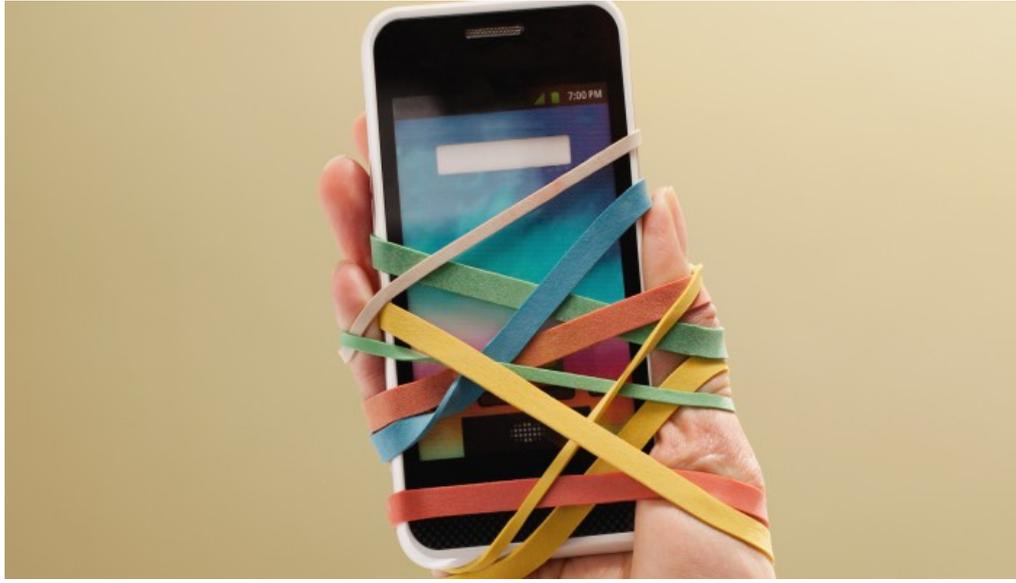


10 طرق لمكافحتها ☐ هل تعاني من "النوموفوبيا"؟



الأحد 3 سبتمبر 2023 03:13 م

هل تتعلق بهاتفك كثيرًا؟ هل تشعر بالضيق في حال نسيت اصطحابه معك؟ هل يصيبك التوتر بدرجة قد تتعدى الحدود المعقولة إذا انقطعت عن الإنترنت؟ هذه الحالة تعرف باسم "نوموفوبيا" وهي اختصار لعبارة (no mobile phone phobia) أي "رهاب الابتعاد عن الهاتف"، بحسب ما نقلته شبكة "سي إن بي سي". نوموفوبيا، اختصار لـ"الرهاب من الحرمان من الهاتف المحمول"، هو مصطلح يستخدم لوصف القلق الذي يشعر به الشخص عندما لا يتمكن من الوصول إلى هاتفه المحمول ☐ وبحسب بحث نُشر في مجلة BMC للطب النفسي في يوليو (تموز) الماضي، فإن "مرضى النوموفوبيا هم أولئك الذين يظهرون إدمانًا على هواتفهم المحمولة".

أهم أعراض النوموفوبيا

وأعراض النوموفوبيا تعكس اضطرابات القلق الأخرى، والتي يمكن أن تشمل:

- التوتر الزائد ☐
- الانفعالات الحادة ☐
- التعرق الزائد ☐
- الارتباك ☐
- تغيرات في التنفس ☐
- عدم انتظام دقات القلب، والذي يعرف بأنه ضربات القلب السريعة ☐

أسباب وأضرار النوموفوبيا

المراهقون هم الأكثر تأثرًا بالنوموفوبيا، وفقًا لبحث نُشر في مجلة BMC للطب النفسي، ولكن يمكن لأي فئة عمرية أن تعاني منه ☐ وتوضح ميشيل لينو، عالمة النفس الإكلينيكي ومقدمة البرنامج التلفزيوني "Mind Matters with Dr. Michele"، أن أحد الأسباب الرئيسة التي تجعل الكثير من الناس يعانون من رهاب النوموفوبيا ينبع من اعتمادنا على هواتفنا المحمولة ☐ وتقول لينو: "نحن مرتبطون بهواتفنا لأسباب عديدة مختلفة ☐ إنها أجهزة الكمبيوتر المصغرة لدينا، نستخدمها للأعمال التجارية، ونستخدمها للبقاء على اتصال مع العائلة ☐ وعندما لا نستطيع استخدامها على الفور، نصبح قلقين لأننا نعتقد أننا نفتقد شيئًا ما ☐ لدينا هذه العقلية التي مفادها أن هواتفنا تسمح لنا بالاتصال بكل الأشياء في جميع الأوقات".

عوامل تُسرّع فرص تطور النوموفوبيا

ومن جانبه، يرى بيلير ستيل، عالم النفس السريري، أن بعض الأشخاص أكثر عرضة للإصابة بالنوموفوبيا ☐ موضحًا أن العوامل التي يمكن أن تسرع فرص تطور الحالة هي:

- القلق الموجود مسبقًا ☐
- نقص احترام الذات ☐
- المعاناة من تنظيم العواطف ☐
- أنماط عدم الشعور بالأمان ☐
- عدم وجود علاقات شخصية ☐

وتقول لينو إنه بمجرد أن ينشأ لدى الشخص ارتباط غير صحي بهاتفه المحمول، فقد يؤثر ذلك سلبيًا على العديد من مجالات حياته ☐

وتضيف أن النوموفوبيا يمكن أن تضعف قدرتك على التركيز وتشتت انتباهك عن إكمال المهام، بما في ذلك العمل أو الدراسة. بالإضافة إلى ذلك، تشير لينو إلى أن "تشتت الانتباه طوال الوقت أمر غير صحي للغاية بالنسبة للعلاقات. نحن نضحي بالسعادة وصحة هذه العلاقات لأننا نهتم أكثر بالهاتف".

10 طرق لمكافحة النوموفوبيا

ولحسن الحظ، ليس من المستحيل التخلص من رهاب النوموفوبيا. هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لمكافحة هذه الحالة بمجرد أن تدرك أنها تؤثر عليك.

فيما يلي بعض الاقتراحات من لينو وستيل للمساعدة على الانفصال عن هاتفك:

- 1 - اسمح لنفسك بالاسترخاء بدون هاتفك أثناء فترة التوقف عن العمل.
- 2 - ابتعد عن هاتفك عمدًا لمدة ساعة في كل مرة. فكر في إيقاف تشغيله إذا كان ذلك مفيدًا.
- 3 - اترك هاتفك في المنزل أو جانبًا عندما تذهب إلى المتجر أو تحضر مناسبة ما.
- 4 - ارتدي ساعة للتحقق من الوقت، بدلاً من الاعتماد على هاتفك في معرفة الوقت.
- 5 - استخدم التقويم لجدولة الأحداث المهمة.
- 6 - ابحث عن هوايات جديدة تسمح لك بقضاء بعض الوقت بعيدًا عن هاتفك وفصله.
- 7 - تعرف على المزيد حول النوموفوبيا لتكتسب المعرفة حول العلامات والمحفزات.
- 8 - تحدى أفكارك السلبية حول عدم وجود هاتفك. ذكّر نفسك أن كل شيء سيكون على ما يرام إذا تركته بعيدًا لبعض الوقت.
- 9 - ممارسة الأنشطة الذهنية من خلال تمارين التأمل والتنفس للتغلب على القلق.
- 10 - في الحالات القصوى، اطلب المساعدة من أخصائي الصحة العقلية.