

2^ο Γενικό Λύκειο Καρδίτσας

Ερευνητική Εργασία Β' Λυκείου με Θέμα:

Νομοφοβία: Η φοβία του σύγχρονου κόσμου

Αγγέλης Π., Αγνάτου Μ., Αδάμου Κ., Αθαναϊλίδου Κ., Ακρίβου Αθ., Αναστασίου Μ., Αρσενίου Σ.,
Αρχοντή Χρ., Βελεσιώτου Αθ., Βρόντος Αν., Γέρμανος Απ., Γιαλιρινού Γ., Γκάτση Δ., Γκάτση Μ.,
Γκέκας Ν., Δεμερλιώτης Β., Δημάκη Γ., Καλογριανίτη Ν., Καλογρίτσας Κ., Καλούση Ελ.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η εμφάνιση του κινητού τηλεφώνου έκανε πολύ κόσμο να αντιληφθεί τη μεγάλη του χρησιμότητα. Κάποιοι όμως συνήθισαν παραπάνω από το φυσιολογικό την αίσθηση ασφάλειας και τη δυνατότητα επικοινωνίας που παρέχει η κινητή τηλεφωνία. Η ανησυχία που προκαλεί η απουσία του προσωπικού κινητού τηλεφώνου έχει αποδοθεί με τη λέξη **“νομοφοβία” (no-mobile-phone-phobia)**, που πρωτοεμφανίστηκε σε έρευνα των βρετανικών ταχυδρομείων. Δεν πρόκειται βέβαια για μια πραγματική φοβία με την κλασική έννοια της φοβίας. Η λέξη χρησιμοποιείται για να αποδώσει την εκδήλωση άγχους που συνδέεται με την απουσία του κινητού τηλεφώνου. Αν και η επιστημονική έρευνα έχει σημειώσει ελάχιστη πρόοδο, η εξέλιξη του φαινομένου και οι ευρείες διαστάσεις που έχει λάβει αποδυναμώνουν, ότι η ανθρωπότητα εξαρτάται όλο και περισσότερο από το κινητό τηλέφωνο, όπως και ότι η τεχνολογική πρόοδος συχνά αυξάνει το βαθμό εξάρτησης του ανθρώπου από διάφορα μέσα τεχνολογίας.

ΠΕΡΙ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ...

Είναι διαπιστωμένο ότι οποιαδήποτε ανθρώπινη δραστηριότητα μπορεί δυνητικά να προκαλέσει μια εξάρτηση. Επίσης είναι εμφανές ότι η υπερβολική έκθεση σε μια κατάσταση μπορεί να δημιουργήσει συμπεριφορές εξάρτησης, όπως και το ότι ένα από τα συμπτώματα του αποστερητικού συνδρόμου είναι η ψυχική αναστάτωση, όταν κάποιος στερείται αυτό το οποίο είχε συνηθίσει. Ορισμένες περιπτώσεις φοβιών μπορεί να οφείλονται σε συγκεκριμένες τραυματικές εμπειρίες. Για παράδειγμα, σε μια περίπτωση φοβίας για το νερό, μπορεί το άτομο να έχει βιώσει μια ιδιαίτερα τραυματική εμπειρία σε σχέση με το φοβικό αντικείμενο -να έχει κινδυνεύσει να πνιγεί κατά την παιδική του ηλικία-, παράλληλα δε η στάση του οικείου περιβάλλοντός του να έχει καταστεί ιδιαίτερα ενισχυτική ως προς τη συμπεριφορά αυτή. Στις περισσότερες όμως περιπτώσεις φοβιών το σύμπτωμα της φοβίας αποτελεί την εκδήλωση ενός βαθύτερου ή ασυνείδητου προβλήματος που απασχολεί το άτομο και για το οποίο το ίδιο δεν βρίσκει «λύση» ή «διέξοδο» σε συνειδητό ή ασυνείδητο επίπεδο. Θα λέγαμε δηλαδή ότι το σύμπτωμα της φοβίας μοιάζει να αποτελεί την «κορυφή του παγόβουνου» σε άλλα σημαντικά θέματα που τον απασχολούν σε

ψυχοσυναισθηματικό επίπεδο.

Θεωρείται πως 7-15% του γενικού πληθυσμού εμφανίζει κάποια ειδική φοβία στη διάρκεια της ζωής του. Η εμφάνιση ποικίλει για τις διάφορες υποομάδες φοβιών.

Γενικά, φαίνεται πως οι φοβίες εμφανίζονται 2-3 φορές συχνότερα στις γυναίκες απ' ό,τι στους άνδρες.

Άλλες ψυχολογικές προσεγγίσεις κάνουν λόγο για κληρονομικό υπόβαθρο των φοβιών, καθώς συναντώνται συχνά άτομα της ίδιας οικογένειας τα οποία «μοιράζονται» την ίδια φοβία. Αυτό, όμως, μπορεί να συμβαίνει λόγω ταύτισης του παιδιού με τον γονέα και όχι εξαιτίας των γενετήσιων παραγόντων.

ΓΙΑΤΙ ΦΟΒΑΜΑΙ;

Οι αιτίες που κρύβονται πίσω από τις φοβίες είναι πολλές

Αρκετές είναι οι επιστημονικές μελέτες που τονίζουν τη σημασία της κληρονομικότητας. Η θεωρία αυτή υποστηρίζει ότι οι άνθρωποι είναι βιολογικά «προγραμματισμένοι» να φοβούνται π.χ. επικίνδυνα ζώα, όπως τα δηλητηριώδη ερπετά, ή καταστάσεις που θα μπορούσαν να είναι επικίνδυνες, όπως το σκοτάδι, ώστε να διασφαλίσουν την επιβίωσή τους. Σύμφωνα με αυτή τη λογική, άνθρωποι με οικογενειακό ιστορικό αγχωδών διαταραχών (π.χ. φοβίες) έχουν αυξημένες πιθανότητες να παρουσιάσουν και οι ίδιοι ανάλογα προβλήματα.

Αρκετοί επιστήμονες υποστηρίζουν ότι οι φοβίες είναι αποτέλεσμα μάθησης. Το άτομο, δηλαδή, μπορεί να «μάθει» να φοβάται, επειδή ήρθε αντιμέτωπο με ένα ερέθισμα το οποίο έχει συνδέσει με αρνητικά συναισθήματα από δικό του βίωμα («Με δάγκωσε σκύλος») ή από εμπειρία κάποιου τρίτου («Τον παππού μου τον δάγκωσε σκύλος»).

Βέβαια, ουσιαστικό ρόλο παίζει και η προσωπικότητα του καθενός, το πώς ερμηνεύει, δηλαδή, τον κόσμο και τις καταστάσεις. Δύο άνθρωποι που εκτίθενται στο ίδιο ερέθισμα, μπορεί να αντιδράσουν διαφορετικά και η αντίδραση αυτή είναι που καθορίζει τελικά κατά πόσο θα έχει κανείς φυσιολογική ζωή και ψυχική λειτουργία.

Κατά την ψυχαναλυτική/ ψυχοδυναμική προσέγγιση οι φοβίες οφείλονται σε άγχος που βιώνει το άτομο λόγω ενδοψυχικών συγκρούσεων σε συνδυασμό με την απώθηση βασικών επιθυμιών και παρορμήσεών του. Το

φοβικό αντικείμενο αποτελεί απλά ένα «υποκατάστατο» (συνήθως και συμβολικά ισοδύναμο) του πραγματικού αντικειμένου του φόβου του, δηλαδή της συγκεκριμένης ψυχοσεξουαλικής σύγκρουσης που τον απασχολεί.

Αντιμετωπίστε τις φοβίες

Το ζήτημα είναι να συνειδητοποιήσει το ίδιο το άτομο ότι αν και ο φόβος του ήταν φυσιολογικός, έγινε τόσο έντονος και υπερβολικός που καταντά πλέον δυσλειτουργικός για την καθημερινότητά του. Μόλις το παραδεχτεί, είναι σε θέση να ζητήσει βοήθεια από έναν ειδικό. Συνήθως, οι φοβίες ελέγχονται και τα άτομα δεν αντιμετωπίζουν προβλήματα στην καθημερινότητά τους.

Πλέον κατάλληλη για την αντιμετώπιση της φοβίας θεωρείται η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία. Πρόκειται για βραχεία θεραπεία (διαρκεί γύρω στους 6 μήνες), η οποία επικεντρώνεται στο παρόν πρόβλημα του ατόμου και πραγματοποιείται από εξειδικευμένο ψυχολόγο. Αφού δημιουργηθεί η κατάλληλη σχέση συνεργασίας μεταξύ θεραπευτή και θεραπευομένου (αφού αναπτυχθεί, δηλαδή, μεταξύ τους εμπιστοσύνη και αμοιβαίος σεβασμός), ο θεραπευόμενος καλείται να παρατηρήσει τον εαυτό του την ώρα που φοβάται: Τι είναι αυτό που φοβάται, πώς νιώθει, τι συμβαίνει στο σώμα του, πώς συμπεριφέρεται, τι αποφεύγει; Το άτομο, δηλαδή, παρατηρεί τον εαυτό του σε διαφορετικά επίπεδα, τα οποία οι ειδικοί ονομάζουν τα «4 Σ»: Σκέψη, Συναίσθημα, Σώμα, Συμπεριφορά. Στη συνέχεια, συζητά τις σκέψεις του, μαθαίνει τεχνικές χαλάρωσης και τελικά φτάνει στο σημείο να εκτεθεί στο φόβο του και εκτός συνεδρίας.

Η ψυχαναλυτική ψυχοθεραπεία είναι, επίσης, χρήσιμη. Η βασική της διαφορά με τη γνωσιακή συμπεριφορική είναι ότι πρόκειται για μια πολύ πιο μακροπρόθεσμη θεραπεία, η οποία δεν επικεντρώνεται μόνο στη φοβία, αλλά προσπαθεί μέσα από μια αναλυτική προσέγγιση να αντιμετωπίσει μεταξύ άλλων και τη συγκεκριμένη φοβία.

Φαρμακευτική αγωγή (ηρεμιστικά, αγχολυτικά ή αντικαταθλιπτικά) δίνεται από ψυχίατρο μόνο σε περιπτώσεις που η φοβία συνοδεύεται από κρίσεις πανικού ή που τα συμπτώματα καθιστούν την καθημερινότητα ιδιαίτερα δύσκολη (π.χ. μια αγοραφοβία που καθλώνει το άτομο στο σπίτι του). Η λήψη φαρμάκων γίνεται για μικρό χρονικό διάστημα και συνήθως συνοδεύεται με μία από τις παραπάνω θεραπείες.

ΝΟΜΟΡΗΟΒΙΑ

“Έξισ δευτέρα φύσις” ένα ρητό που η αλήθεια του ήρθε να επιβεβαιωθεί στις μέρες με τη χρήση του κινητού τηλεφώνου. Η αδιαμφισβήτητη χρησιμότητα, η πρακτικότητα και οι δυνατότητες του ως μέσο επικοινωνίας και πληροφόρησης το κατέστησε αναπόσπαστο κομμάτι της σύγχρονης ζωής. Ωστόσο η κατάχρησή του διαμόρφωσε μια νοοτροπία εξάρτησης, δημιούργησε ένα τρόπο ζωής ταυτισμένο με την ύπαρξη του. Η έλλειψη του από τους χρήστες-κατόχους σε ακραίες περιπτώσεις προξενεί κρίσεις πανικού και έλλειψης αυτοπεποίθησης. Έν τούτοις, όμως κανείς δεν μπορεί να αμφισβητήσει ότι αποτελεί μια μορφή συνδρόμου στέρησης, αφού οι συναισθηματικές επιδράσεις που προκαλούνται από την απουσία του κινητού τηλεφώνου προσομοιάζουν με αντιστοιχίες όπως της έλλειψης αλκοόλ για όσους είναι εθισμένοι σε αυτό ή ναρκωμανών ή των καπνιστών, έστω και αν πρόκειται για κατηγορίες εξάρτησης πιο ισχυρές. Επιπλέον, έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί, βρέθηκε ότι το 60% των ερωτηθέντων “πάσχει από νομοφοβία”. Τα μεγαλύτερα ποσοστά εντοπίζονται σε νεαρές ηλικίες, που με πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι τα νούμερα είναι αρκετά υψηλότερα από τα προηγούμενα. Υπάρχει μεγάλη αδυναμία να κλείσουμε το κινητό μας καθώς και μια τάση να ελέγχουμε μανιωδώς τις ειδοποιήσεις μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και αναπάντητων κλίσεων. Ακόμη, επιθυμούμε να έχουμε συνέχεια το κινητό μας συνδεδεμένο με τον φορτιστή για να μην αδειάσει η μπαταρία. Διάφορες μελέτες έδειξαν πως οι χρήστες ελέγχουν το κινητό τους κατά μέσο όρο 34 φορές την ημέρα. Παρόλο που το 49% των ερωτηθέντων όπως είπαν ενοχλούνται αν κάποιος ελέγξει τα μηνύματα τους, χωρίς την συγκατάθεση τους, οι περισσότεροι δεν βγάζουν καμία ρύθμιση ασφάλειας, ενώ μόνο το 46% χρησιμοποιεί κάποιον κωδικό για να διασφαλίσει την ιδιωτικότητα του τηλεφώνου τους. Η κακή χρήση των κινητών επηρεάζει τις μεταξύ μας σχέσεις και γίνεται επίσης φανερό από την κακή στάση του σώματος έως την δυσφορία όταν χτυπούν ασυνήθιστα ακατάλληλες ώρες. Έρευνα εταιρίας κινητής τηλεφωνίας έδειξε ότι πολλοί χρήστες ελέγχουν το κινητό τους τηλέφωνο έως και 150 φορές την ημέρα και άλλη δημοσκόπηση που διεξήχθη λίγους μήνες αργότερα έδειξε πως το 10% των ερωτηθέντων δεν αποχωρίζονται το κινητό τους τηλέφωνο ούτε όταν βρίσκονται στο μπάνιο.

Για τους ειδικούς αυτού του είδους δείγματα συμπεριφοράς υποδηλώνουν εξάρτηση. «Οι άνθρωποι που εκδηλώνουν τέτοια δείγματα

συμπεριφοράς συνήθως αντιμετωπίζουν προβλήματα ελέγχου της παρορμητικότητας τους αποσπάται εύκολα η προσοχή τους, είτε εμφανίζουν έντονα την ανάγκη για επιβράβευση» υποστήριξε γνωστός καθηγητής ψυχολογίας ενός πανεπιστημίου της Ουαλίας, και ειδικός σε θέματα εθισμού στα ψηφιακά μέσα.

Ακόμα, εμφανίζουν διαταραχές την ώρα του ύπνου, ελέγχουν το κινητό τους τηλέφωνο ακόμη και όταν βρίσκονται με φίλους σε κάποια κοινωνική εκδήλωση και έντονο άγχος τους διακατέχει όταν δεν το έχουν κοντά τους.

Οι πάσχοντες συχνά εκδηλώνουν αισθήματα εκνευρισμού ή άσχημης διάθεσης όταν ξεχάσουν το κινητό τους ή απομονώνονται ολοένα και περισσότερο, με αποτέλεσμα αυτής της έντονης εσωστρέφειας, την κατάθλιψη. Ωστόσο εκτός από ψυχικούς κινδύνους, πολυάριθμοι είναι και οι σωματικοί. Η Νομοφόβια (no- mobile- phone- phobia), όπου εμφανίστηκε σε έρευνα των βρετανικών ταχυδρομείων και περιγράφει το άγχος πολλών χρηστών σε περιπτώσεις όπως: όταν χάνουν το κινητό τους, όταν ξεμένουν από μπαταρία ή μονάδες ή όταν δεν έχουν κάλυψη δικτύου.

Με βάση βρετανική έρευνα περίπου το 53% των χρηστών έχουν αυτή την φοβία, και το ποσοστό των γυναικών συγκριτικά με το αντίστοιχο των ανδρών είναι ιδιαίτερος αυξημένο. Οι πάσχοντες ελέγχουν συχνά το κινητό τους, το φορτίζουν συνεχώς, και δεν το απενεργοποιούν ποτέ.

Τι μπορούν να κάνουν οι χρήστες γι' αυτό;

- Αποφυγή ελέγχου προσωπικών προφίλ σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης και του e-mail σας στο κρεβάτι. Ο φωτισμός της οθόνης αναστέλλει την παραγωγή ορμόνης του ύπνου, της μελατονίνης.
- Απενεργοποιήστε τον Η/Υ και το κινητό σας μια ώρα πριν τον βραδινό ύπνο, και ανοίξτε τα, αρκετή ώρα αργότερα από το πρωινό σας ξύπνημα
- Μην παίρνετε μαζί σας τον φορτιστή του κινητού, ώστε να διαχειρίζεστε τον χρόνο χρήσης προκειμένου να μην κλείσει από την αποφόρτιση της μπαταρίας
- Να προτιμάτε την ανάγνωση ενός βιβλίου όταν βρίσκεστε σε μέσα μαζικής μεταφοράς, παρά να “παίξετε” με το κινητό σας.
- Δημιουργήστε ένα ημερολόγιο στο οποίο θα καταγράφετε κάθε φορά που χρησιμοποιείται για κάποιο λόγο το κινητό σας και πόση ώρα σας πήρε

κάθε χρήση. Έτσι θα δείτε πόσες ώρες σας “τρώει” το κινητό και να το χρησιμοποιείτε με περισσότερη φειδώ.

ΕΡΕΥΝΑ

Στα πλαίσια αυτής της ερευνητικής εργασίας συντάχθηκε και διανεμήθηκε σε μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης το παρακάτω ερωτηματολόγιο:

ΠΗΓΕΣ

<http://www.saferinternet.org/>

<http://ygeia.tanea.gr/>

<http://el.wikipedia.org/>

<http://www.nomophobia.com/>

<http://www.i-psyxologos.gr/fo vies/>