

NOMOPHOBIA - HỘI CHỨNG SỢ HÃI KHI KHÔNG CÓ ĐIỆN THOẠI

Smartphone, sản phẩm do con người tạo ra để phục vụ cho nhu cầu chính đáng của bản thân nhưng với cách dùng không hợp lý, chúng ta tự biến mình thành nô lệ của chúng.

>>> Muốn hạnh phúc, hãy tắt điện thoại

"Nomophobia" là một thuật ngữ mô tả nỗi sợ hãi ngày càng gia tăng trên thế giới ngày nay, nỗi sợ khi không có thiết bị di động bên người. Tại các trường đại học, tỷ lệ sinh viên có các hành vi sau ngày càng gia tăng. Các biểu hiện của nỗi sợ này như:

Mang điện thoại di động vào phòng tắm.

Thà mất một ngón tay còn hơn phải xa rời smartphone.

Thường xuyên cập nhật mạng xã hội thay vì giao tiếp thực tế với mọi người.

Hội chứng nomophobia dường như xuất hiện ở hầu hết các quốc gia phát triển. Đây là từ viết tắt của "no-mobile-phone phobia", thuật ngữ này xuất phát từ một nghiên cứu vào năm 2010 của Bưu điện Anh.

Nghiên cứu của nhóm này cho thấy gần 53% người sử dụng điện thoại di động ở Anh có xu hướng lo lắng khi "làm mất điện thoại di động, hết pin, hết tiền hoặc nằm ngoài vùng phủ sóng". Khoảng 58% đàn ông và 47% phụ nữ cảm thấy sợ hãi khi điện thoại di động của họ tắt nguồn.

Trong các cuộc gặp gỡ, nhiều người vẫn mãi mê nhìn vào màn hình điện thoại

Nghiên cứu trên được thực hiện đối với 2.163 tình nguyện viên. 55% số người trong cuộc khảo sát cho rằng, việc giữ liên lạc với bạn bè hoặc gia đình là nguyên nhân chính khiến họ cảm thấy vô cùng lo lắng khi không thể sử dụng điện thoại di động. Các mức độ căng thẳng gây ra bởi việc vắng smartphone tương đương như nỗi "hốt hoảng ngày cưới" và các buổi khám răng.

Tại Mỹ, chứng nghiện smartphone càng trở nên tồi tệ. Thống kê ở đây cho thấy:

Cứ 3 người thì có 2 người để điện thoại bên cạnh khi đi ngủ.

-34% trả lời cuộc gọi của họ trong khi đang gặp gỡ đối tác.

Cứ 5 người lại có 1 chấp nhận đi chân trần ra đường trong một tuần, chứ không thể không đụng đến điện thoại.

Hơn 50% số người được phỏng vấn không bao giờ tắt điện thoại.

66% người lớn thật sự mắc chứng nghiện điện thoại di động.

Đã đến lúc cần phải nghỉ ngơi

Con người phải làm chủ công nghệ

Tim Elmore, tác giả bài viết về hội chứng nomophobia trên tờ Huffingtonpost cho biết, nguyên tắc của anh là không thể để thứ gì kiểm soát bản thân. "Tôi nhận ra rằng điện thoại di động, máy tính bảng, máy tính và các công nghệ khác được áp dụng trong tương lai sẽ làm cho cuộc sống của tôi trở nên dễ dàng hơn. Tuy nhiên, tôi vẫn tự đặt ra cho mình một lời khuyên: Công nghệ chỉ là phụ tá, không phải một vị thánh để tôn sùng".

Những việc cần làm để tránh mắc phải hội chứng Nomophobia:

Hãy chắc chắn rằng có những thời điểm trong ngày, điện thoại di động được tắt và người dùng

đứng trước 2 lựa chọn: trò chuyện với bạn bè, người thân hoặc đối mặt với cô đơn.

Cân bằng giữa thời gian nhìn vào màn hình và thời gian tiếp xúc với người khác.

Mỗi tháng nên dành một ngày sống không công nghệ, con người sẽ cảm thấy được giải phóng.

Đặt điện thoại cách xa ít nhất 5 m trước khi đi ngủ. Việc này sẽ bảo vệ sức khỏe người dùng đồng thời tăng hiệu quả của chức năng "Báo thức".

Giới hạn thời gian sử dụng công nghệ trong ngày.