# Przemierzają przejścia dla pieszych z telefonem w ręce, jeżdżą metrem i pociągami, nie zauważając ludzi wokół siebie. Smombie są wśród nas. Dowiedz się, dlaczego bycie smartfonowym zombie jest niebezpieczne i jak sobie radzić z problemem nadmiernego przywiązania do urządzeń cyfrowych.

Smartfony potrafią pochłaniać uwagę nas wszystkich, ale problem intensywnego użytkowania telefonu podłączonego do sieci dotyczy głównie młodych użytkowników internetu. Potrafią oni godzinami wpatrywać się w ekrany urządzeń, a nawet używać ich w najmniej oczekiwanych momentach – przechodząc przez ulicę, podczas spotkania z bliskimi, będąc w teatrze lub kinie czy w trakcie nabożeństwa\*.

Zapewne niewielu z nas spotkało się z nazwą smombie – zlepkiem słów „smartfon” i „zombie” – choć osoby, które można określić tym mianem, prawdopodobnie mijamy każdego dnia. Łatwo je rozpoznać: chodzą pochylone nad urządzeniem, często ze słuchawkami w uszach, zanurzone w wirtualnym świecie zdają się nie zauważać rzeczy, które dzieją się wokół nich. Przemierzają ulice niczym zombie, nie zwracając uwagi na ludzi i nadjeżdżające pojazdy, przez co stwarzają prawdziwe zagrożenie dla siebie i innych uczestników ruchu drogowego. Niestety, w przypadku smombie konieczność sięgnięcia po telefon jest silniejsza od zachowania zasad bezpieczeństwa. Dlaczego tak się dzieje?

## Smombie, FOMO i fonoholizm

Smombie to jeden ze skutków FOMO (ang. Fear Of Missing Out), czyli lęku przed odłączeniem, wypadnięciem z obiegu, gdy akurat nie jesteśmy online. Osoby zbytnio przywiązane do urządzeń cyfrowych ciągle spoglądają na ekran telefonu, reagują na każde powiadomienie, bezwiednie scrollują media społecznościowe. Mają dzięki temu poczucie, że są na bieżąco z tym, co dzieje się w wirtualnym świecie.

FOMO może doprowadzić do nadużywania nowych technologii i zwiększać ryzyko wystąpienia fonoholizmu, czyli nałogowego korzystania z telefonu. Osoby, które doświadczają tego stanu, muszą mieć smartfon stale w zasięgu wzroku – korzystają z niego wszędzie i o każdej porze, często też w nocy i zaraz po przebudzeniu. Gdy ulubionego urządzenia nie ma pod ręką lub rozładuje się w nim bateria, pojawia się niepokój, irytacja, niekiedy nawet atak paniki.

Nowe technologie, choć dają nam wiele możliwości, potrafią zaburzyć równowagę między światem realnym a wirtualnym. Aby tak się nie stało, warto zadbać o higienę cyfrową. Podpowiadamy, jak to zrobić.

## Zadbaj o cyfrową higienę

Mądre korzystanie z internetu, smartfona oraz mediów społecznościowych wiąże się z wykształceniem zdrowych nawyków cyfrowych, które będą nam towarzyszyć w codziennym życiu. Czasem wystarczy wprowadzić małe zmiany w naszym funkcjonowaniu, które sprawią, że nauczymy się czerpać radość z bycia offline. Oto kilka wskazówek:

1. **Alternatywa dla urządzeń cyfrowych.** Poszukajmy zajęć, które mogą być odskocznią od urządzeń cyfrowych. Na pewno sprawdzi się rodzinna runda gier planszowych, wspólne gotowanie czy po prostu czas spędzony z dobrą książką.
2. **Strefy offline.** Wspólnie z domownikami wyznaczmy strefy na odkładanie i ładowanie urządzeń.
3. **Zajęcia bez smartfona.** Umówmy się, że nie korzystamy telefonu, gdy z kimś rozmawiamy, spożywamy posiłek czy podczas wspólnej rozrywki. Starajmy się też ograniczyć kontakt z ekranem urządzenia przed snem.
4. **Kontrola czasu z urządzeniem.** Ustalmy wspólnie z dzieckiem, ile czasu dziennie może poświęcić na używanie smartfona. W egzekwowaniu tego postanowienia pomocne mogą być aplikacje kontroli rodzicielskiej.
5. **Podejmijcie wyzwanie**. Spróbujcie spędzić rodzinny weekend bez telefonów. W tym czasie zaplanujcie ciekawe aktywności offline: wspólne wyjście do kina, teatru, muzeum, spacer lub zabawę na świeżym powietrzu.

Zanim zabierzemy się za wprowadzanie zmian, pamiętajmy, że jesteśmy dla dzieci najlepszym przykładem. Zastanówmy się, czy sami nie poświęcamy smartfonowi zbyt wiele uwagi. Każdego dnia pokazujmy, jak zadbać o jakość wolnego czasu oraz jak mądrze i odpowiedzialnie korzystać ze zdobyczy techniki.

Więcej informacji na temat FOMO i praktyczne porady dotyczące zachowania równowagi między światem online i offline można znaleźć w webinarze „FOMO – lęk przed odłączeniem” na [Facebooku](https://www.facebook.com/naukatolubie/videos/3173613546052432" \t "_blank) lub [YouTubie](https://www.youtube.com/watch?v=TZ1WneAT1lc&fbclid=IwAR0yC3Hsi4vwe2a-GynKHAeTwNVucnCg7er_ZOyQ3iL_SXMeHp1t5D9eEY0" \t "_blank) oraz poradniku dla rodziców [„FOMO i nadużywanie nowych technologii”](https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,41). Wszystkich nauczycieli, wychowawców, rodziców i opiekunów zapraszamy też na webinar „FOMO i problemowe używanie internetu”, który odbędzie się już 4 października o godz. 19 na Facebooku [OSE – Ogólnopolska Sieć Edukacyjna](https://www.facebook.com/OSEgovpl).

\*Jupowicz-Ginalska A., Jasiewicz J., Kisilowska M., Baran T., Wysocki A., (2019), [FOMO 2019. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań](https://www.wdib.uw.edu.pl/attachments/article/2535/FOMO%202019_Raport.pdf), Warszawa: Wydział Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii Uniwersytetu Warszawskiego [online, dostęp z dn. 22.09.2021].

# śród nas