TELEFONSUZ KALMA KORKUSU ( NOMOFOBİ) NEDİR?

Akıllı telefonlar, çeşitli yönlerden günlük yaşam aktivitemizi zenginleştirmenin yanı sıra üretkenliğimizi de arttıran birçok özellik sunmaktadırlar. Öte yandan araştırmalar akıllı telefon kullanımında aşırıya kaçılmasının, psikolojik sağlığın bozulması, işte üretkenliğin ve okul işlevinin azalması gibi farklı alanlarda çeşitli olumsuzluklara yol açtığı saptanmıştır.

Psikiyatride sorunlu akıllı telefon kullanımı (medya terminolojisi ile akıllı telefon bağımlılığı) terimi iki temel bileşeni içerir;

1. Aşırı akıllı telefon kullanımı
2. Aşırı akıllı telefon kullanımı sonucu olarak günlük yaşamda ortaya çıkan olumsuzluklar

Bu konuda yapılan çalışmalarda akıllı telefon ve sosyal medya kullanımı arasında önemli bir örtüşme olabileceği gösterilmiştir. Yine depresyon, kaygı bozukluğu (özellikle sosyal fobi), travma sonrası stres bozukluğu ile fazlaca akıllı telefon kullanma eğilimi arasındaki ilişki dikkat çekicidir.

Doğru miktarda /türde akıllı telefon kullanımının verimliliği artırırken, ancak belirli bir noktadan sonra akıllı telefon kullanımından kaynaklanan kesintilerin üretkenliği güçlü bir şekilde azalttığı görülmektedir. Kullanıcıların telefonlarının başındayken zaman algılarının bozulduğunu tecrübe etmeleri de düşündürücüdür.

PEKİ NOMOFOBİ NEDİR;

Kişinin cep telefonunu kullanamama veya cep telefonundan erişilememe korkusu ve bireylerin telefonlarını veya bu cihazların sağladığı imkanları kullanamadıklarında yaşadıkları rahatsızlık veya endişe duygularını ifade eder. **Nomofobi, son zamanlarda cep telefonları ile etkileşimimizin bir yan ürünü olarak modern çağın fobisi olarak kabul edilmektedir**. Nomofobinin yaygın bir sorun olduğu, özellikle üniversite öğrencilerinde sık görüldüğü bilinmektedir. Üniversite öğrencileri cep telefonu ve interneti gerek sosyalleşme, gerek eğlence, gerekse öğrenme için sıkça kullanma eğilimindedir. Ayrıca cep telefonunun fazlaca kullanımı sadece nomofobiye değil, diğer psikolojik rahatsızlıklara da ( yalnızlık, depresyon, kaygı bozukluğu..) zemin hazırlamaktadır.

Akıllı telefonların sayısız yetenekleri (örn. İnternet erişimi, sosyal medya ve diğer uygulamalar, anlık bildirimler) nedeni ile kullanıcıların akıllı telefon kullanımları artmaktadır. Bu yetenekleri kullanmadıklarında nomofobi belirtileri ortaya çıkar.

**Nomofobi belirtileri nelerdir?**

* Akıllı telefondan istedikleri her an bilgiye, haberlere ulaşamamaya bağlı yoğun huzursuzluk hissetme
* Akıllı telefonun şarjının bitmesinden korkma, telefonun çekmediği veya kablosuz internet bağlantısına erişilemediğinde sürekli olarak sinyal olup olmadığını kontrol etme ihtiyacı hissetme
* Kontör bittiğinde veya aylık kota sınırını aştığı durumlarda paniğe kapılma
* Akıllı telefon kullanamadığında bir yerlerde mahsur kalacağından korkma, aile ve/ veya arkadaşlarla hemen iletişim halinde olamayacağı için kaygılanma
* Telefonsuz kalınca çevrimiçi kimliğinden kopacağı hissinden dolayı gerginlik hissetme
* Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamayacağı için rahatsızlık hissetme
* Akıllı telefona hemen bakmak için güçlü bir istek duyma hali, o sırada diğer yapması gereken işlere odaklanamama
* Telefonu olmadığında ne yapacağını, nasıl vakit geçireceğini bilemediğinden yoğun çaresizlik ve boşluk hissi.

Nomofobi tedavisi mümkün mü nasıl?

Cep telefonunu kendisinden uzakta tutmayı ve bu durumu kontrol etmeyi düzenleyemeyen kişilerin nomofobi geliştirdikleri düşünülürse, problemli cep telefonu kullanımını engellemek için kişinin kendini kontrol etme becerileri geliştirmesi gerekmektedir. Nomofiye zemin hazırlayan depresyon, sosyal fobi gibi psikiyatrik hastalıkların göz önünde tutulması hayati önem taşır. Ayrıca cep telefonu bağımlılığını arttırıcı çevresel faktörler gözden geçirilir ve psikoeğitimle kişinin sağlıklı ve otantik ilişki kurma yolları edinmesi hedeflenir.

Ayrıca bu bireyler tıpkı internet bağımlılığı gibi bilişsel davranışçı tedaviden çok fayda görürler. Bu terapide düşüncelerin duygu ve davranışları belirlediği düşünülmektedir Bu sebeple danışanlardan nomofobiye sebep olan düşüncelerini fark etmeleri sağlanmakta, kazandıkları farkındalıklarla ve yeni baş etme becerileriyle kendilerinde nomofobiye sebep olan durumları önlemenin yollarını bulabilmektedirler.