

## NOMOPHOBIA OR MOBILE PHONE ADDICTION

**Ljiljana Desević**

Dom zdravlja-Pljevlja, Crna Gora

**Stefan Grujičić**

NLB-Bar, Crna Gora

**Milenka Vraneš-Grujičić**

Dom zdravlja-Bar, Crna Gora [ordinacijavranes@gmail.com](mailto:ordinacijavranes@gmail.com)

**Abstract:** A mobile phone (smartphone) is a device without which it is difficult to imagine modern life. It contains many of digital technologies. It allows us immediate and virtual contact, access to information, internet surfing, watching TV, listening to music, playing games, gambling, and even cyber sex. This practically means that the mobile phone represents a base for communication, a means of working and a source of entertainment. It gives us a sense of closeness with other people, but it creates addiction under certain conditions. There is no average smartphone user profile. Everyone can be addicted: both women and men, both young and old. There is, however, a tendency that is the same as for other addictions, that is, addicts become young people who are prone to anxiety, depression and psychological disorders. Man itself contributes to the emergence of addiction on the smartphone if he behaves as if the mobile phone is the center of its life.

The amount of mobile phone use time is not the only criterion by which we estimate that the person has become an addict. The boundary between acceptable and pathological use of a mobile phone is in the consequences that the use of the mobile phone creates. The accompanying consequences of addiction on the mobile phone take place on the psychological level. This level is accompanied by a sleep disorder, hygiene and other habits, then realizing real contacts, increasing in virtual-online contacts, not going to school or work, not leaving home, and finally- mobile phone permanently usage.

Using a mobile phone has a negative impact on the brain because the brain develops only in interaction with other people. This is especially dangerous since we know that children are the easiest addicts, and that parents can easily leave their parental function to their mobile phone, and that young people easily make direct contact with other people by virtuous contact and digital entertainment. As a result, more and more young people in their twenties and thirties have symptoms of addiction on digital technologies that are associated with mental illnesses in old age. Symptoms of mobile phone addiction include problems with memory, insomnia, and poor concentration.

Because of all this, the psychiatrists advocate that the addiction on the mobile phone is recognized as a serious psychological illness that needs to be prevented and treated.

**Keywords:** addiction, cell phone, prevention

## NOMOFBIJA ILI ZAVISNOST OD MOBILNOG TELEFONA

**Ljiljana Desević**

Dom zdravlja-Pljevlja, Crna Gora,

**Stefan Grujičić**

NLB-Bar, Crna Gora,

**Milenka Vraneš-Grujičić**

Dom zdravlja-Bar, Crna Gora, [ordinacijavranes@gmail.com](mailto:ordinacijavranes@gmail.com)

**Sažetak:** Mobilni telefon (smartfon) je uređaj bez kog je teško zamisliti savremeni život. U njemu se sažima više digitalnih tehnologija. On nam omogućava neposredan i virtuelni kontakt, pristup informacijama, sufovanje, gledanje televizije, slušanje muzike, igranje igrice, kockanje, pa čak i vajber seks. To praktično znači da mobilni telefon predstavlja bazu za komunikaciju, sredstvo rada i izvor zabave. On nam daje osećaj bliskosti sa drugim ljudima, ali nam pod određenim uslovima stvara zavisnost. Ne postoji prosečan profil korisnika smartphona. Svi mogu biti zavisni: i žene i muškarci i mladi i stari. Ipak postoji tendencija koja je ista kao i za ostale zavisnosti, a to je da zavisnici postaju mlade osobe koje su sklonije anksioznosti, depresiji i psihološkim poremećajima. Čovek i sam doprinosi pojavi zavisnosti od smartfona ukoliko se ponaša kao da je mobilni telefon centar njegovog života.

Sama količina vremena korišćenja mobilnog telefona nije jedini kriterijum po kome procenjujemo da je osoba postala zavisnik. Granica između prihvatljivog i patološkog korišćenja mobilnog telefona je u posledicima koje upotreba mobilnog telefona stvara. Prateće posledice zavisnosti od mobilnog telefona se odvijaju na fiziološkom i na psihološkom nivou. Tu zavisnost prati poremećaj sna, higijenskih i raznih drugih navika, zatim proređivanje realnih kontakata, povećavanje virtuelnih-onlajn kontakata, ne odlazak u školu ili na posao, ne izlazak iz kuće, i konačno stalno korišćenje mobilnog telefona.

Korišćenje mobilnog telefona ima negativan uticaja na mozak zato što se mozak razvija samo u interakciji sa drugim ljudima. To je posebno opasno obzirom da znamo da deca najlakše postaju zavisnici, a da roditelji lako svoju roditeljsku funkciju prepuštaju mobilnom telefonu, a da mladi sa lakoćom neposredni kontakt sa drugim ljudima zamenjuju virtuelnim kontaktom i digitalnom zabavom. Zbog toga sve više mladih u svojim dvadesetim i tridesetim godinama imaju simptomima zavisnosti od digitalnih tehnologija koje se povezuju sa mentalnim bolestima u starosti. Simptomi zavisnosti od mobilnog telefona su problemi sa pamćenjem, nesanicom i slabom koncentracijom. Zbog svega rečenog psihijatri se zalažu da se zavisnost od mobilnog telefon prepozna kao ozbiljna psihološka bolest koja treba da se prevenira i leči.

**Ključne riječi:** Bolest zavisnosti, mobilni telefon, prevencija

## UVOD

Mobilni telefon (smartfon) je istovremeno i telefon i kompjuter sa stalno dostupnim internetom. Time se u mobilnom telefonu sažima više savremenih digitalnih tehnologija. On omogućava neposredan kontakt, virtuelni kontakt, pristup informacijama, surfovanje, gledanje televizije, slušanje muzike, igranje igrice, kockanje, pa čak i vajber seks. Praktično znači da mobilni telefon predstavlja bazu za komunikaciju, sredstvo rada i izvor zabave, čime se i objašnjava negova široka rasprostranjenost.

Upotreba mobilnog telefona može biti korisna, ali i problematična i patološka, kojom prilikom govorimo o zavisnosti.

Istraživanja su pokazala da 53% korisnika mobilnih telefona pate od osećanja gubitka i straha zbog ostajanja bez mobilnog telefona. U Crnoj Gori je prosjek dva mobilna telefona po glavi stanovnika, u Srbiji 1.2, dok 74 % djece i tinejdžera ima mobilni telefon. Ruski naučnici su dokazali da djeca koja koriste mobilne telefone često pate od glavobolje, a 64 % njih ima probleme sa učenjem.

Bazne stanice se postavljaju bez zaštite i očigledno je nepštovanje zakona o Zaštiti stanovnika od nejonizujućeg zračenja, što se smatra velikim rizikom za porast oboljelih od malignih bolesti.

Kao što je to slučaj i kod ostalih zavisnosti, i zavisnost od mobilnog telefona, nomofobija, se prepoznaje po tome što osoba ima određeno patološko ponašanje (posledicu korišćenja smartfona), iako želi da ga se oslobodi, nije u stanju da prekine njegovo korišćenje.

Korišćenje mobilnog telefona ima negativan uticaja na mozak zato što se mozak razvija samo u interakciji sa drugim ljudima. To je posebno opasno obzirom da znamo da deca najlakše postaju zavisnici, pri čemu gube druga interesovanja i zaboravljaju svoje školske obaveze.

Savremeni mlad čovek opisuje svoje druženje sa drugim ljudima kao blejanje, što nam ukazuje na činjenicu da za njega druženje predstavlja gubljenje vremena. On sa lakoćom neposredni kontakt zamenjuju virtuelnim kontaktom i digitalnom zabavom, pa se tako sve više mladih u svojim dvadesetim i tridesetim godinama mogu sresti po klinikama sa simptomima zavisnosti od digitalnih tehnologija, koje se povezuju sa mentalnim bolestima u starosti. Simptomi zavisnosti od digitalnih tehnologija podrazumijevaju probleme sa pamćenjem, nesanicom i slabom koncentracijom.

Zbog svega rečenog psihijatri se zalažu da se zavisnost od mobilnog telefon prepozna kao ozbiljna psihološka bolest koja treba da se prevenira i leči.

## METODA I MATERIJAL

Najnovija istraživanja pokazuju da dugotrajna izloženost mobilnom telefonu na uzrastu do tri godine dovodi do trajnih neurofizioloških promena. To na starijem uzrastu rezultira poremećajem koncentracije i pažnje. Korišćenje mobilnog telefona u trajanju od četiri do šest sati kod dece osnovnoškolskog uzrasta dovodi do promena u strukturi mozga, što je čak vidljivo i na skeneru.

Deca osnovnoškolskog uzrasta i adolescenti svedoče da je mobilni telefon uz njih čak i kad spavaju i u drugim intimnim i važnim trenucima. Oni dnevno pošalju oko 100 poruka, inajmanje 60 puta proveravaju da li imaju nešto novo na telefonu. Na pitanje šta bi se desilo ukoliko bi izgubili telefon oni kažu da bi to bio kraj njihovog društvenog života.

Istraživanja nadalje pokazuju da tinejdžeri koji su zavisni od mobilnog telefona često zanemaruju svoje obaveze, gube lične kontakte i postaju izrazito depresivni kada im se onlajn komunikacija zabrani. Ta zavisnost im remeti proces učenja i pamćenja, dovodi do psihosomatskih oboljenja i do impulsivnih i kompulzivnih poremećaja.

## REZULTATI

### Kada osoba postaje zavisnik?

Korišćenje mobilnog telefona počinje kao način provođenja slobodnog vremena, a može da postane patološka upotreba koja prerasta u zavisnost.

Ne postoji prosečan profil korisnika smartphona. Svi mogu biti zavisni: i žene i muškarci i mladi i stari. Ipak postoji tendencija koja je ista kao i za ostale kategorije patologije, a to je da zavisnici postaju mlade osobe koje su sklonije anksioznosti, depresiji i psihološkim poremećajima.

Sama količina vremena korišćenja mobilnog telefona nije nužno pokazatelj zavisnosti. Granica između prihvatljivog i patološkog korišćenja mobilnog telefona je u posledicama koje upotreba mobilnog telefona stvara. Prateće posledice zavisnosti od mobilnog telefona se odvijaju na fiziološkom i na psihološkom nivou. Tu zavisnost prati poremećaj sna, higijenskih i raznih drugih navika, zatim proređivanje realnih kontakata, povećavanje virtuelnih - onlajn kontakata, ne odlazak u školu ili posao, ne izlazak iz kuće, i konačno-stalno korišćenje mobilnog telefona.

## ZAKLJUČAK

Mobilni telefon u svakom trenutku daje osećaj bliskosti da drugim ljudima. On stvara problem samo kad padne na plodno tlo, čemu i mi sami doprinosimo ukoliko se ponašamo kao da je mobilni telefon centar našeg života. I roditelji doprinose razvoju zavisnosti od smartfona kod svoje dece tako što deo svojih roditeljskih dužnosti prepuštaju mobinom telefonu.

Preventiva zavisnosti od mobilnog telefona vrši se na tri nivoa: na nivou institucija, roditelja i samog zavisnika (deteta).

- Institucije bi trebalo da prepoznaju problem i angazuju institucije koje se bave preventivnom i lečenjem.
- Roditelji bi trebalo da se aktivno uključe, da kontrolišu vreme koje dete provodi na telefonu i to da li dete koristi sadržaje primerene za njegov uzrast. Detetu mlađem od dvanaest godina ne bi trebalo dozvoliti da poseduje mobilni telefon i zato što su deca u ovom uzrastu mnogo osetljivija na elektromagnetne talase.
- Dete (osoba) bi trebalo da razmišlja o problemu koji će se javiti ukoliko mobilni telefon postane najvažnija aktivnost u njegovom životu.

Kako se prepoznaje zavisnost od mobilnog telefona?

Ako osoba sve duže i duže ostaje budna pored telefona, bez obzira da li je to zbog video igara, društvenih mreža ili SMS poruka, i ako svu energiju umesto na osnovne životne aktivnosti usmeri na telefon, verovatno je u pitanju je zavisnost. Kao i kod drugih oblika zavisnosti i osobe zavisne od mobilnog telefona je tesko motivisati da krenu na tretman.

Kako zavisnost raste čitav porodični sistem ulazi u problem. Zbog toga je način lečenja zavisnosti od mobilnog telefona isti kao i kod drugih oblika zavisnosti. Radi se sa svim članovima porodičnog sistema da bi porodica našla način kako da se izbori sa zavisnošću svoga člana. Sa njima se radi i individualna i porodična terapija, sa krajnjim ciljem da se korišćenje mobilnog telefona svede na normalnu meru.

## LITERATURA

- [1] Volkow ND, Koob GF, McLellan AT (januar 2016) „Neurobiologic Advances from the Brain Disease Model of Addiction”. N. Engl. J. Med.
- [2] Angres DH, Bettinardi-Angres K (oktobar 2008) „The disease of addiction: origins, treatment, and recovery”. *10.1016/j.disamonth.2008.07.002*.
- [3] American Society for Addiction Medicine (2012) „[Definition of Addiction](#)”
- [4] Robison AJ, Nestler EJ (novembar 2011) „[Transcriptional and epigenetic mechanisms of addiction](#)” Nat. Rev. Neurosci.
- [5] Marlatt GA, Baer JS, Donovan DM, Kivlahan DR (1988). „Addictive behaviors: etiology and treatment”. *Annu Rev Psychol*.
- [6] Spear LP (jun 2000) „The adolescent brain and age-related behavioral manifestations”. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*.