

סקירת ספרות

בשנים האחרונות שימוש בסמארטפון הפך להיות סוג של "דרך חיים". אנו עדים לתופעה זו החל מתחילת המאה ה-20 אך היא הלכה וגברה בעשור האחרון.

שימוש בו בין כל שכבות גיל – מהקטן לגדול רק עולה & (Planitz, Sanderson, Kipps Driver, 2013). אנשי גם הבריאות חוקרים את השפעותיו עלינו. כמו כן, מאז ועד עכשיו סוציאולוגים מכל העולם חוקרים את תופעת השימוש במכשיר הסלולרי. ברור כבר לכל

שהשפעה שלו עלינו היא גדולה ונוגעת בכל תחומי החיים (Thompson & Thompson, 2017). המכשיר הזה שינה התנהגות אנושית באופן כללי, שינה את אופן ההתקשרויות שלנו עם הסביבה ועם סובבינו וכו'. מכשיר סלולרי הפך להיות "חלק" מאתנו, יש צעירים שטוענים שלא יכולים להיות חצי שעה בלעדיו ואין מה לדבר על לצאת בלעדיו מהבית. אנו צריכים אותו לא רק לתקשורת אלא גם להתעדכן במה שקורה בעולם, לשמוע מוסיקה, לצלם תמונות ועוד. כמו כן ישנם שימושים על פי האפליקציות שכל אחד מוריד על פי ראות עיניו.

יש הטוענים ששימוש בטלפון הפך להיות חלק מדברים ממכרים לכל דבר. לתופעה זו קוראים "נומופוביה" (שם). סמארטפון הפך להיות מכשיר שאי אפשר בלעדיו, הוא מעין מחשב קטן שאנו נושאים בכיסנו לכל מקום ותחושה שהוא חייב להיות אתנו היא משמעותית מאוד. מודבר בהתמכרות לכל דבר כמו כל התמכרות.

לא רק חומרים ממכרים יוצרים התמכרות התנהגותית. לא רק חשיפה לניקוטין או לאלכוהול או לסמים מפילים אנשים לתוך מעגל הרסני של התמכרות. גם להרגלי התנהגות אפשר להתמכר ובמידה רבה, כולנו נמצאים בסכנה. זאת מפני שבמסכים

שסביבנו טמונה גם הרבה תועלת. ולפעמים נדמה כי הם חלק טבעי מהחיים, כמעט כמו נשימה, אכילה, חיבה או שינה.

ההסברים לתופעות ההתמכרות השונות מגוונים ביותר. בקצה האחד, עולה הטענה כי התמכרות הינה תוצאה של גנים ש "מאלצים" את בעליהם להתנהגות כפייתית והתמכרותית. מנגד, עולה הטענה כי התמכרות הינה תופעה סביבתית. כלומר, תחת תנאי סביבה מסוימים, עולה הסיכוי לפתח התמכרויות שונות. בנוסף יש אומרים שישנם גם קווי אישיות התמכרותיים. כלומר, בהינתן קווי אופי מסוימים, עולה מאוד הסיכוי לפתח התנהגות לא בריאה. יותר מזה, אם התמכרות אחת תוכחד באופן רדוד ולא מעמיק, תובא במקומה התמכרות אחרת. ככל הנראה, לכל הסיבות הללו יש משקל, המסביר את ריבוי המכורים ובפרט – התמכרות למסכים.

ניתן להצביע על כמה סימנים שמורים על כך שכדאי להפחית את השימוש:

- קושי להתנתק – אם מרגישים קושי רב להתנתק מן המסך לצורך פעילות אחרת.
- וויתור על פעילויות אהובות – שינוי הרגלים והימנעות מפעילויות אהובות לצורך גלישה ברשת או בכלל, שימוש במסך כזה או אחר, מצביעים על בעיה.
- התנהגות בלתי נשלטת (בהיסח הדעת) – הושטת היד לעבר הסמארטפון, באופן בלתי רצוני ואוטומטי, לאורך היום או הלילה. אם אתם מושיטים את היד לעבר המסך דבר ראשון על הבוקר או עמוק לתוך הלילה, זה בהחלט לא מומלץ.
- עיסוק במחשבות – חשיבה על חזרה אל המסך, כאשר מבצעים פעילות אחרת, מאפיינת התמכרות.