

Κινητά τηλέφωνα: Μια νέα μορφή εξάρτησης παιδιών και εφήβων (Έλενα Κιουρκτσή)

Date : Οκτωβρίου 2, 2007

Κυκλοφορούν ελεύθερα, «ακούγονται» με κάθε δυνατό τρόπο, **αποτελούν σημείο αναφοράς της καθημερινότητας** κι όταν σιωπούν **προκαλούν στέρηση!** Τα κινητά τηλέφωνα σαφώς διευκολύνουν την εξ αποστάσεως επικοινωνία, όμως η **κατάχρησή τους έχει ψυχολογικές επιπτώσεις**, κυρίως στους ανήλικους χρήστες.

«Μέσα από την υπερβολική χρήση του κινητού, οι ανήλικοι εθίζονται σε μια «τεχνητή» επαφή με τους συνομηλίκους τους, που οδηγεί σε όλο και μεγαλύτερη αίσθηση μοναξιάς και ίσως τελικά να συμβάλει στα ολοένα αυξανόμενα κρούσματα παιδικής κατάθλιψης».

«Η εύκολη απόκτηση κινητού τηλεφώνου από τους ανήλικους οφείλεται, εκτός από την οικονομική δυνατότητα, και στην άγνοια ή στην απροθυμία των γονιών να υποστηρίξουν τις θέσεις τους, θέτοντας τα κατάλληλα όρια στη συμπεριφορά και στις απαιτήσεις του παιδιού».

Οπουδήποτε και αν βρισκόμαστε, στο αυτοκίνητο, στο τρένο, στο σούπερ μάρκετ ή στο δρόμο -ακόμα και στο σχολείο- η κινητή τηλεφωνία μας φέρνει απίστευτα «κοντά» όσο μακριά και αν είναι τα πρόσωπα που μας ενδιαφέρουν. Ενδεικτικά, οι χρήστες κινητής τηλεφωνίας είναι περισσότεροι από ένα δισεκατομμύριο διεθνώς, με αυξητικές τάσεις. Οσον αφορά τη χώρα μας, κάθε μέρα δαπανώνται 1,25 εκατομμύρια ευρώ για την αγορά καινούργιου κινητού, ενώ την περασμένη χρονιά πουλήθηκαν στην Ελλάδα 2,8 εκατομμύρια νέες συσκευές. Αξιοσημείωτο φυσικά είναι και το γεγονός ότι ένας στους τρεις χρήστες κινητού ανησυχεί ότι αν χάσει ή χαλάσει το κινητό του, θα «εγκλωβιστεί» μακριά από τους ανθρώπους που τον ενδιαφέρουν.

*«Η χρήση κινητών, ειδικά σε μεγαλουπόλεις, υποκαθιστά τη δύσκολη πρόσβαση και διευκολύνει τόσο τους ενήλικους -κυρίως στις εργασιακές τους επαφές- όσο και την άμεση επικοινωνία μεταξύ γονέων και παιδιού ή παιδιού με άλλους συνομηλίκους του», εξηγεί ο **δρ Γρηγόρης Βασιλειάδης, διδάκτωρ Ψυχολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης M.Sc. Ph.D.***

Αλλά όπως επισημαίνει, στην πραγματικότητα υπάρχει ένα είδος κατάχρησης που -ειδικά στους ανήλικους- υποσκάπτει τη γνήσια επικοινωνία που έχουν ανάγκη και η οποία πραγματώνεται μόνο με τη φυσική παρουσία του συνομιλητή. Και αν οι ενήλικοι χρήστες μπορούν να προβάλλουν λόγους εργασίας, συνεχούς μετακίνησης και επιτακτικής ανάγκης προκειμένου να επικοινωνούν με τους «πάντες» και για τα

«πάντα», σε ό,τι αφορά τους εφήβους και τα παιδιά οι δικαιολογίες δεν μοιάζουν επαρκείς.

Από τη χρήση στην κατάχρηση

Κατά τον δρ Βασιλειάδη, η εύκολη απόκτηση κινητού τηλεφώνου από τους ανήλικους οφείλεται εκτός από την οικονομική δυνατότητα και στην άγνοια ή και στην απροθυμία των γονιών να υποστηρίξουν τις θέσεις τους, θέτοντας τα κατάλληλα όρια στη συμπεριφορά και τις απαιτήσεις του παιδιού. Ενδεχομένως παίζουν ρόλο και οι ενοχές που νιώθουν για διάφορους λόγους -π.χ. φορτωμένο ωράριο εργασίας- που δεν τους επιτρέπουν να βρίσκονται καθημερινά αρκετή ώρα με το παιδί τους.

«Συνήθως, η άνευ μέτρου χρήση των κινητών συμβάλλει σε μια αποστασιοποιημένη, αποπροσωποποιημένη επικοινωνία, αποτέλεσμα της καταναλωτικής δομής της ζωής μας. Από την άλλη, αυτού του τύπου η επικοινωνιακή μεταχείριση «διαβρώνει» τα πλαίσια της ασφαλούς και υγιούς αλληλεπίδρασης και δημιουργεί τις προϋποθέσεις για την απουσία σωματικής και συναισθηματικής επαφής, που είναι αναγκαίες για την ολοκληρωμένη κοινωνικοποίηση και ψυχική ανάπτυξη του παιδιού», τονίζει ο ειδικός. Έτσι, μέσα από την υπερβολική χρήση, οι ανήλικοι εθίζονται σε μια «τεχνητή» επαφή με τους συνομηλικούς τους, που οδηγεί σε όλο και μεγαλύτερη αίσθηση μοναξιάς, και ίσως τελικά να συμβάλλει στα ολοένα αυξανόμενα κρούσματα παιδικής κατάθλιψης.

«Υπό ποιες προϋποθέσεις ένας ανήλικος μπορεί να αποκτήσει κινητό τηλέφωνο, είναι ένα θέμα που θα πρέπει να διαπραγματευτούν οι γονείς μαζί του, μόνο εφόσον έχει μπει στην εφηβική ηλικία και όταν οι θέσεις τους είναι σαφείς και τα επιχειρήματα τους είναι ικανά να στηρίξουν τις θέσεις αυτές», καταλήγει ο δρ Βασιλειάδης.

Περί εξάρτησης

Είναι σχετικά πρόσφατη η αποκάλυψη μιας δυσάρεστης πραγματικότητας, αυτή «της ανάγκης θεραπευτικής προσέγγισης παιδιών και εφήβων με συμπτώματα εξάρτησης από νεοεμφανιζόμενες ψυχικές νόσους, που συσχετίζονται με την τεχνολογία και το μοντέρνο τρόπο διαχείρισης της καθημερινής ζωής», όπως αναφέρει ο κ. **Νικόλαος Γ. Πόρτολας, ψυχολόγος Msc, Υπ. δρ Κοινωνικής Ψυχολογίας.**

Η «εξάρτηση από τα κινητά» ανήκει στην κατηγορία των «εξαρτήσεων συμπεριφοράς», όπως γενικά αποκαλείται ο εθισμός σε συγκεκριμένες δραστηριότητες -π.χ. φαγητό, κ.λπ.- που ενεργοποιούν συναισθήματα όπως η χαρά ή η ευφορία. Έτσι, μια απλή δραστηριότητα -στην προκειμένη περίπτωση η χρήση κινητού- αποκτά ζωτική σημασία και η επανάληψή της αποτελεί επιδίωξη και εμμονή ως κάτι το αναγκαίο. Το πρόβλημα εντείνεται όταν το άτομο επικεντρώνει και κατευθύνει μεγάλο μέρος της συνολικής του ενέργειας, προσοχής και σκέψης στο κινητό.

Όταν, δηλαδή, μονίμως:

- Ελέγχει εάν έχει σήμα
- Επιθυμεί να χρησιμοποιεί το κινητό του όλο και περισσότερο
- Νευριάζει αν κάποιος διακόπτει μια συνομιλία του
- Αντιδρά υπερβολικά όταν του επισημαίνεται ότι κάνει συνεχή χρήση του κινητού
- Ελέγχει διαρκώς για αναπάντητες κλήσεις ή μηνύματα

Κατά τον κ. Πόρτολα, φυσικά και δεν επέρχεται η ίδια καταστροφή που συναντάμε στην εξάρτηση από ουσίες. Όμως εμφανίζεται μια σοβαρή σε πολλές περιπτώσεις δυσλειτουργία του νευρικού συστήματος, με τη μορφή ανησυχίας, νευρικότητας, έλλειψης αυτοπεποίθησης, διαταραχής του ύπνου κ.ά.

Η «μαγεία» του κινητού

«Την εξάρτηση από τα κινητά θα τη μετονομάζα σε "εξάρτηση από την τεχνολογία". Διότι η χρησιμότητα του κινητού δεν είναι πλέον αυτή του απλού τηλεφώνου, αφού προσφέρει και άλλες δυνατότητες, όπως πρόσβαση στο Διαδίκτυο, λήψη και αναπαραγωγή βίντεο, φωτογραφιών, λειτουργία ως TV κ.λπ.», εξηγεί ο κ. Πόρτολας. Πάντως, αν επικεντρωθούμε μόνο στην υπηρεσία τηλεφωνικής σύνδεσης, φαίνεται πως αυτό που παρέχει η κινητή τηλεφωνία δρα σε κάποιους ως «καταλύτης» απελευθέρωσης, δημιουργώντας μια ψευδαίσθηση αποδέσμευσης από το χώρο και μειώνοντας την ανάγκη φυσικής παρουσίας. Σε άλλους προσδίδει ένα αίσθημα ασφάλειας, ότι μπορούν να επικοινωνήσουν αν κάτι τους συμβεί.

Γίνεται λοιπόν ένας αόρατος ομφάλιος λώρος που μας συνδέει με το σπίτι, τη δουλειά, τους φίλους, το μικρόκοσμό μας. Επίσης, λειτουργεί και ως ένα μέσο ανακούφισης και επιβεβαίωσης κάθε φορά που κάποιος μας καλεί ή στέλνει ένα sms (μήνυμα), αφού δεχόμαστε «σήμα» της έγνοιας και της εκτίμησής του. Τέλος, στην εφηβική κυρίως ηλικία, τα μηνύματα μέσω κινητών αποτελούν τον μοντέρνο τρόπο έκφρασης και η συσκευή του κινητού -σύμφωνα με τα λεγόμενα των εφήβων- καθορίζει και το κοινωνικό τους status. Πάντως, τα αγόρια φαίνονται πιο επιρρεπή σε σχέση με τα κορίτσια στην «κινητή» εξάρτηση. Ίσως γιατί έχουν μεγαλύτερη τάση στις μηχανικές συσκευές, το Διαδίκτυο, αλλά και την ανάγκη να επιδεικνύουν την τελευταία λέξη της τεχνολογίας στην ομήγυρη. «Ηλικιακά, τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια νιώθουν να μην μπορούν να αποχωριστούν το κινητό τους μετά τα δεκατέσσερα, εφόσον το χρησιμοποιούν για τουλάχιστον ένα έτος. Οι σχολικές επιδόσεις δεν φαίνεται να επηρεάζουν την τάση των ανηλίκων για εξάρτηση από το κινητό τους, αλλά να επηρεάζονται από αυτήν, χωρίς και αυτό να είναι απόλυτο», διευκρινίζει ο κ. Πόρτολας.

Το φαινόμενο «Πινόκιο»!

Είναι ένα γεγονός που λίγο ή πολύ το έχουμε αντιληφθεί όλοι μας. Ατομα που παριστάνουν ότι μιλούν στο... κινητό, ενώ στην πραγματικότητα δεν υπάρχει

κανένας από την άλλη μεριά της γραμμής! Είναι χαρακτηριστικό ότι η συνομιλία-φάντασμα διεξάγεται μεγαλόφωνα -ώστε να μπορούν να ακουστούν από τους πάντες- αφού υποτίθεται ότι μιλούν με κάποιον σπουδαίο ή «υποτακτικό» τους και αντίστοιχα συζητούν για σοβαρά θέματα ή δίνουν εντολές.

«Αυτή η συμπεριφορά αναδεικνύει το άγχος ότι όλοι μας ξέχασαν, αλλά και την ανάγκη να είμαστε το επίκεντρο της προσοχής. Εν ολίγοις, τον έντονο φόβο της μοναξιάς και την αγωνία της απόρριψης, αφού κανείς δεν μας τηλεφωνεί», εξηγεί ο κ. Πόρτολας. Αυτό ίσως έχει να κάνει με μια μανιοκαταθλιπτική προσωπικότητα ή με μια διαταραχή κοινωνικού άγχους ανάλογα με την περίπτωση και την υπόλοιπη συμπτωματολογία. Οι συνέπειες είναι αυτές που συναντάμε σε όλα τα ψυχολογικά προβλήματα που μένουν ανεπίλυτα: αρχικά ανεκτές ή καλά καμουφλαρισμένες, έπειτα τροχοπέδη στην καθημερινότητα και τέλος, μακροπρόθεσμα, καταστρεπτικές.

Μια... αναπάντητη

Η χρήση του κινητού αποτελεί το κυριότερο συστατικό της νεανικής κουλτούρας σε Ευρώπη και Αμερική, παρουσιάζει όμως μίαν αντίφαση. Ενώ αυξάνει τη δυνατότητα επαφής, την ίδια στιγμή δρα ως μέσο αποθάρρυνσής της.

Σύμφωνα με τον κ. Πόρτολα, αρκεί η αποστολή ενός sms ή μια αναπάντητη κλήση για να εκφράσει ένας νέος σε έναν άλλο ότι τον σκέφτεται και νοερά είναι μαζί του. Δεν νιώθει άσχημα αν περνάει καιρός χωρίς να βρεθούν, αν δεν ανταλλάσσουν «διάζωσης» λίγα λόγια, αν αμυδρά θυμάται ή ποτέ δεν είδε την όψη του συνομιλητή που αποκαλεί «φίλο». Με λίγα λόγια, μειώνεται η θετική επίδραση της κοινωνικής προσέγγισης που είχε ο νέος μέσω της συνεύρεσης και ενσωμάτωσης σε παρέες. Από την άλλη, η κατάχρηση του κινητού τηλεφώνου βοηθάει στο να μαθαίνουμε να ζούμε στην «προγραμματική ευτέλεια». Δηλαδή, χωρίς σαφή χρονοδιαγράμματα υποχρεώσεων και συναντήσεων, αφού ρευστοποιώντας το χρόνο, το κινητό επιτρέπει την αέναη αναπροσαρμογή ενός ραντεβού και απενοχοποιεί για τυχόν καθυστερήσεις, μιας και η έγκαιρη ενημέρωση -για το που είμαστε και τι μας συμβαίνει- δρα αναληθητικά.

Τελικά επικοινωνούμε;

Δεν είναι λίγοι εκείνοι που πιστεύουν πως αν αφαιρέσουν την ύπαρξη του κινητού από τη ζωή τους, ο τρόπος που διαχειρίζονται τις σχέσεις τους με τους άλλους θα καταρρεύσει. Επομένως, το ρητορικό ερώτημα είναι: «Ωραία, αλλά πριν κυκλοφορήσουν τα κινητά πώς επικοινωνούσαν;» Και ενώ αρχικά η χρήση του κινητού φαντάζει ως κάτι αποδεσμευτικό, πολύ σύντομα -και ενόσω ο αριθμός όσων έχουν το νούμερο του κινητού μας διευρύνεται- κάτι αρχίζει να ενοχλεί...

Μας βρίσκουν και όταν δεν θέλουμε, απαιτούν την προσοχή μας όταν αυτό είναι αδύνατο -οδήγηση, παρακολούθηση μαθήματος κ.λπ.- και είμαστε «υποχρεωμένοι» να απαντήσουμε σ' ένα μήνυμα τη στιγμή που δεν έχουμε καμία απολύτως διάθεση. Με

λίγα λόγια, παύουν να υπάρχουν προσωπικές στιγμές, διαλείμματα χαλάρωσης και ηρεμίας. Έτσι, καταλήγουμε να αισθανόμαστε μονίμως «εύκαιροι» για τον οποιοδήποτε και το οτιδήποτε και να δυσανασχετούμε κυρίως για την αδυναμία μας να αλλάξουμε στάση και να θέσουμε τα όριά μας.

«Μπορούμε να πούμε ότι ο χρήστης εισέρχεται σε μία ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή και συγκεκριμένα σε αυτήν της καταναγκαστικής νεύρωσης, με σκέψεις και πράξεις -όπως το να ελέγχει συνεχώς αν έχει κλήσεις ή μηνύματα, αν η μπαταρία είναι ικανοποιητικά φορτισμένη- οι οποίες είναι δυσάρεστα επαναληπτικές», αναφέρει ο κ. Πόρτολας. Επιπλέον, στα sms αλλά και στα τηλεφωνήματα, δεν υπάρχει η εξ επαφής διαδραστικότητα και συνεπώς δεν είναι δυνατή η ανίχνευση του τρόπου με τον οποίο δέχεται ο συνομιλητής αυτό που λέμε.

«Νιώθουμε ότι είμαστε δίπλα στον άλλο χωρίς καν να είμαστε κοντά του. Χάνουμε ό,τι προσφέρει το βλέμμα, το άγγιγμα, το χαμόγελο», τονίζει ο ειδικός. Έχει παρατηρηθεί ότι όταν κάποιος «εξαρτημένος» ξεχάσει το κινητό του ή αν αυτό υποστεί μια βλάβη ή όταν για ώρες αυτό δεν χτυπά, εισέρχεται σε κατάσταση πανικού, παρουσιάζει δηλαδή τα συμπτώματα μιας κρίσης πανικού. Επομένως, «όπως και για κάθε άλλο μέσο διευκόλυνσης, έτσι και για το κινητό, πρέπει να βάζει ο καθένας το προσωπικό του μέτρο ώστε να παραμένει χρήστης και να μην καταλήγει αυτός η... συσκευή στα χέρια της τεχνολογίας», καταλήγει ο ειδικός.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΗΛΙΚΟΥΣ

- Οχι «ανοιχτό» κινητό στο σχολείο. Η χρήση του μέσα στην τάξη είναι από τους πλέον διασπαστικούς παράγοντες, που μεταφέρουν τον χρήστη σε... παράλληλο σύμπαν
- Έλεγχος -χωρίς τάση επιβολής και χωρίς να γινόμαστε αδιάκριτοι- στο κινητό του παιδιού ή εφήβου
- Καλό είναι ο γονέας να γνωρίζει με ποιους συνομιλεί ή ανταλλάσσει sms το παιδί
- Καλύτερα παρωχημένης τεχνολογίας κινητό στο παιδί. Οι δυνατότητες των τελευταίων μοντέλων δεν είναι «αθώες» ώστε να κάνουν χρήση τους οι ανήλικοι
- Πάντα καρτοκινητό για τον ανήλικο και με διακανονισμό μονάδων χρήσης
- Οι ίδιοι οι γονείς πρέπει να κάνουν ορθολογική χρήση του κινητού προκειμένου να αποτελέσουν για τα παιδιά τους υγιή και ασφαλή πρότυπα επικοινωνίας

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΝΗΛΙΚΟΥΣ

- Μείωση στο ελάχιστο των διαπροσωπικών σχέσεων
- Εγκλωβισμός και αναγωγή μιας συσκευής σε μέσο επικοινωνίας και διασκέδασης, με αποτέλεσμα την κατανάλωση ενέργειας που θα έπρεπε να διατίθεται για δραστηριότητες πιο ωφέλιμες και εποικοδομητικές (διάβασμα, παιχνίδι, διαπροσωπικές επαφές)

Η ΑΛΛΗ ΟΨΙΣ

Ψηλαφώντας την των πραγμάτων αλήθεια...

<https://alopsis.gr>

- Αλλοίωση της αντίληψης του νοήματος και της χρήσης του χρόνου στην προσωπική και κοινωνική ζωή
- Υποταγή στην τεράστια δύναμη των διαφημίσεων και κατ' επέκταση στον κακώς εννοούμενο καταναλωτισμό
- Οικονομικές επιπτώσεις και διαταραχή της φυσιολογικής παιδαγωγικής χρήσης του χαρτζιλικιού.

(Πηγή: *“Popular Medicine”* Σεπτέμβριος 2007)

Η ΑΛΛΗ ΟΨΙΣ

Ψηλαφώντας την των πραγμάτων αλήθεια...

<https://alopsis.gr>
