

النوموفوبيا: هل تخشى فقدان الاوكسجين الالكتروني؟

2017-10-22 مروة الاسدي

بعد أن اجتاحت الهواتف الذكية عالمنا، أصبح الكثيرون يشعرون بعدم الارتياح عندما يتواجدون بعيدا عن هواتفهم المحمولة، ولو لفترة قصيرة من الزمن، وبناء على هذه الحالة يعتقد العلماء بأنهم وجدوا تفسيراً لهذا الشعور.

فقد يكون من الطبيعي في كثير من الأحيان، أن تمسك هاتفك وتلتقط صوراً لما حولك أو لنفسك، أو أن تتفقدده لتبقى على اطلاع متواصل على ما يصلك من رسائل أو إشعارات، لكن يصبح الأمر خاضعاً لكثير من الكلام والنقاش، في حال كنت من الذين يقضون معظم أوقاتهم ممسكين بهواتفهم، خائفين أن يفوتهم شيء يصلهم أو مشهد لا يصورونه.

ونتيجةً لذلك، كثيراً ما نفقد المتعة مع شركائنا وأصدقائنا، كما توصلت جامعة "بايلور" في دراسة حديثة لها، أن الهواتف الذكية وكثرة استخدامها قد يكون عاملاً سيئاً في سير علاقاتك ومؤثراً سيئاً في طريق سعادتك، أو حتى مسبباً لكثير من الاضطرابات الفيسيولوجية والنفسية، من بينها ما يُسمى بالـ"نوموفوبيا".

فوبيا، تعني الرُّهاب، وهي مرض نفسي يعرف بأنه خوف متواصل من مواقف أو نشاطات معينة عند حدوثها أو مجرد التفكير فيها. أما نومو، فهي اختصار الأحرف الأولى لـ Phone Mobile NO.

والنوموفوبيا، هو نوع جديد من الرُّهاب أو الخوف المرضي الذي يصيب الفرد لمجرد التفكير بضياع هاتفه المحمول أو حتى نسيانه، والهلع الناجم من الوجود خارج نطاق تغطية الشبكة ومن ثم عدم القدرة على الاتصال أو استقبال الاتصالات.

وقد ظهر مصطلح الـ"نوموفوبيا" للمرة الأولى، عام 2008، بعدما قام مكتب البريد البريطاني باستطلاع توصل خلاله أن 53% من الأشخاص الذين شملهم الاستطلاع، اعترفوا أنهم يعانون من القلق والتوتر

في حال نفاذ بطارية هواتفهم أو الرصيد لديهم، أو في حال ضياع تلك الهواتف أو دخولها في مناطق خارج نطاق التغطية.

ومثل العديد من أنواع الفوبيا، فالنوموفوبيا تسبب العديد من الأعراض العقلية والنفسية، من بينها تفحص الهاتف المحمول بين الفينة والأخرى لتفقد البطارية أو أية رسائل جديدة. كما أنها تسبب الوسواس من انخفاض نسبة شحن البطارية، واستمرار شحنها حتى وإن كانت كاملة أو شبه كاملة، خوفاً من انتهائه.

كما أن الغالبية ممن يعانون من النوموفوبيا يصابون بحالات ذعر في حال فقدوا هواتفهم أو أصبحوا خارج التغطية لمدة طويلة. وتدفع الإنسان إلى استخدام الهاتف المحمول في أي مكان حتى وإن كان غير لائق، كاستخدامه في المراحيض على سبيل المثال، ومن الآثار الهامة التي تتركها الـ"نوموفوبيا" هي تأثير العلاقات الاجتماعية والثنائية سلباً، على مستوى الأفراد، المدارس، العمل، وغيرها. فمن يعانون من هذا الرهاب يميلون عادة للبقاء وحيداً عن أي احتكاك مع من حولهم، فمتعتهم تكمن عبر هواتفهم المحمولة، بالإضافة إلى أن معظم الذين يعانون من هذه الفوبيا، يدركون أنّ مخاوفهم غير عقلانية ولا مبرر لها، غير أنهم لا يعرفون كيفية التخلص منها، مما يسبب لهم قلقاً دائماً لتفكيرهم المتزايد بالأمر.

يأخذ العلاج السلوكي الأهمية القصوى لمرضى الرهاب بشكل عام، ثم يأتي بعده العلاج بالدواء والطرق الأخرى، والعلاج يبدأ من إدراك الشخص بحقيقة المشكلة، ورغبته بالحصول على المساعدة وإيجاد حل له، وفي حالة النوموفوبيا، يتم التركيز بالدرجة الأولى على ما يسمى بـ"النهج الواقعي"، أي تركيز سلوكيات المريض على الواقع وما حوله بعيداً عن الهواتف المحمولة.

وفي الحالات المتقدمة والمستعصية، يتم استخدام الأدوية ومضادات الاكتئاب إلى جانب العلاج السلوكي، لكن تجدر الإشارة، أن مضادات الاكتئاب تستخدم لعلاج اضطرابات القلق الاجتماعي، وليس النوموفوبيا بشكل خاص، لذلك ينبغي مراعاة أنها لن تجدي نفعاً في كثير من الحالات، وبما أنّ هذا المرض لا زال يعدّ حديثاً نسبياً، فلا يوجد إلى الآن أي بيانات نفسية مثبتة تساعد في علاج أو تشخيص المرض.

الهاتف الذكي أكسجين الأشخاص المصابين بـ"النوموفوبيا"

توصلت دراسة إلى أن كثيراً من الأشخاص يشعرون بالضيق في حال ابتعادهم عن هواتفهم النقالة وهو ما يسمى بمرض (النوموفوبيا)، مما يؤدي إلى تأثير سلبي على حياتهم اليومية، ويعتبر "النوموفوبيا" مرضاً نفسياً يرتبط باستخدام الهاتف وتصفحه وشحن بطاريته باستمرار، وحمله في كل مكان حتى إلى الحمام.

وأجرى الباحثون في جامعة سونغ كيون كوان وجامعة سيتي في هونغ كونغ التجربة على 300 طالب في كوريا الجنوبية من خلال تحليل استخدامهم للغة، وأظهرت النتائج أن الكثير من الأشخاص متعلقون ببرامج التواصل الاجتماعي مثل "إنستغرام" و"تويتر" و"فيس بوك"، ولا يستطيعون الاستغناء عنها لذلك يشعرون بفقدان أحد أطراف الجسم عند ابتعادهم عن الهاتف، كما أن الأشخاص الذين لديهم مستويات عالية من "النوموفوبيا" كانوا أكثر عرضة لاستخدام كلمات ذات صلة بالذات وبالذاكرة من قبيل "ذكرى" و"أنا" و"لي"، وكان الأشخاص المصابين بالنوموفوبيا أكثر عرضة لآلام الرسغ والرقبة، ويعانون من تشتت الانتباه خلال الدراسة أو العمل.

هل أنت مريض بالنوموفوبيا؟

هو أغرب أنواع الفوبيا وقد ظهر مع تقدم التكنولوجيا ووسائل الاتصال المختلفة وازدياد عروض -سوق الهواتف الذكية حالة جديدة وهي حالة النوموفوبيا Phone-Mobile-No -Nomophobia عنك بعيدا الاخير يكون او نقال هاتف بدون تكون ان من بالخوف الشعور ينتابك حيث، Phobia، ويمكن أن تقوم بطرح أسئلة معينة قد تكشف لك أعراض هذه الحالة فعلى سبيل المثال : هل تشعر بالاضطراب حينما يصبح هاتفك النقال بعيدا عنك؟هل يؤدي مجرد شعورك بفقدان هاتفك؟ هل تحمل معك اكثر من هاتف؟ هل تقوم بفحص هاتفك عدة مرات في اليوم وبشكل يزيد عن المعدل الطبيعي؟

والفوبيا غير الطبيعية وقد تكون حادة إلى درجة أن المصاب بها يشكو أعراض معينة ، مثل القلق، والتوجس، والغصة في الحلق، والرعب، وارتجاف الأطراف، والغثيان، والتقيؤ، وآلام في

المعدة، وتصبب العرق، وسرعة في ضربات القلب، وضيق في التنفس، وآلام في الصدر، والدوخة أو دوران الرأس.

ويعاني ما بين 5 إلى 10 في المئة من الناس من الفوبيا التي تلوح في الأفق عادة بين سن 15 إلى 20، لكنها قد تبدأ في سن الطفولة. وتناول الفوبيا الجنسين ومن كل المستويات الاجتماعية.

ومن الجدير بالذكر عن حالة النوموفوبيا Nomophobia التي يعرفها المختصون بانها حالة من الخوف او القلق تعتري الانسان حينما لا يكون جهازه النقال قريبا منه وتحت مرأى عينيه وهي الحالة التي اعتبرتها صحيفة الديلي ميل البريطانية، في دراسة نشرتها سابقا " اكبر فوبيا في العالم"،

و ظهر المصطلح الى الوجود قبل اربع سنوات وتمت صياغته من قبل مؤسسة SecurEnvoy التي اشارت، وعلى لسان رئيس هذه المؤسسة اندي كيمشل، الى ان اول دراسة عن هذا الموضوع كانت قبل اربع سنوات وكانت نسبة من يقع تحت تأثير النوموفوبيا هو 53% بينما الدراسات الحالية اشارت الى ان النتيجة قد وصلت الى نسبة 66%، كما وجدت دراسة اخرى لباحثين من جامعة ماريلاند ان نسبة 74% من الناس يمكن ان ينطبق عليها النوموفوبيا

أعراض النوموفوبيا وبعض حلولها

يشخص الباحثون الذين درسوا هذه الظاهرة، وهم بالمناسبة قلائل بسبب ان هذه الظاهرة حديثة جدا، الاعراض التي تجعل من الشخص يمكن ان يوصف بهذه الظاهرة بما يلي:

- عدم اغلاق الهاتف النقال.

- فحص الهاتف والنظر له لمعرفة الاتصالات الفائتة والاييميلات بصورة مفرطة.

- عدم الانتقال من غرفة الى غرفة اخرى من غير حمل الهاتف معه.

- شفن الهاتف النقل بصورة مستمرة.

- استعمال الهاتف وحملة فف اماكن غير ملائمة كالحمام.

- الامسك بالهاتف حالما يستيقظ صاحبه من النوم وحتف قبل ان يقوم من فراشه.

- امتلاك عدة هواتف نقالة.

- ففصح الهاتف وتطبيقاته مدار للحدث فف العمل والمدرسة واللقاءات.

بعض الباحثفن فربط بفن مرض النوموفوبفا والادمان على استعمال الهواتف المحمولة، اذ ففكد السافكولوجف فف وففج فف دراسته حول موضوع النوموفوبفا ان نصف من تم اختبارهم فف جامعة ستانفورد قد وجد لدهم نوعا من الادمان على هاتف الففون، اما الدراسة التي قامت بها جامعة رففجورج فف نفو ففرفسف فقد دلت على ان جهاز البلاك بفرف قد ادى الى ففزادة الادمان على استعمال البرفد الالفرونف والانترفف.

وقد وجدت السافكولوجفة الفزابفث وافرمان ان المصابفن بالـ" نوموفوبفا" ففخافون من فقدان اتصالهم مع العالم الخارجف لذلك نحاول، كما تقول وافرمان، ان نجعلهم ففهمون بان الاخرفن لن ففنسوهم ففنما ففقطع بهم الاتصال لعدة ففام...وانت ففضا لن تنقطع عنهم".

والحل لهذا الخوف والقلق المترتب على فقدان الهاتف ففكمن فف تفكفك المشكلة وتقسفمها على النحو الذي ففمكن ان ففكون هنالك حل لكل مشكلة على حدة وكما طرحها موقع مشكلة او الهاتف شحن مشكلة فففر حل له الهاتف اضاعة من الخوف ان اذ (nomophobia.com) عدم البقاء متصلا اثناء السفر او فقدان ن الشبكة وغيرها من المشكلات.

فبالنسبة للخوف من اضاعة الهاتف ففمكن النظر الى حلها على الشكل التالي ففث تقوم بعدم وضع الهاتف فف اف مكان عام او حملة بمكان ففمكن ان ففقع بدون ان تشعر، كما ففمكنك الففام بعمل

تعرض ان المعلومات هذه على الحفظ يمكن حتى الهاتف ومحتويات العناوين لكل Back up الهاتف للسرقة او الضياع، كما نجد انه، بالنسبة للخوف من انتهاء شحن الهاتف، فيمكن حلها عبر التأكد من شحن الهاتف قبل الخروج من البيت او وضع شاحن اخر في مقر العمل او شراء بطارية اخرى احتياطية.

مرض نفسي جديد يجتاح العالم

كشف علماء النفس عن ظهور مرض نفسي جديد أطلقوا عليه نوموفوبيا nomophobia وهو يعني الخوف من عدم وجود الهاتف المحمول.. وقد اكتشف المرض عام 2008 ويعني كما يشرح الدكتور لطفي الشربيني استشاري الطب النفسي اصابة الاشخاص بالتشوش الذهني والاضطراب الواضح عندما تنقطع التقنيات الحديثة عنهم.

وهذا المصطلح لم يطلقه العلماء عبثا بل تم قبوله علميا وحتى في كل المجتمعات أصبح حالة واضحة (مثل مجتمع الكمبيوتر الكفي)، التحقيقات تشير إلي أنه من بين الـ 1000 شخص الذين تم عليهم الاختبار 66% منهم عانوا من النوموفوبيا وقد تعاني منه لكن لا تدرك!! حيث إن هذا الفقدان يعني لهم عدم القدرة علي التواصل مع الأصدقاء والانقطاع عن كل ما يحدث حولهم يأتي ذلك بعد أن اعتاد هؤلاء الناس حمل الهواتف في كل مكان يذهبون إليه في حجرة النوم، وفي مكان العمل، وفي أثناء سيرهم، وفي أثناء استخدامهم المصعد وحتى أثناء في دخول دورة المياه وبالتالي فإن فقدان الهاتف الجوال يعني فقدان واحد من أعز الاصدقاء الذي يقضي معه أكبر وقت من حياته وبالأرقام، أثبتت الدراسة أن نسبة الإناث اللاتي يخشين فقدان الهاتف أو نسيانه أعلي من نسبة الذكور: 70% للسيدات - 61% للرجال وكذلك يميل الذكور إلي امتلاك اكثر من هاتف بنسبة 47% أكثر من النساء 36%.

قد تجد الشخص المصاب بالنوموفوبيا يتعذب احيانا ولا يمكن أن يطفى الجهاز الخاص به كما يكون الخوف من الاستهلاك العالي لبطارية الجهاز كما يتفقد الشخص الهاتف دوما خوفا من تفويت رسالة نصية أو مكالمة فائتة أو إيميل لم يقرأ، وأشارت الدراسة إلي أنه يمكن رصد النوموفوبيا من خلال مجموعة تصرفات مثل أن يقوم الشخص بتفقد هاتفه المحمول أكثر من 30 مرة يوميا، أو أن يشعر

بكل بساطة أنه يستحيل الاستغناء عن هاتفه والعيش دونه.

حينما يبتعد الانسان المصاب عن تقنية الموبايل فإنه يحس كأنه ضائع! يحس نفسه تائها، تغيّب عنه حالة الامان، في هذه الحالة فإن الإنسان حينما يحس بأن أحدا ما يشغله عن هاتفه النقال أو التقنية التي يملكها فإنه يحاول أن يبتعد عن هذا الشخص!

!! في كاليفورنيا يقوم مركز morningside بالاستشارات للذين يعانون من مشاكل في الادمان علي شيء ما، واعترف بأن الكثير ممن يراجعونه يمتلكون هذه النوموفوبيا، وقاله إن النوموفوبيا هو بالأصح ادمان علي التقنية مثلها مثل الادمان علي المخدرات أو السجائر أو أي شيء آخر ولكن هذا الإدمان ليس خطرا علي الشخص وليس سما مهلكا مثلا، لكن يمكن القول إنه سم للروابط الاجتماعية بين الافراد لكن ننظر للناحية السلبية لهذا الأمر وهو أن الاستسلام لهذه الحالة قد يؤدي إلي الاستسلام لحالات ادمان اخري وذلك لأن قدرة الجسم والعقل علي التحكم بالنفس تصبح أضعف.

والنوموفوبيا تشمل أيضا القلق من عدم التواجد في نطاق التغطية لشبكة الاتصال بالمحمول وكشفت ايضا الدراسة أن النوموفوبيا تنتشر بصورة أكبر في المرحلة العمرية 25 عاما ويذكر أن الطب أحصي عددا من الامراض المرتبطة بالموبايلات ومن بينها امكانية التسبب بسرطان الدماغ والتأثير السلبي علي العين.

هل تخشى الانفصال عن هاتفك الذكي؟

قد وجدت دراسة جديدة أن "القلق من الانفصال عن الهاتف الذكي" لا يتعلق بعدم القدرة علي إجراء المكالمات، ولكن الأمر مرتبط بتعلق الهواتف الذكية بالتخزين الرقمي للذكريات.

وبالنسبة لكثير من الناس فإن النشر عبر وسائل التواصل الاجتماعي هو جزء من الطريقة التي يعيشون بها مع هواتفهم، وكيفية تأثيرها على وجودهم، وهذا هو سبب الشعور بفقدان أحد أطراف الجسم عندما يظل الشخص من دون هاتف.

ووجدت جامعة سونغ كيون كوان وجامعة سفتف فف هونغ كونغ، أن هذه الحالة المعروفة باسم "النوموفوبفا"، تزداد سوءا كلما أصبح مساعدنا الرقمن أكثر خصوصفة.

احذرف من وضع هاتفك الذكف بفوار سرفرك!

وتشمل أعراض "النوموفوبفا" أو مرض "رهاب الانفصال عن الهاتف الذكف"، عدم القدرة على التوقف عن استخدام الهاتف، وتصفحه وشحن بطارفته باستمرار، وأخذ الجهاز أفنما ذهبت حتى إلى الحمام.

وقول الباحثون أن الهاتف المحمول أصبح جزءا لا يتجزأ من الشخص نفسه وفي حالة فقدانه يشعر وكأنه فقد جزءا من جسده، ما يؤدى إلى انخفاض فى قدراته النفسفة وإلى الإصابة بحالة الرهاب".

وحذر الباحثون من الدور الرئفسف الذى تلعبه هواتفنا الذكفة فى هوفتنا العامة والذى فترافد كلما اتسعت الوظائف الفف فمكن للهواتف أن تؤدفها.

وفي هذا السفاق استطلع الباحثون آراء 300 طالب فى كوريا الجنوبية وحللو استخدامهم للغة، ووجدوا أن الطلاب الذفن لفدهم مستويات عالية من النوموفوبفا كانوا أكثر عرضة لاستخدام كلمات ذات صلة بالذات وبالذاكرة من قبفل "ذكرى" و"أنا" و"لف".

وقال الباحثون: "من المرجح أن فستمر الاعتماد على الهواتف الذكفة فى الترافد بالتزامن مع استمرار التقدم التكنولوجف لجعل الهواتف الذكفة جذابة ولا غنى عنها بفضل مختلف المفزات المرفحة الفف تسهل التواصل فى كل مكان"، ومن المرجح أن تصبح النوموفوبفا أكثر انتشارا، مع ترافد الوقت الذى نقضفه فى استخدام الهواتف الذكفة.

هاتفك الذكف فففر طرفقتك فى المشف

واللاف أن الباحثون توصلوا إلى أن أولئك الذفن فعانون من النوموفوبفا كانوا أكثر عرضة للمعاناة من آلام الرسغ والرقة، فضلا عن أنهم كانوا فعانون من تشتت الانتباه خلال الدراسة أو العمل، ما

يدل على أن استخدام الهواتف الذكية لها آثارا سلبية على كافة مجالات الحياة اليومية.

وقالت الدكتورة "بريندا ويدرهولد"، التي تعمل في معهد الإعلام التفاعلي بسان دييغو في ولاية كاليفورنيا إن "النوموفوبيا أو الخوف من فقدان (FoMo)، أو الخوف من عدم الاتصال (FoBo)، يمكن أن يتم التعامل معها على نحو مماثل للتعامل مع مخاطر الرهاب التقليدية الأخرى"، عن طريق "العلاج بالتعرض"، وهي تقنية في العلاج السلوكي تستخدم في علاج اضطرابات القلق، وهذا ما قد يساعد في تعليم الأفراد القدرة على الحد من الخوف الشديد الذي يصيبهم عند الانفصال عن الهواتف الذكية.