

Saopštenje za medije
Kancelarija Grada Beča u Beogradu

21. novembar 2023.

Zavisnost od mobilnih telefona uporediva sa drogama

Austrijanci u proseku provedu tri sata dnevno sa svojim pametnim telefonom. Sve više ljudi postaje doslovno zavisno od „online aktivnosti“. Dva stručnjaka iz Instituta Anton Prokš u Beču, jedne od vodećih klinika za lečenje bolesti zavisnosti u Evropi, vide paralele između zavisnosti od mobilnih telefona i zavisnosti od droga. Sve je više ljudi koji ne žele i ne mogu zamisliti život bez mobilnog telefona. „Glavni kriterijum za povlačenje paralele je gubitak kontrole, kao i povećanje tolerancije. To je slučaj kod mobilnog telefona i na primer kod ilegalnih droga“, istakao je klinički psiholog, Oliver Šajbenbogen.

Zajedno sa Rolandom Maderom, Šajbenbogen se posvetio temi zavisnosti od mobilnih telefona u novoj knjizi „Always on“. Kao i kod zavisnosti od droga, i kod zavisnosti od mobilnih telefona važi moto: „Lek ili otrov. Doza čini razliku“. Dakle preterana upotreba jednostavno nas uči da zaboravimo stvarni život. Posebno su pogođeni adolescenti. Međutim, i mnogim odraslim ljudima je teško da odlože telefon ili ga čak ostave kod kuće. U pitanju je naučni fenomen „Nomofobija“ – strah od situacije da se ostane bez telefona. Stručnjaci preporučuju: „Privremeno odustajanje od telefona. Samo da proverimo možemo li bez telefona“, kaže Šajbenbogen. To takođe podstiče učenje socijalnih veština: „Empatija, se na primer uči samo u direktnom kontaktu sa drugom osobom. Ako uvek gledate u telefon i održavate komunikaciju putem društvenih medija, zaboravljate kako da komunicirate sa stvarnim ljudima“, kaže Mader.

Roditelji bi u svakom slučaju trebalo da ograniče korišćenje telefona deci. Takođe, čovek je bez telefona mnogo kreativniji. Sa decom bi trebalo dogovoriti vreme za korišćenje telefona kako bi se smanjila opasnost od zavisnosti: „Preporučujemo da se bebama uopšte ne daje mobilni telefon, do pete godine pola sata dnevno, do desete godine jedan sat dnevno. I to je čak dovoljno teško da se ispoštuje“, kaže Mader. I pored svega važno je ne demonizovati mobilni uređaj, već naučiti decu zdravom odnosu sa pametnim telefonom.

Više informacija

mr Cvijeta Radović
Balkanska 2
11000 Beograd
radovic@viennaoffices.rs
T +381 11 205 51 13
M +381 69 72 82 42
www.viennaoffices.rs
<https://www.facebook.com/viennaofficeBEG>
https://www.instagram.com/viennaoffices_belgrade/