

TELEFONUM OLMADAN ASLA: NOMOFOBİ

Teknolojinin hızlı gelişimi günlük aktivitelerimizi ve davranışlarımızı önemli ölçüde değiştirmiş ve etkilemiştir. Bir bilgi ve iletişim teknolojisi aracı olarak cep telefonları da son yıllarda büyük değişimler geçirmiştir. Küçük birer bilgisayar formatına evrilen cep telefonları günlük yaşamımızda vazgeçilmez bir teknoloji aracı olmuştur (Gezgin ve Çakır 2016).

Bu durumun nedenlerine baktığımızda; cep telefonlarının iletişim teknolojilerini kolaylaştırması, günlük hayatı kolaylaştırması, kişisel bir alan sunma imkanı vermesi, kullanıcının ihtiyaç duyduğunda yardım çağırabilmesi ve başkalarından haberdar olabilmesi gibi özellikleri bulunmaktadır. Tüm bu özelliklerden dolayı oldukça yaygın bir biçimde kullanılan cep telefonları insanların yaşamlarını kolaylaştıran pek çok özelliğinin yansira insanlarda bazı duygu ve davranış bozukluklarına da yol açabilmektedir. Bu bozukluklardan biri de nomofobidir. Nomofobi, orijinal adı ile “nomophobia”, “no mobile phobia” ifadesinin kısaltmasıdır. Dilimizde ise cep telefonsuz kalma fobisi şeklinde ifade edilebilir (King ve ark. 2010).

Nomofobinin olağan belirtilerine baktığımızda kişinin cep telefonu yanında olmadığında kaygı, huzursuzluk, solunum değişiklikleri, titreme, terleme, aşırı uyarılma hali (ajitasyon), huzursuzluk, öfke ve kalp çarpıntısı görülebilmektedir. Bunun yanında gün boyunca cep telefonu ile fazlaca zaman harcamak, sabah uyanır uyanmaz cep telefonunu kontrol etmek, cep telefonunu hiç kapatmamak, yanından hiç ayırmamak, gün için çok uzun zaman dilimlerinde telefonla ilgilenmek gibi davranışlar nomofobi bulunan veya nomofobi geliştirme riski olan bireylerde sıkça görülebilmektedir (Bhattacharya ve ark., 2019).

Nomofobi, insanlar üzerinde olumsuz durumlar oluşturabilmekte ve var olan olumsuz durumları tetikleyebilmektedir. Böylelikle bireylerin günlük yaşantılarında da bazı problemlere yol açmaktadır.

Bireylerin olumsuz duygu ve davranışlarının oluşmasına, radyasyonun olumsuz etkilerine, trafik kazalarına, ekonomik problemlere, dikkat sorunlarına, yalnızlaşmaya ve sosyal izolasyona sebep olduğu görülmektedir (Bragazzi ve Del Puente, 2014). Nomofobi belirtilerinin, depresyon ve kaygı bozukluklarına, uykusuzluğa sebep olabildiği gibi, stres gibi duygusal zorlukları da artırabildiği ifade edilmektedir (Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020).

Nomofobi, günlük yaşamda baş edemediğiniz boyutlara ulaştıysa, var olan sorunları da göz önünde bulundurarak öncelikle teşhisin konulup psikoterapi ve ilaç ile tedavi edilmesi önemli bir yere sahiptir (Çiçek,2020).

Nomofobinin tedavisine baktığımızda, nomofobinin de özgül fobilerin içerisinde yer almasından dolayı kaygı sorunlarında etkili olduğu farklı ampirik çalışmalarla kanıtlanmış olan bilişsel davranışçı terapinin etkili olduğu bilinmektedir (Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020). Bilişsel davranışçı terapi ile tedavi sürecinde nomofobiye sebep olan düşüncelere odaklanıp var olan bilişsel çarpıtmalar, irrasyonel düşünceler ve bunların kişi üzerinde etkilerine odaklanarak çalışılmaktadır. Aynı zamanda bireyleri korkutan veya kaygılandıran durumlara karşı; davranışçı bir müdahale olan maruz bırakma ile tedavi süreci planlanabilmektedir (Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020).

Nomofobinin tedavisinde etkili olabileceği düşünülen diğer bir yaklaşım ise varoluşçu terapidir. Varoluşçu terapide izole hissetme ve bağ kuramama korkuları önemli bir yere sahiptir. Nomofobide de benzer korkuların varlığı varoluşçu yaklaşım ile bu korkuların çalışılabileceğini göstermektedir (Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020).

Nomofobinin tedavisinde etkili olduğu düşünülen bir diğer yaklaşım ise amaçlı grup terapileridir. Bu terapide en başta grup üyeleri yaşadıkları nomofobi ile sorunları getirerek diğer grup üyeleri için farkındalık oluşturmaktadır.

Grup terapilerinde hem bireyin kendi amacı hem de grubun amacı doğrultusunda hareket edilerek terapi süreci gerçekleştirilmektedir (Koydemir, 2016; akt. Günlü ve Uz-Baş, 2020).

Bireysel ve grup terapileri dışında kişinin kendisinin konuyla ilgili yapabileceği şeyler de bulunmaktadır. Özellikle yaşam düzenin iyi olması nomofobi ve benzeri sorunlardan kişiyi uzak tutmaktadır. Bir diğer önemli konu kişinin enerji kaynaklarıdır. Yaşamında onu mutlu eden, rutini haline gelmiş uğraşı ve aktivitelerin varlığı yaşam dengesini sağlayarak kaygıyla baş etmesini kolaylaştırmaktadır. Kişinin sosyal ilişkilerinin kalitesi kişiyi yalnızlık ve izolasyon da uzak tutmakta, üretkenlik ve yaşam doyumunu arttırmaktadır.

Artan üretkenlik ve yaşam doyumunun kişiyi kaygı ve kaygı verici uğraşlardan koruduğu görülmektedir.

Çağımızda yaşanan baş döndürücü gelişmeler, kazançlarının yanı sıra yaşamlarımızı derinden etkileyen yeni sorun alanları da yaratabilmektedir. Bunlar arasında yer alan nomofobi ile ilgili olarak hem bireysel hem de sosyal açıdan yapabileceğimiz işlevsel müdahaleler olduğunu bilmek ve bunlardan yararlanmak önleyici olduğu kadar gelişimsel açıdan da önem taşımaktadır.

KAYNAKÇA

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA), (2014). DSM-5 tanı ölçütleri başvuru elkitabı (Çeviri Ed. E Köroğlu). Ankara, Hekimler Yayın Birliği.

Bekaroğlu, E. T. ve Yılmaz, T. (2020). Nomofobi: ayırıcı tanı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12, 131-142. doi: 10.18863/pgy.528897

Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A. ve Singh, A. (2019). Nomophobia: No mobile phone phobia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8, 1297. doi: 10.4103/jfmpc.jfmpc_71_19

Bragazzi, N. L. ve Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155-160. doi: 10.2147/PRBM.S41386

Gezgin DM, Çakır D (2016) Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *J Human Sci*, 13:2504-2519.

King ALS, Valença AM, Silva AC, Sancassiani F, Machado S, Nardi AE (2014) Nomophobia: impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clin Pract Epidemiol Ment Health*, 10:28-35.