

# «نوموفوبيا»:

## اتجاه صاعد بين الشباب



النساء، يعانون هذا الرهاب. و 9% منهم يشعرون بالضغط النفسي عندما يكون الهاتف مغلقاً. ويشير 55% منهم إلى أن سبب الاضطراب ناجم عن عدم قدرتهم على البقاء متّصلين بالأصدقاء والأقارب، وهو الأمر الذي يؤمنه الهاتف.

### في الولايات المتحدة: الأمور تصبح أسوأ

- 56% أو اثنان من أصل ثلاثة أشخاص، ينامون وإلى جانبهم هواتفهم الذكية.

- 34% اعترفوا بأنهم يجيبون عبر هواتفهم خلال جلساتهم مع شركائهم.

- أكثر من نصف المستخدمين لا يغلقون هواتفهم أبداً.

- 66% من الراشدين يعانون «نوموفوبيا».

### مجموعة توصيات لتجنب هذه العوارض أو للتخلص منها:

- احرص على إغلاق جهاز الهاتف عدّة مرّات خلال اليوم.

- اختبر التواصل وجهاً لوجه.

- وازن بين اتّصالك مع الناس من خلال الشاشة، وبين اتّصالك بهم شخصياً.

- حاول أن «تصوم» عن التكنولوجيا مرّة أو أكثر خلال الشهر. من خلال الانقطاع عن أجهزة الكمبيوتر والهواتف الذكية والألواح الرقمية.

- أخرج هاتفك من غرفة النوم.

- خصّص مدّة زمنيّة محدّدة خلال النهار لاستخدام التكنولوجيا.

**نوموفوبيا Nomophobia** وهو اختصار لـ: "no-mobile-phone phobia". مصطلح يعبر عن نوع من الخوف، يتزايد في العالم اليوم خصوصاً في المجتمعات الصناعيّة. وهو الخوف من أن يكون الشخص بدون هاتفه الذكيّ.

جرى تحته عام 2010، أثناء دراسة أجرتها منظمة «يوغوف»

البحيّة "YouGov"، بطلب من مكتب بريد المملكة المتّحدة "UK Post Office"، بهدف النظر في الاضطرابات التي يعانيها مستخدمو الهواتف المحمولة.

والواقع أن «نوموفوبيا» هو اتجاه سائد اليوم "trend"، خاصّة بين الطلاب الشباب والمراهقين. حتّى إنّ عدداً كبيراً من طلاب الجامعات اليوم، يستحمّون مع هواتفهم. ومنهم من يفضّل أن "يخسر إصبعه الخنصر، عن أن يخسر هاتفه الذكيّ". كما يعبر أحدهم.

### في بريطانيا: رهاب من فقدان الاتّصال

وجدت الدراسة أنّ حوالي 53% من المستخدمين في بريطانيا، يصبّحون قلقين عندما:

- يخسرون هاتفهم الذكيّ.

- تنفذ بطارية الهاتف.

- ينفد رصيد الهاتف.

- يكونون غير متّصلين بالشبكة.

تشير الدراسة إلى أنّ 58% من الرجال المستطلعين و 47% من