanowi oddzielnie klasyfikowane uzależnienie. Jednak jego szczególną odmianą będącą jednocześnie składową uzależnienia od telefonu komórkowego jest nałogowa gra na aplikacjach zainstalowanych w telefonie. Aparat przeobraża się wtedy w konsolę do gry,

---

<sup>11</sup> Por. P. Siedlanowski, *Uzależnienie od telefonu komórkowego*, wyd. intern.

<http://www.opoka.org.pl/biblioteka/P/PS/echo-02-2010-sms.html>, z dnia 10.04.2009.

uzależnieni poświęcają tej rozrywce kilka godzin dziennie i nie mogą się od niej oderwać, dopóki nie pobiją nowego rekordu.

## **SWT**

Osoby cierpiące na SWT, czyli *syndrom włączonego telefonu* obawiają się wyłączyć swój aparat choćby na kilka minut. Aby zapobiec wyłączeniu telefonu np. po wyładowaniu baterii noszą przy sobie zapasową, naładowaną. Nie potrafią sobie one nawet wyobrazić sytuacji, w której ich telefon byłby wyłączony. Sama myśl o takiej sytuacji napawa ich lękiem, irytuje i powoduje dyskomfort.

### **3.3. Skutki uzależnienia od telefonu**

Uzależnieni od telefonu z czasem coraz bardziej wycofują się z relacji z realnym światem, spędzają wiele czasu samotnie. By złagodzić samotność (choć sami do niej doprowadzili), przez długie godziny rozmawiają przez telefon. Przez to mogą zapomnieć jak wygląda prawdziwa rozrywka i wyrażanie emocji w bezpośredniej relacji. Jest im trudniej nawiązać normalny kontakt z innymi, wolą rozmawiać przez telefon niż w cztery oczy. Poza tym nadmierna koncentracja np. na wysyłaniu SMS-ów, czy grach interaktywnych prowadzi do mentalnego oderwania od rzeczywistego świata<sup>12</sup>.

Elżbieta Sołtys, psycholog biznesu z Pracowni Psychologicznej z Krakowa twierdzi, że *wysyłając SMS-y i wykonując telefony siedem dni w tygodniu, o każdej porze może się wydawać, że ma się wielu znajomych. Tymczasem w sytuacji, kiedy potrzeba ich pomocy, albo zwyczajnie kontaktu, często okazuje się, że każdy z nich ma własne życie, a te SMS-y to było zwyczajne oszukiwanie siebie. Taka osoba może nagle brutalnie zdać sobie sprawę, że jest samotna między takimi samymi jak ona. W przypadku młodych osób to może mieć fatalny efekt*<sup>13</sup>.

Inne konsekwencje uzależnienia od telefonu, które stanowią wspólny mianownik dla wszystkich uzależnień behawioralnych, to: zanik zainteresowań (np. zamiłowanie do sportu czy innych dających satysfakcję rozrywek), gwałtowne wahania nastroju, zaburzenia snu i odżywiania, nadużywanie leków uspakajających i narkotyków, popadnięcie w długi z tytułu horrendalnie wysokich rachunków telefonicznych, ponad możliwości finansowe użytkownika, konflikty z bliskimi, zaniedbywanie obowiązków w pracy, na studiach, izolowanie się od przyjaciół i rodziny<sup>14</sup>.

## **4. Uzależnienie od komórki zagrożeniem dla zdrowia i życia**

<sup>12</sup> C. Guerreschi, *Nowe uzależnienia*, dz. cyt. s.212.

<sup>13</sup> M. Kwaśniak, *Fonoholizm*, „Twoja komórka” 2008, nr 8, s. 7.

<sup>14</sup> C. Guerreschi, *Nowe uzależnienia*, dz. cyt. s. 213; zob. także M. Kmiec, *Telefoniczna obsesja*, art.cyt.

Uzależnienie od telefonu komórkowego stwarza realne zagrożenia nie tylko dla zdrowia psychicznego ale i fizycznego jego posiadacza i innych osób. Dla przykładu – jak wynika z policyjnych statystyk - rozmowa przez telefon komórkowy wciąż stanowi jedno z głównych wykroczeń kierowców, ale czy rozmowa przez telefon jest tylko zwykłym wykroczeniem, złamaniem przepisów drogowych?

Według specjalistów prawdopodobieństwo spowodowania wypadku wzrasta nawet sześciokrotnie w ciągu pierwszych sekund rozmowy telefonicznej. A zanim to kierujący uczyni musi dzwoniący telefon zlokalizować. Często znajduje się on w kieszeni kurtki leżącej np. na tylnym siedzeniu lub w torebce wśród innych kobiecych przedmiotów. Gdy już go znajdzie, odbierając telefon, kierowca rozprasza się na pięć sekund, oznacza to, że przy prędkości 100 km/h samochód pokonuje w tym czasie prawie 140 m. Wybieranie numeru zajmuje prowadzącemu pojazd około 12 s, w trakcie, których auto poruszające się z prędkością 100 km/h przejeżdża aż 330 m! Nadto w trakcie rozmowy przez komórkę kierowca dekoncentruje się, zawęża się jego pole widzenia, reakcje spowalniają się. Należy również pamiętać, że czas reakcji na zauważone na drodze przeszkodzie wynosi 1 sekundę. Jadąc z prędkością 100 km/h auto w tym czasie pokonuje drogę prawie 28 metrów! Rachunek jest prosty: 140 m (rozmowa przez telefon) +28 m (reakcja kierowcy) +50 m (właściwe hamowanie) = 218 m<sup>15</sup>. A to jest o 168 m za dużo i to metrów które mogą kosztować ludzkie życie!

Policja podkreśla, że kierowcy nagminnie łamią ten zakaz, mimo że grozi za to mandat w wysokości 200 zł. Tylko w pierwszym kwartale 2010 r. policjanci odnotowali ponad 13 tys. takich przypadków, w całym 2009 r. - blisko 36 tys. Jednak według policjantów jeszcze groźniejszym od rozmowy telefonicznej jest pisanie w trakcie jazdy sms-ów, co też nie należy do rzadkości. Nie wszyscy są biegli w ich pisaniu. Niektórym znalezienie litery zajmuje kilka sekund<sup>16</sup>.

Ustawa z 2005 r. nowelizująca prawo o ruchu drogowym w art. 45 ust. 2 pkt 1 wyraźnie zabrania kierującemu pojazdem korzystania podczas jazdy z telefonu wymagającego trzymania słuchawki lub mikrofonu w ręku - a korzystanie, to nawet tylko wybieranie numeru bez uzyskania połączenia itd.<sup>17</sup> Tak więc z punktu moralnego korzystający z komórki podczas kierowania pojazdem: 1) łamie ustanowione prawo, 2) stwarza realne zagrożenie swojego życia, 3) zagraża życiu innych, 4) uszczupla budżet np. rodzinny (kara 200 zł). Dlatego też takie postępowanie jest wykroczeniem przeciwko czwartemu i piątemu przykazaniu Dekalogu. Czwarte przykazanie bowiem nakazuje nam szacunek i posłuszeństwo nie tylko swoim rodzicom, ale także stanowionemu prawu, zaś piąte przykazanie zabrania nam narażać na niebezpieczeństwo swoje i cudze zdrowie i życie. Nagminne i z premedytacją korzystanie z telefonu podczas kierowania pojazdem jest więc grzechem z którego należy się spowiadać!

<sup>15</sup> Por. G. Wójcik, *Rozmowa przez telefon - grozi ci tylko mandat?*, wyd. intern. <http://www.osk-vip.com/brd/117-rozmawiasz-przez-telefon-wic-przeczytaj>, z dnia 21.04.2010.

<sup>16</sup> *Za rozmowę przez telefon podczas jazdy można zapłacić 200 zł*, wyd. intern. [http://prawo.gazetaprawna.pl/artykuly/415445,za\\_rozmowe\\_przez\\_telefon\\_podczas\\_jazdy\\_mo\\_zna\\_zaplacic\\_200\\_zl.html](http://prawo.gazetaprawna.pl/artykuly/415445,za_rozmowe_przez_telefon_podczas_jazdy_mo_zna_zaplacic_200_zl.html), z dnia 21.04.2010

<sup>17</sup> Zob. DU z 2005 r. Nr 108 poz. 908 Ustawa z dnia 20 czerwca 1997 r. *Prawo o ruchu drogowym*

Innym problemem jest to, że telefony komórkowe, które działają na zasadzie nadajników nadawczo-odbiorczych emitują pole elektromagnetyczne tak samo jak telewizor czy kuchenka mikrofalowa. W związku z tym pojawiło się pytanie: czy może ono być przyczyną różnych schorzeń i chorób? Wytwarzane fale elektromagnetyczne mieszczą się w granicach od 300 MHz - 300 GHz nie są więc w stanie doprowadzić do fizycznego uszkodzenia (np. poparzenia). Jedynie promieniowanie o dużej mocy może być szkodliwe. Poziom bezpieczeństwa określany jest na podstawie współczynnika SAR (Specific Absorption Rate) i mierzony w W/kg. Normy światowe dokładnie określają poziom SAR i nie może on przekroczyć 2 W/kg. Przy takim poziomie promieniowanie nie powinno mieć wpływu na zdrowie człowieka<sup>18</sup>. Jednak owo „nie powinno” nie oznacza, że nie ma wpływu.

Zauważono np., że osoby, które długo rozmawiają przez telefon komórkowy zaczyna boleć głowa, że mają rozgrzane ucho i są zmęczone lub rozdrażnione. W wyniku przeprowadzonych badań uznano, że jest to negatywny efekt radiacji z telefonu komórkowego. Telefony komórkowe ponadto oskarża się powodowanie choroby Alzheimera, zaburzenia snu, depresję, roznoszenie bakterii i zarazków. Naukowcy z izraelskiego instytutu Weizmanna udowodnili, że pole elektromagnetyczne wytwarzane przez telefony nie tylko podgrzewa komórki mózgu, ale wpływa też na ich metabolizm, co przy długotrwałym używaniu komórki może prowadzić do rozwoju guza mózgu! Z kolei inny naukowiec dr Vini Khurana twierdzi, że komórki są niebezpieczniejsze od azbestu i papierosów. Przewiduje on nawet cywilizacyjną epidemię, której skutki ujawnią się za ok. 10 lat. Najbardziej niebezpieczna jest radiacja emitowana przez telefony w przypadku małych dzieci. Rozwijający się mózg dziecka jest bardziej podatny na uszkodzenia<sup>19</sup>. Również nagminne noszenie komórek w spodniach w okolicy jąder jest szczególnie niebezpieczne dla dojrzewających chłopców. Może to stać się przyczyną ich późniejszej nieplodności<sup>20</sup>.

To tylko niektóre z zagrożeń dla naszego zdrowia fizycznego, a nawet życia, jakie niesie ze sobą nieodpowiedzialne czy wręcz nałogowe korzystanie z telefonu komórkowego. A oto kilka porad dla osób nazbyt często rozmawiających przez komórkę:

- nie trzymaj słuchawki przy uchu w trakcie nawiązywania połączenia – moc jest wtedy największa;
- staraj się używać zestawów słuchawkowych lub głośnomówiących – aby jak najdalej odsunąć od siebie źródło promieniowania i nie stwarzać zagrożenia na drodze gdy kierujesz pojazdem<sup>21</sup>;

---

<sup>18</sup> \*\*\* , *Wpływ telefonów na życie*, wyd. intern. <http://gsmnews.pl/?pl:pages:show:932>, z dnia 16.03.2010.

<sup>19</sup> \*\*\* , *Uzależnienie od telefonu*, wyd. intern. <http://urodaizdrowie.pl/uzaleznienie-od-telefonu-komorkowego>, z dnia 26.01.2007.

<sup>20</sup> Zob. J.J. Pawłowicz, *Nieplodność małżeńska – kto winien?*, CT 76(2006) nr 2, s. 173.

<sup>21</sup> Nie można jednak zapominać o tym, że nawet zestawy głośno-mówiące powodują rozproszenie uwagi kierowcy, co może doprowadzić do nieszczęścia.



- unikaj rozmów w samochodzie i pociągu gdyż, gdy szybko się przemieszczasz, telefon musi często zmieniać stacje przekaźnikowe, co powoduje nasilenie fal elektromagnetycznych, które „szukają” kolejnej stacji nadawczej;
- nie noś telefonu przy sobie: np. przy pasku, w przednich kieszeniach spodni, na szyi, w okolicach serca;
- zmieniaj ucho w trakcie rozmowy;
- jeśli tylko możesz rozmawiaj przez telefon stacjonarny lub wysyłaj sms-y;
- uświadom swoje dziecko, jakim zagrożeniem może być sms od obcej osoby – dzieci mogą otrzymywać pornograficzne zdjęcia lub groźby, a także namawia się je do udziału w kosztownych zabawach i konkursach sms-owych<sup>22</sup>.

## 5. Jak leczyć i zapobiegać?

O tym jak łatwo wpaść w sidła uzależnienia i jak trudno jest się z nich wyrwać świadczy wpis na jednym z forów internetowych. Użytkownik o nicku *mymek* (zachowuję oryginalną pisownię wypowiedzi) napisał: *od kilku lat jestem uzależniony od telefonu. kiedyś wysyłałem nawet 200 Sms dziennie. jeden pakiet starczał na kilka dni. w ciągu miesiąca potrafiłem przeGadać z dziewczyna nawet 70 godzin. teraz kolejny problem. gg w tel i internet. pakiet 100 mb na tydz. Pakiet mb który kosztuje 10 zł starcza mi na tydzień. ciągle siedzę w internecie w komórce i na gg. telefon ładuje nawet 3 razy dziennie. a klawisze są już całkowicie wytarte. co robić ? pomóżcie proszę. jak z tego wyjść. z uzależnienia. Dodam że nie posiadam internetu w komputerze. więc nawet teraz pisze do was z komórki. komórka to moje życie. nigdy jej nie wyłączam. dużo pieniędzy tracę na pakiety. już nie mam sił. nie wiem co robić. pomocy<sup>23</sup>.*

Niestety, ale jedynym skutecznym sposobem na wyzwolenie się z nałogu jest fachowa terapia. Osoba dotknięta uzależnieniem psychicznym nie potrafi sama, bez pomocy z zewnątrz zrezygnować z kompulsywnego zdobywania i konsumowania danej „przyjemności”.

W związku z tym nie trzeba chyba zbytnio nikogo przekonywać o tym, że lepiej zapobiegać niż leczyć. Jak więc możemy zacząć panować nad swoim telefonem, aby on nie opanował nas? Oto kilka podstawowych i prostych rad:

- stworzyć sobie strefy wolne od telefonu, zarówno w domu (np. łazienka) jak i poza domem w wolnym czasie (np. kino, teatr, kościół) i po prostu nie zabierać tam ze sobą komórki;
- wybrać w ciągu dnia taki czas, w którym telefon będzie wyłączony (np. czas jedzenia posiłków, czas zabawy z dziećmi, czas lektury czy rozmowy);

<sup>22</sup> \*\*\* , *Uzależnienie od telefonu*, art. cyt.

<sup>23</sup> Źródło: <http://www.psychologia.apl.pl/forum/viewtopic.php?f=5&t=10823&start=0>

- walczyć z przymusem natychmiastowego odpisywania na SMS-y (np. poprzez odraczanie czasu odpisywania o 15 minut – dzięki temu przyzwyczaj się też znajomych, że nie zawsze jest się dostępnym i nie zawsze muszę na nie odpisywać);
- jeśli się nie ma zestawu słuchawkowego – a nawet, jeśli się go ma - nie odbierać telefonu, kiedy prowadzi się samochód – życie powinno być ważniejsze niż to, że ktoś czegoś od chce<sup>24</sup>.

Z przeprowadzonej analizy wynika, że problem uzależnienia od telefonu komórkowego jest problemem rozwojowym, czyli takim, który będzie narastał. Stąd też stanowi on przedmiot zainteresowania medycyny, psychologii, psychiatrii i innych dziedzin pokrewnych. Nie może też przejść obojętnie obok niego moralista, gdyż jak można było się przekonać jest to również problem natury moralnej bowiem wszystko to, co dotyczy człowieka, jego wolności i dobra stanowi przedmiot szczególnej troski i badań ze strony teologii moralnej. Tam gdzie jest zagrożona ludzka wolność, a nawet życie człowieka musi być słyszalny głos Kościoła, którego misją jest czynienie człowieka prawdziwie wolnym w prawdzie. Każde uzależnienie – w tym także i omawianie – nie tylko zniewala człowieka, ale także fałszuje obraz samego siebie. Dlatego pierwszym krokiem, który musi uczynić człowiek uzależniony to stanąć w prawdzie i przed samym sobą wyznać, że jest zniewolony i potrzebuje pomocy innych. I właśnie w owym „stawaniu w prawdzie” może mu pomóc Kościół.

Nie sposób w jednym artykule objąć i wyczerpująco opisać całość problemu uzależnienia od telefonu komórkowego i jego wpływu na życie fizyczne, psychiczne, moralne i społeczne człowieka. Jeśli chodzi o wpływ telefonii komórkowej na zdrowie człowieka nie poruszono np. tematu oddziaływania przekaźników (anten nadawczo-odbiorczych GSM) tak gęsto ustawionych w skupiskach ludzkich. Temat ten wzbudza wiele kontrowersji i stanowi przedmiot toczącej się dyskusji. Nie mniej jednak przeciętny użytkownik telefonu komórkowego nie ma wpływu na rozstawianie tych przekaźników, a nawet przeciż zależy mu dobrej jakości sygnału odbioru. Z telefonów komórkowych z pewnością nie zrezygnujemy tym bardziej, że stwarzają one coraz to nowsze możliwości komunikacji np. video rozmowy. Mamy jednak wpływ na to jak, ile, gdzie i w jakim celu z nich korzystamy.

Parafrazując słowa Jezusa Chrystusa nt. szabatu, że *to szabat został ustanowiony dla człowieka, a nie człowiek dla szabatu* (Mt 2,27), można powiedzieć, że telefon został skonstruowany dla człowieka, a nie człowiek stworzony dla telefonu. Ziemia i to, co zostało stworzone przez Boga, a potem to, co człowiek mając udział w stwórczym planie Stwórcy sam skonstruował ma mu być poddane, ma on nad tym panować, nigdy odwrotnie.

---

<sup>24</sup> S. Stodolak, *Uzależnienie od komórki – jak wygrać?*, wyd. intern.

<http://lajfmajster.pl/2009/12/27/uzaleznienie-od-komorki-jak-wygrac>, z dnia 27.12.2007.