

NOMOFOBİ: MOBİL TELEFON YOKSUNLUĞU KORKUSU

Günümüzde günlük hayatta birçok ihtiyaç duyulan nesneye ulaşımında internet aracılığıyla mobil telefonlar kullanılmaktadır. Birkaç tık ile yapılması gereken tüm işler kolay bir şekilde halledilmektedir, bu işlerin halledilmesi için ne konum değiştirmeye ne de fiilen çok fazla emek göstermeye gerek vardır, çoğu zaman bir internet bağlantısı yeterli olmaktadır (Polat, 2017). Dijital ortam; kimi zaman insanlarla konuşma imkanı sağlayarak sosyal olma ihtiyacını karşılar, kimi zaman eğitim-öğretim hayatına destek sağlar, kimi zaman ihtiyacı olan bir nesneyi tek tık ile kapısına getirir; hatta şimdilerde psikolojik destek dahi sağladığı görülmektedir (Türen, Erdem, & Kalkın, 2017).

Günümüzde sadece telefon bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı yahut sosyal medya bağımlılığı şeklinde açıklanamayacak kadar önemli hale gelen ve sürekli olarak telefon ile olma durumuyla beraber ortaya çıkan telefonu kaybetme korkusu “*nomofobi*” olarak adlandırılmaktadır (Hoşgör, Tandoğan, & Gündüz Hoşgör, 2017). Nomofobinin orijinal hali “*nomophobia*”dır ve bu kavram da “*no mobile phobia*” kavramından kısaltılmıştır (King, Valença, & Nargi, 2010).



DSM-5'e GÖRE NOMOFOBİ BELİRTİLERİ (2014):

- Cep telefonunu düzenli ve oldukça fazla zaman harcayarak kullanma,
- Bir ya da daha fazla cep telefonu olma,
- Her zaman beraberinde şarj cihazı taşıma,
- Cep telefonunu kaybetme ya da cep telefonunun yanında olmaması ya da cep telefonunun internete bağlı olmaması, pilinin bitmesi ya da arama hakkının bitmesi fikrinin kişiye kaygılı ve gergin hissettirmesi,
- Kişinin cep telefonu kullanımının yasaklandığı yerlerden (toplu taşıma, tiyatro ve havaalanı gibi) olabildiğince kaçınması,
- Mesaj ya da çağrı gelip gelmediğini kontrol etmek için telefonun ekranını kontrol etme,
- Cep telefonunu sürekli açık tutma (günde 24 saat),
- Cep telefonu ile birlikte uyuma,
- Kaygı ve strese yol açacak yüz yüze insan etkileşimlerinin sayısının azalması,
- Yeni teknolojiler yolu ile iletişime geçmeyi tercih etme,
- Cep telefonu kullanımı ile ilgili büyük harcamalarda bulunma ya da borcu olma (Bragazzi & Puente, 2014).

Aynı zamanda bu belirtilere ek olarak bazı kişilerde “hayali telefon çalma sesi” duyulma sanrısı da görülmekte ve kişiler telefonunun çaldığını sanarak sürekli olarak telefonlarını kontrol etmektedir; bu durum da kişiyi stres duygusuna sürüklemektedir (Bekaroğlu & Yılmaz, 2020).



Nomofobinin Etkileri:

- Fiziksel sađlıđa zarar verir.
- Trafikte, araba kullanırken, insan sağlığını tehlikeye atar.
- Dikkat dağınıklığına sebep olur.
- Elde işlev bozukluklarına sebebiyet gösterir.
- Psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkiler.
- Uyku kalitesini olumsuz yönde etkiler.
- Akademik motivasyon ve başarıyı olumsuz yönde etkiler.

EĞER SİZ DE “BEN MOBİL CİHAZIM OLMADAN HİÇBİR ŐEY YAPAMAM” DİYORSANIZ;

- Önce bu durumu fark ederek bir adım atın. Çünkü bu durumu fark etmek ve kabul etmek güçlü bir benlik algısını gerektirir.
- Kendinizi gözlemleyerek mobil cihazı ne kadar sıklıkla kullandığınızı izleyin. Bunu sadece siz dürüst bir şekilde yapabilirsiniz çünkü hiç kimse sizi 7/24 gözetim altında tutamaz.
- Kendi farkındalığınızı sağladıktan sonra mobil cihaz sürenizi yavaş yavaş azaltmaya çalışın. Gerekirse bunlar için özel olarak tasarlanmış mobil uygulamalardan yararlanabilirsiniz.
- Eğer süreç esnasında istediğiniz kademede bir ilerleme olmadığını düşünürseniz bir uzmandan yardım alarak nomofobi durumundan kurtulabilirsiniz.

- Eğer Marmara Üniversitesi mensubu iseniz ve mobil cihazınızdan ayrı kaldığınızda korku duymak istemiyorsanız, mobil cihazınızın şarjı bittiğinde kaygı-stres duygularından uzak durmak istiyorsanız ve bunu yapabilmek için bir desteğe ihtiyacı duyuyorsanız <https://marpam.marmara.edu.tr/> adresi üzerinden MARPAM'dan randevu alabilirsiniz.

Kaynakça

- Amerikan Psikiyatri Birliđi. (2014). *DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı*. (E. Körođlu, Çev.) Ankara: Hekimler Yayın Birliđi.
- Bekaroğlu, E., & Yılmaz, T. (2020). Nomofobi: Ayırıcı Tanı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 131-142.
- Bragazzi, N., & Puente, G. (2014). A Proposal For Including Nomophobia İn The New DSM-V. *Psychol Res Behav Manag*, 155-160.
- Hoşgör, H., Tandoğan, Ö., & Gündüz Hoşgör, D. (2017). Nomofobinin Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi ve Okul Başarısı Üzerindeki Etkisi: Sağlık Personelleri Adayları Örneđi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 573-595.
- King, A., Valença, A., & Nargi, A. (2010). Nomophobia: The Mobile Phone İn Panic Disorder With Agoraphobia: Reducing Phobias Or Worsening Of Dependence? *Cogn Behav Neurol*, 52-54.
- Polat, R. (2017). Dijital Hastalık Olarak Nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Derg*, 164-172.
- Türen, U., Erdem, H., & Kalkın, G. (2017). Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Yayılımı: Türkiye'den Üniversite Öğrencileri ve Kamu Çalışanları Örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 1-12.