

VARGHA JENŐ-LÁSZLÓ

KI KIT TART A MARKÁBAN?

Pszichológusszemmel a nomofóbiáról



Az a tény, hogy a szokások kialakulásának eredményeképpen az agyi struktúrák időálló módosulásokat szenvednek, nem jelenti azt, hogy a szokások nem lennének megváltoztathatók.

Mindennapi mobiljaink

■ A két barát nő egy kávézó asztalánál adott találkát egymásnak ügyes-bajos dolgaik megbeszélése végett. Mindkettőjük előtt, az asztalkán apró csészében gőzölgő forró kávé, egy-egy pohár víz, cigisdoboz, gyújtó és okostelefon közvetlen szomszédságában. Az embernek önkéntelenül egy éppen elkezdett sakkparti jut eszébe, melyben mindkét játékos egyenlő számú bábukkal kezd. Mindössze pár perce merültek bele beszélgetésükbe, egyikük éppen valamilyen számára izgalmas téma kifejtésébe vágott bele teljes erőbevetéssel, amikor a másik mobilja halk ciripelő hangot hallat, arra készítve tulajdonosát, hogy gyors bocsánatkérést rebegve kapja fel telefonját, olvassa el az üzenetet, majd röviden válaszoljon rá. A beszélgetés közben, természetesen, megszakad, a barát nő lehet a szomszédos asztalokat fűrészeli, vagy saját telefonja gombjait nyomogatja. A beszélgetést ezután a megszakítás után folytatják, legalábbis addig, ameddig újabb üzenet érkezik a két (ha nem több!) telefon valamelyikére. Az, hogy hányszor szakad meg a beszélgetés, véletlenszerű tényezők által meghatározott, ám általában arra lehet számítani, hogy elég sokszor. A statisztikák szerint a 2010-es évek elején egy átlagos amerikai tinédzser óránként mintegy 10 üzenetet kapott, illetve küldött (Goleman 2013), illetve az átlagos amerikai hat és fél percenként vet pillantást mobiljára (Turkle 2015). Nem kell különösebb fantázia annak elképzeléséhez, mennyire gördülékeny és mély lehet az a be-

szélgetés, amelyet mindkét beszélgető partner mintegy tízszer szakít félbe a hívás fogadása, vagy a telefonjára érkezett üzenete elolvasása céljából.

A végtenségig lehetne sorolni azokat a mindennapjainkhoz tartozó jeleneteket, helyzeteket, vagy képeket, amelyek természetes velejárója a mobiltelefon. A szó szoros értelmében derűt váltanak ki azok a régebbi filmjelenetek, amelyekben türelmetlen emberek várakoznak sorukra egy utcai telefonfülke mellett, vagy amelyekben valaki kétségbeesetten igyekszik aprópénzre szert tenni, hogy hívni tudjon valakit egy nyilvános telefonról. Ma már eszünkbe sem jutna, hogy olyan emberek mellett haladhatunk el az utcán, akiknek táskájában vagy zsebében nem lapul ott a telefon, kivéve persze azokat, akik éppen a kezükben szorongatják, vagy fülükhöz szorítják. Egyik kliensem bevallása szerint olyankor, amikor valamilyen közszállítási járművön utazik, vagy egyedül kell várakoznia közterületen, az a nyomasztó érzése támad, hogy mások különöcnek, esetleg egyenesen deviánsnak nézhetik, mert nem kapja elő okostelefonját, hogy azzal bibelődve töltsse ki az utazás vagy a várakozás idejét. Erősen nagyot fordult a világ azóta, hogy mindössze másfél évtizeddel ezelőtt még azt nézték háborodottnak, aki maroktelefonján folytatott hangos „párbeszéd” közben vonult végig az utcán. El kell fogadnunk, hogy a mobiltelefon érája nemcsak a normalitásról alkotott képünket változtatta meg visszafordíthatatlanul, hanem az udvariasság és a jóérzés normáit is átfogalmazta (Dvorak 2015).

A nomofóbiások félelmei

■ Elég egyértelműnek tűnik, hogy ma már az egykor „maroktelefonnak” nevezett jószág – mely nevét onnan kapta, hogy az eredeti elképzelés szerint el kellett volna férjen tulajdonosa tenyerérben – az, amelyik „markában tartja” önfelédlt tulajdonosát. Egyes becslések szerint az Egyesült Államokban a lakosságnak mintegy 40 százaléka szenved attól a félelemtől, hogy okostelefonjuk nélkül maradhatnának. Ezt a félelmet „nomofóbiaként” emlegetik a szakemberek és a laikusok egyaránt (a mobiltelefon elvesztésétől való erőteljes félelmet jelentő „no mobile phone phobia”-ból megalkotott műszóval). Az erre vonatkozó statisztikai adatok amúgy egyenesen sokkolóak. A megkérdezettek 73 százaléka állította, hogy pániktünetekkel reagálja le okostelefonja elkallódását, 14 százalékuk vallja magát kétségbeesettnek ezekben a helyzetekben, 7 százalékuk pedig egyenesen belebetegszik ebbe. Másrésztől, mindössze 6 százalék állítja magáról, hogy megkönnyebbüléssel nyugtázná a történést.

Bár a mobiltelefon elvesztéséhez kapcsolódó félelem még nem kapott magának helyet az elme zavarainak lajstromán, attól léte valódiságához nem férhet kétség, amint azt a fenti adatok is tanúsítják. És ezenkívül még azzal a félelemmel is számolnunk kell, hogy pillanatnyi figyelmetlenségünkől kifolyólag elszalaszthatunk valamit: egy fontos hívást vagy létfontosságú üzenetet. Nem véletlen tehát, hogy az amerikaiak 12 százaléka még zuhanyozás közben sem válik meg kedvencétől, és – ami végképp félelmetesként értékelhető – több mint fele a megkérdezetteknek bevallotta, hogy gépkocsivezetés közben is okos kis szerkenytyűjén babrál, bár ez az eljárás, még az ittasan vezetésnél is hatszor (baleset)veszélyesebbnek bizonyul (Archer 2013). Bizonyos szempontból ez a dolog érthetőnek tűnik; a kielégítő szexuális együttlétnek a jól informáltság és az ihlet egyaránt szükséges hozzávalói, és mind az információk, mind az ihlet egyik – a szó legszorosabb értelmében – legkézenfekvőbb forrása az okostelefon.

Másrészről viszont éppen az előbbi mondatban megkérdőjelezett önfeledtség az, amit az elvesztődés veszélye látszik fenyegetni, illetve ha mégis beszélhetünk „önfeledtségről” ezekben a bizzar párkapcsolati háromszögekben, az inkább arról szól, hogy a partnerek egyike a szó szoros értelmében megfelelkezik arról, hogy mi is az, aminek adott helyzetben figyelme fókuszában kellene lennie.

Függőségeink szerektől és más dolgoktól

■ Viszonylag újkeletűnek számít – a pszichológiában és az elmeorvoszatban egyaránt – az a felismerés, hogy alapvető hasonlóság fedezhető fel a mentális zavarok egy sajátos formája (a szerfüggőségek) és egyes szokásainkhoz való viszonyulásunk között. Akkor, amikor az amerikai pszichiáterek „bibliájaként” emlegetett DSM (a mentális zavarok diagnosztikai és statisztikai kézikönyve) 1980-ban megjelent harmadik kiadása befogadta az általa nyilvántartott zavarok közé a *kóros játékszenvedélyt*, gyakorlatilag megteremtették a valamilyen szerhasználatához nem kapcsolódó függőségek bevonulásának premisszáját az elmezavarok hivatalosan elismert leltárába. A DSM legújabb – ötödik – kiadása a „függőség” címkével szemben az „addikciót” részesíti előnyben, mely „úgy fogható fel, mint a gondolatok és viselkedésbeli megnyilvánulások olyan, kulturálisan és történelmileg sajátos gyűjteménye, amelyik az alkohol és más szerek fogyasztásához kapcsolódó változatos problémákat és előrejelzéseket egyetlen és – bizonyos értelemben – elvont entitásba tömöríti: a kompulzió egy olyan zavarába, amelyik az egyénen belül van lokalizálva” (Fraser és munkatársai 2014. 26.)

A szerhasználat zavarának meghatározó jegyeként a DSM-5 azt emeli ki, hogy a személy annak ellenére tart ki a fogyasztás mellett, hogy ez kimutatható problémákat idéz elő (APA 2013). Ugyanez megfigyelhető sok olyan szokás mellett, amelyek minden kétséget kizáróan, káros következményeket vonnak maguk után a személyre nézve. Az, aki okostelefonja rabja – bár naponta kénytelen szembenézni azokkal a következményekkel, fenyegetésekkel, amelyekkel a kedvencével való foglalkozás miatt elmulasztott feladatok szembesítik –, továbbra is hosszú órákat tölt el mobilján. Ami ezt megmagyarázhatja, az az addikciók másik jellegzetessége, mely a szerhasználat-zavar és a szokáshoz való addiktív viszonyulás esetében egyaránt kimutatható: a kontroll elvesztése. Az addikciótól szenvedő személy többé nem ura döntéseinek, választásainak, röviden saját magának, hanem amolyan tehetetlen bábuként, automataként hagyja magát elsodródni szenvedélye hullámain. Harmadik közös jegy a hozzászokás, aminek eredményeképpen a kielégüléshez egyre nagyobb adagokra van szükség (pl. a személynek egyre több időt kell szánnia a mobiltelefonján bütykölésre). Az addikció tárgyával való találkozás hiányában lépnek fel – mind a szerfüggőség, mind a szokás-addikciók esetében – a megvonásos tünetek: a nyugtalanság, ingerlékenység, az összpontosítás nehézsége, a szorongás stb.

Mitől hatalmas a szokások hatalma

■ A szokások – és ez bármilyen szokásra érvényes – háromlépcsős, visszacsatolós folyamat formáját öltik. Ezen belül a sajátos *jelzőinger* képezi az első lépéscsőfokot. A jelzőinger feladata felhívni a figyelmet az automatizálódott működésre való átkapcsolás időszerűségére és arra, hogy pontosan milyen működésmintázatra váltson át a szokás rabságában szenvedő személy. Ilyen jelzőinger

szerepét tölti be az okostelefon diszkrétan csilingelő vagy akár földet rengető rock *riff*eket kölcsönző hangja, mely arról tudat, hogy újabb üzenet érkezett. A folyamat második láncszemét az *automatizálódott, rutinjellegű válaszreakció* képezi, amelyik egyaránt öltheti a szó szoros értelmében vett cselekvés (pl. üzenet megnyitása), valamilyen emocionális reakció (pl. öröm) vagy mentális folyamat (pl. „Vajon ki küldhetett üzenetet?”) formáját. A folyamatot a harmadik lépcsőfok zárja, a *jutalom*, vagyis a rutinná vált cselekvés azon kimenetele, amelyik valamilyen nyereséget hoz a személy konyhájára: kielégítheti kíváncsiságát, számára jelentőséggel bíró információ birtokába jut, kölcsönhatásba léphet egy másik személlyel stb. A jutalom elnyerése megerősíti a kiváltó inger „jelző” értékét, olyanként, ami rendelkezik azzal a képességgel, hogy felhívja a figyelmet egy olyan lehetőséggel szembesülésre, mely általa értékelt jutalomhoz juttathatja a személyt. A megerősítés zárja a „szokás-hurkot”, fokozva a valószínűségét annak, hogy a jelzőingerrel való újabb találkozásakor a személy ugyanazt az automatizálódott válaszreakciót mozgósítsa (Duhigg 2012).

A folyamatban kulcsszerepet játszó jutalmazásban az agy ún. „jutalmazó rendszere” jut szóhoz, amelyik az élvezetet előidéző dopamin neurotranszmitter felszabadulását szabályozza. Hyman szerint a dopamin teremt kapcsolatot a célok hedonisztikus sajátosságai, a vágyakozás és a cselekvés között (Fraser és munkatársai 2014). Az addikciókat eredményező tartós szokások kialakulása lényegileg arra a sajátos viszonyulásra vezethető vissza, amellyel a személy ezek felé az erőteljes élvezetes állapotokhoz fordul; a szakirodalomban ezt a „sóvárgás” jelzővel illetik. A sóvárgás ellenállhatatlan – vagy legalábbis annak tűnő – vonzalom formájában nyilvánul meg az iránt az élvezetes állapot iránt, amelyet a dopamin felszabadulása idéz elő az agyi struktúrákban. Ez képezi azt a motivációs készletet, amelyik a jelzőinger megjelenését követően azonnal aktiválódik, arra készítve az automatizálódott cselekvésmintázatot, hogy a legrövidebb idő alatt biztosítsa a cél elérését és – ezáltal – a jutalom elnyerését. A szokásurok újabb meg újabb aktiválása és a folyamat ismételt megerősítése következményeképpen az agy alkalmazkodik, „áthuzalozza” szinapszisait és áramköreit, még jobban fokozva a rutinjellegű cselekvés megerősítő hatását. Azok a vizsgálatok, amelyek a pozitron emissziós tomográfia segítségével folyamodtak, határozott eltéréseket mutattak ki az addikciótól szenvedő, illetve az attól szabad vizsgálati személyek agyi mintázatai között. Másrészt viszont mind a szerfüggőségek esetében, mind a kóros játékszenvedély, a problémás internethasználat, az evészavarok vagy a szexaddikciók esetében ugyanazoknak az agyi struktúráknak a módosulását sikerült kimutatni (Fraser i.m.). A virtuális világokkal való ismételt találkozások, amennyiben kellemes élményekkel társulnak, nyomokat hagynak az agyban, és ezek a jövőben a szóban forgó viselkedéshez (pl. interneten szörfözés) folyamodás ismétlődéséhez vezetnek. A serdülők különösképpen fogékonyak bizonyulnak a berögződések iránt, tekintetbe véve, hogy esetükben az önfegyelmelésben és az önkontrollban kulcsszerepet játszó homloklebeny még nem érte el érettsége teljes fokát. Másrészt: elősegíti a folyamatot a virtuális világoknak az a képessége is, hogy olyan erőteljes emocionális reakciókat váltsanak ki, amelyek a dopamin felszabadulásával társulnak (Eidenbenz 2011).

Az agyi szerkezetek ilyenképpen bekövetkező módosulásai feltűnő mértékben időállóknak bizonyulnak. Ez képezi az idegrendszeri alapját annak, hogy az

addikciók nem egyszerűen egy viselkedésmintázatot határoznak meg, hanem egy sajátos identitást, a sóvárgás tartós jelenléte által leírható „függő” személyt. Szintén az idegrendszeri struktúrák tartós módosulásaira vezethető vissza az a rendkívüli ellenállás, amit az addikciók a szokások megváltoztatását célzó kísérletekkel szemben tanúsítanak.

Akkor kell számolnunk a kóros addikciók jelenségével, amikor az agy jutalmazó rendszere egyensúlyát veszti, és átáll a jutalmak egy olyan típusának az előnyben részesítésére vagy olyan gyakorisággal keresésére, amelyek kimutathatóan károsak jólléti állapotukra nézve. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a jutalomrendszer erőteljes preferenciája a jutalmak egy sajátos kategóriája irányában önmagában kórosnak, diszfunkcionálásnak lenne minősíthető. Lehet valaki zene- vagy irodalomfüggő, „vadászhatja” – a szó szoros értelmében – a lehetőségét annak, hogy kiadós túrákon vegyen részt a természetben, illetve tartós szokást kovácsolhat magának a mindennapi testmozgásból vagy meditálásból, anélkül azonban, hogy a gyanú árnyéka felmerülne szenvedélye egészségességét vagy akár jóllétét romboló jellegét illetően. Az egyetlen feltétele ennek az, hogy „függősége” ezektől az önmagukban „ártalmatlannak” minősíthető örömforrásoktól ne menjen mindennapi működése, felelősségei ellátásának rovására (Jack 2014), illetve ne vezessen olyan alapvető szükségletei kielégítésének elhanyagolásához, amelyek egészségi állapota fontos biztosítékait képezik.

Mi mindentől függhet az okostelefon-függő

■ Az olyan kifejezések, mint a „nomofóbia” vagy az „okostelefon-addikció”, igazából megtévesztőek. Mintegy két és fél évtizeddel ezelőtt, a hordozható telefonok egyetlen funkciója valóban az volt, hogy – függetlenül attól, hol tartózkodunk pillanatnyilag – bárki számára telefonon elérhetővé tegyenek. Már ez is, önmagában, elegendőnek bizonyult ahhoz, hogy egyeseket örökre magukba boldondítsanak, másokból pedig kiengesztelhetetlen ellenérzéseket váltsanak ki. Umberto Eco – aki gyakorlatilag a mobiltelefonok megjelenése pillanatától tiltakozott behatolásuk ellen a mindennapi élet szférájába – vallja be mintegy két és fél évtizednyi, a témára való újra meg újra visszatérés után, hogy számára „megmagyarázhatatlan hogyan keríthette hatalmába az egész emberiséget ugyanaz a láz, miközben lemond a közvetlen, szemtől szembe kapcsolatokról, a tájak megtekintéséről, az életről és a halálról elmélkedésről, és ezek helyett egyfolytában fecseg, szinte mindig valami sürgős közölnivaló hiányában, egész életét vakok párbeszédével fecsérelni el” (Eco 2016. 96.). A nyilvános helyeken elhelyezett telefonkészülékek köré egykor fülkéket építettek, akkor még úgy gondoltuk, a beszélgetések intimitásának biztosítása végett. Utólag – amikor a mobiltelefonok megjelenését követően a készülékek tulajdonosai cseppet sem zavartatva magukat attól, hogy beszélgetéseik ország-világ számára hallhatóak – rájöhettünk: a fülkék legalább olyan mértékben kellett védjék a telefonálók beszélgetésének az intimitását, mint a környezetben tartózkodók személyes határait. Erre utal a mobiltelefonok használatának egyik bírálója, amikor felpanaszolja: „nem is lenne semmi gond a telefonnal, ha nem lenne annyira átkozottul betolakodó” (Dave 1999). Valószínű egyébként, hogy a mobiltelefonok csöppet sem diszkrét használatának kialakulásában az is ludas, hogy – a kezdet kezdetén legalábbis – a hordozható telefon státusszimbólum volt. Az akkoriban még ritka és meglehetősen ritka készülékek birtokosa ennek alapján nemcsak jómódú, de egyenesen

fontos személyiségnek érezhette magát, akárcsak arra jogosultnak, hogy mások figyelmét erre felhívja.

Időközben azonban a mobil megszűnt egyszerű telefon lenni. A megokosodott mobilok bekebelezték a világhálót annak minden lehetőségével (Google-kereső motor, elektronikus posta, Facebook, Skype, Wikipédia, You Tube, internetjátékok), pontosan mérik az időt: digitális kameraként vagy titkárként működnek, átvették a *walkman*ek helyét, az újságokét, a könyvtárakét és a televízióét stb. Csak arról tenne tanúbizonyságot, hogy mennyire nincs tisztában saját okostelefonja kiaknázatlan lehetőségeivel az, aki ezek kimerítő leltárának összeállítását tűzné ki célul. De nem is ez a lényeg, hanem az, hogy miközben funkciót funkcióra halmoz, okostelefonunk a potenciális addikciók – zsebünkben vagy táskánkban lapul – bábeli zűrzavarát is megteremti. Ez pedig azt is jelenti, hogy miközben az általunk megfigyelt személy látszólag mobiljával él függőségi viszonyban, ezt csak kézközelben levő eszközként használja arra, hogy addikciója valódi tárgyával (internet, FB, *selfiek* készítése, pornográf honlapok stb) a „kapcsolatot” ápolhassa.

Ennek felismerése érthetővé teszi azokat a látszólagos ellentmondásokat, amelyek mindennapos tapasztalataink és az Országos Kommunikációs Hatóság által közzétett adatok között mutatkoznak. Az OKH szerint a hazai háztartások háromnegyede birtokol legalább egy okostelefont, miközben a mobiltelefon-szolgáltatások intenzív felhasználói havonta átlagosan 696 percet beszélnek telefonjukon, és 180 üzenetet küldenek. Ez naponta 23 percet és 6 üzenetet jelent. Ami az elterjedés mutatóit illeti, ezek megfelelnek annak, amit naponként: szinte mindenki birtokol egyet. Másrészről viszont, ha a dolog kimerülne a napi 23 perc lebeszélésében és hat üzenet elküldésében, akkor nem lenne helye az „addikció” emlegetésének, és nem látnánk azt, hogy egyre többen vannak azok, akik okostelefonjukat nem leteszik kezükből, hanem legfeljebb át – egyikből a másikba. Vagyis nem a telefonfunkció az, ami reggeltől estig hozzáköt az okostelefonhoz, hanem többi lehetőségéhez való addiktív viszonyulásunk.

Annak érdekében, hogy megértsük a nomofóbia jelenségét, érdemes rövid pillantást vetni az addikciók azon ismert formáinak a leltárára, melyek rajbai számára az okostelefon a sóvárgás csillapításának lehetőségével kecsegtet.

a) Internetaddikció

■ A világháló kényszeres használata mindössze fél évtizeddel ezelőtt, még újkeletű klinikai jelenségként volt értékelhető (Young 2011), mára azonban már bevonult a köztudatba. Ismérvei a következőkben foglalhatók össze: az internet használatával való fokozott törődés, az Interneten való szörfözés igénybevétele a hangulat befolyásolása céljából, az internet szolgáltatásainak egyre hosszabb ideig való igénybevétele, pszichológiai és fizikai természetű tünetek jelentkezése, személyközi – más személyekkel fenntartott kapcsolatok keretén belül jelentkező – és személyen belüli (a saját viselkedés feletti kontroll elvesztése formájában megnyilvánuló) konfliktusok és a visszaesések, azaz a problémás viselkedés újrajelentkezése, egy olyan időszakot követően, mely alatt a személy tartózkodott a világháló használatától. Akkor látnak el egy személyt az internetaddikció diagnosztikai címkéjével, ha megfigyelhetők nála a fenti tünetek, és amennyiben a személy jelentős mértékű károsodást vagy feszültséget él át (Kuss és Griffiths 2015). Megfigyelhetők az internetfüggőségben szenvedőknél ezenkívül

más károsodások is, mint például: konfliktusmegoldó képességük hanyatlása vagy azok a nehézségek, amelyek egy hosszú távú egészségstratégia követése kapcsán merülnek fel (Young 2011).

Egyes szakemberek vitatják az „internetaddikció” fogalmának a helytállóságát, abból a megfontolásból kiindulva, hogy a függőség nem magával a világhálóval, hanem egy sajátos viselkedésmintázattal kapcsolatban alakul ki.

Az internet által elérhetővé tett virtuális kapcsolatok a szó szoros értelmében vett paradoxonnal szembesítik a személyt, akit rabságukba kerítenek. Gyakorlatilag korlátlan számú kapcsolat létrehozását és fenntartását teszik lehetővé, még azok számára is, akik féltékenységgel vagy akár szociális szorongással, fóbiával küzdenek. A vizsgálatok tanúsága szerint a neurotikus és introvertált személyek sokkal kisebb feszültséggel élnek meg a virtuális partnerekkel való kölcsönhatást, mint az interakciók „élő” változatát (Rice és Markey 2009. 38.) Egy-egy posztolást követően pár óra – esetenként perc – leforgása alatt akár pár tucat, sőt több száz, elismerést kifejező visszajelzést („like”-ot) lehet beseperni, míg ugyanaz a tartalom – legyen az fénykép vagy véleménynyilvánítás – sokkal hosszabb idő eltelté után is mindössze néhány dicsérő megjegyzést hoz a konyhára a „valódi” kapcsolatok világában. A több ezer kilométeres távolság ugyanúgy nem gördít akadályt a virtuális kommunikáció útjába, mint ahogy az sem lehetetleníti el a kölcsönhatást, ha a felek egyetlen közös nyelvet sem beszélnek. A virtuális világhoz való csatlakozás olyan további izgalmas bónuszokkal kecsegtet, mint a személyes kapcsolathálózat terjeszkedésének monitorizálása vagy a posztolásokra adott *like*-ok figyelemmel követése. A virtuális kapcsolatok tág köre olyan „óceánérzéshez” való regresszió élményét teszi lehetővé a személy számára, mely kielégíti a másokhoz való kötődés iránti igényét (Eidenbenz 2011. 250.). Nem kevésbé igaz az sem, hogy miközben a kizárólag interneten létező kapcsolatok száma egyre jobban növekszik, a valódiak száma, minősége ezzel arányosan csökken. Látszólag a személy még csak nincs is tudatában annak, hogy miközben virtuális kapcsolathálózatának kiépítésén fáradozik, elhanyagolja reális kapcsolatait, egyre nagyobb számban veszítve el ezeket. Az internethasználaton belül amúgy különbség mutatkozik a nők és férfiak preferenciái között; míg előbbieket inkább a szociális hálózatokhoz kapcsolódás lehetőségét igénylik, addig utóbbiak inkább az online játékokra fordítják neten töltött idejük nagy részét (Kuss és Griffiths i.m.).

b) Internetes játékszavar

■ A világháló addikciók jelenleg egyetlen formája, mely helyet kapott a DSM-5-ben, egyelőre azoknak a potenciálisan mentális zavarnak minősíthető állapotoknak a kategóriájában, amelyeknek tanulmányozását bátorítják, abból a célból, hogy döntés születessen esetleges végleges felvételükről a DSM utólagos kiadásába. Elsőként a kínai kormány fogadta el addikcióként, és a DSM szerzői bizottsága több mint 240 orvosi folyóiratban közölt vizsgálat áttanulmányozása alapján döntött úgy, hogy felvételre alkalmas. Ez a diagnosztikai címke azt tartós (legkevesebb egy éven át tartó) és visszatérő, a játékszár céljából történő internethasználatot minősíti, amelyik klinikailag jelentős károsodás vagy nyugtalan-ság forrását képezi a személy számára. Mi több, az online játékszár a személy domináns tevékenységének szerepét veszi át. Ezek a személyek akár napi 8-10 órát is képesek a számítógép előtt ülve játékszárrel eltölteni, miközben más, fontos te-

endőiket elhanyagolják. A játszás lehetőségéhez való hozzáférés hiánya megvonásos tüneteket eredményez, beleértve az ingerlékenységet, szorongást, szomoruságot, bár hiányoznak a megvonás fizikai jelenségei, amelyek a szerabúzusok esetében megfigyelhetők. (APA 2013).

Másrészről viszont, fontos leszögezni, hogy nem minden online játszás minősíthető károsnak. Számos pszichológiai és neurofiziológiai vizsgálat tanúsága szerint napi egy-két órányi számítógépen játszás a serdülők kognitív képességeit és agyának szerkezetét egyaránt kedvezően befolyásolja (Bavelier és Davidson 2013; Kühn és munkatársai 2014). A kérdés csak az, hogy hol van a határ, amelyiket túllépve az addikció veszélyével kell számolni.

c) Cyberszexaddikció

■ A világhálón elérhető szexuális tartalmú, nemritkán pornográf anyagokkal kapcsolatosan kialakított függőséget címkézi. Egy 2008-ban készült felmérés szerint a fiatal amerikai férfiak 87 százaléka, illetve a nők 31 százaléka látogatott már porno oldalakat (Twohig és Crosby 2010. 285.). Újabb adatok szerint a felnőttek számára fenntartott pornográf oldalak látogatóinak egyharmada nőnemű és a cyberszexfogyasztók között szép számban fordulnak elő a 18 évnél fiatalabbak is. Mi több, a pornográfiára szakosodott honlapok átlagos fogyasztói inkább jómódúnak számítanak évi 75 000 dollárt meghaladó jövedelmükkel. A cyberszex a pornográfia hagyományos csatornáival szembeni négy előnyének köszönhetően tett szert nagy népszerűsége; ezek a névtelenség megőrzésének lehetősége, a könnyű hozzáférhetőség az anyagokhoz, a fantáziába merülés képessége és a potenciális következmények elkerülésének könnyűsége (Delmonico és Griffin 2011).

Bár a cyberszexfogyasztás önmagában nem tekinthető problémásnak, a pornográfiára szakosodott honlapok látogatóinak mintegy 20 százaléka szembesül esetenként tartós és nehezen kezelhető következményekkel, amelyek közül megemlíthetjük a pornográfanyagok kompulzív felhalmozását, a napi 10 órát is meghaladó foglalkozást ezekkel vagy akár a törvények áthágását (Delmonico és Griffin 2011). Két, a cyberszexaddikcióval küzdő személyek megsegítésére létrehozott kínai online fórum összesen mintegy 800 000 előfizetőt tart nyilván, míg a legnagyobb angol nyelvű hasonló vállalkozás, a 2012-ben létrehozott Reddit/NoFap 116 000 tagot számlál (Wilson 2014. 20.)

Telefonunk elvesztésétől félünk vagy tőle magától

■ Nem vitás, hogy az okostelefon a szó szoros értelmében hozzánk nőtt, mindennapi életünk elidegeníthetelen részévé vált. Mindazok a funkciói, szolgáltatásai, amelyek addikciót képezhetnek, könnyebbé, színesebbé, élvezetesebbé varázsolhatják életünket. Másrészről viszont pokollá is tehetik, amennyiben olyan szokásokat alakítunk ki velük kapcsolatban, amelyek által okostelefonunk a drogok hatalmával tarthat a markában.

A mobilok a kapcsolattartás talán leghatékonyabb eszközét képezik, legalábbis olyankor, amikor az egymástól távol levő felek kívánják létrehozni a kapcsolatot. Akkor azonban, amikor szemtől szembe helyzetben vannak, még a néma mobiltelefon jelenléte is a kommunikációt gátló tényezőjeként működik. A mobil pusztá megpillantása elegendő ahhoz, hogy kevésbé érezzük kötődve magunkat a másik-

hoz, hogy kevésbé érezzük magunkat bevonódva a párbeszédbe. Ez pedig azért is komoly veszteség, mert pontosan ez lenne a kommunikációnak az a formája, amelyik a legemberibb és, ugyanakkor, a legnagyobb mértékben járul hozzá emberségességünk kialakulásához. (Turkle i.m. 20.)

Az utóbbi mintegy két évtized kutatásai bebizonyították a teljes tudatosság („minfulness”) jelentőségét a mindennapi élet legkülönbözőbb területein. Röviden azt, hogy nem elég jelent jelenteni jelenünkben, hanem jelen is kell lenni abban, lényünk egészével, odafigyeléssel, érzelmeinkkel. Ez nem jelentheti azt, természetesen, hogy létezésünk minden egyes pillanatában képesek lennénk teljes tudatossággal részt venni mindabban, ami velünk, körülöttünk történik (Kashdan és Biswas-Diener, 2014 73.), azt viszont igen, hogy azokban a helyzetekben, amelyekben valamilyen fontos interakció részesei vagyunk, képesek legyünk beszélgetőpartnerünk személyére, mondanivalójára fókuszálni, azokra az érzelmi reakciókra, amelyeket ezek bennünk kiváltanak. Ha nem bizonyulunk erre képesnek, másokkal való találkozásainkon úgy veszünk részt, hogy valójában nem vagyunk jelen, kapcsolataink elsekélyesednek, kommunikációs készségeink elsatnyulnak. Ebből a szempontból az okostelefon nagyon gyatra edzőnek bizonyulhat, aki a szó szoros értelmében arra tanít meg, hogyan fordítsunk több figyelmet arra, ami nincs jelen, mint arra, ami éppen jelen van. És fontos tudomásul venni, a beszélgetőpartner számára soványka vigasz lehet, hogy üzenetei majd több érdeklődést fognak kiváltani, mint azok a dolgok, amiket élőszóban elmondott, esetleg éppen olyankor, amikor ezek egy másvalakivel folytatott beszélgetésről fogják a figyelmet eltéríteni.

A fókuszálás képességének gyengülése vagy egyenesen elvesztése annál is inkább komoly problémaként értékelhető, hogy gyakorlatilag erre minden kimagasló teljesítmény eléréséhez szükségünk lenne (Goleman 2013). Mi több, egy 2250 személyen elvégzett vizsgálatban a kutatók arra voltak kíváncsiak, hogy a nap különböző pillanataiban milyen tevékenységekbe vannak bevonva a résztvevők, mire irányul pillanatnyilag figyelmük, és hogy milyen érzelmi állapot élnek át. A vizsgálat következtetését tömören az eredményeket bemutató tanulmány címe foglalja össze: „az elkalandozó elme, egy boldogtalan elme” (Killingsworth és Gilbert 2010. 932.)

Lehetnek megszívlelendők az itt következő gondolatok is: „Ezekben a napokban fejezi be iskolai tanulmányait az első nemzedék, amelyik az okostelefonokkal nőtt fel. Intelligens és kreatív fiatalok, akik karrierjük első lépéseit járják, ám munkáltatóik arról panaszkodnak, hogy nem várt félelmekkel és szorongásokkal érkeznek munkahelyükre. Nem tudják, hogyan kezdhetnének el és fejezhetnének be egy beszélgetést. Nehezükre esik szemkontaktust fenntartani. Arról számolnak be, hogy a telefonon-beszélgetés szorongással tölti el őket. Érdemes feltennünk a kérdést: Nem fosztjuk-e meg akaratlanul gyermekeinket olyan eszközöktől, amelyekre szükségük van, pont azokban a pillanatokban, amelyekben szükségük van rájuk? Nem fosztjuk-e meg őket azoktól az eszközöktől, amelyek nélkül nincs barátság, kreativitás, szeretet és munka?” (Turkle i.m. 36.)

Megszokott programok helyét átprogramozott szokások

■ Az a tény, hogy a szokások kialakulásának eredményeképpen az agyi struktúrák időálló módosulásokat szenvednek, nem jelenti azt, hogy a szokások nem lennének megváltoztathatók. Az agynak ugyanaz a képessége, hogy az ismétlő-

dő és megerősített viselkedésmintázatok hatására tartós változást idézzen elő szerkezetében – az ún. „neuroplaszticitás” – teszi lehetővé, hogy a régi, „becsontosodott” szokást felváltsa a kellő gyakorisággal aktivált és megerősített új viselkedés-mintázatot működtető program. Ráadásul, a káros szokások esetében az agy nagyobb mértékű „korrigálhatóságára lehet számítani, mint a szerfüggőséggel járó addikciók esetében” (Montag és munkatársai 2011. 137.).

A szokásokat fenntartó *jelzőinger-rutin-jutalom* láncolatban bekövetkező – akár jelentéktelennek tűnő – változások is képesnek bizonyulhatnak arra, hogy hatástalanítsák a szokáshurkot (Duhigg 2012. 27.). A cikkünk elején bemutatott két barátónő esetében: ha találkozásuk legelején mindketten lekapcsolják telefonjuk üzenetjelzőjét, elmélyülten beszélgethettek volna. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy ezzel a szokás ki is törlődik. „Okostelefon-szünet” körülményei közepette lezajló nagyszámú beszélgetésre lenne szükség ahhoz, hogy eljőjön a pillanat, amikor egy újabb találka kezdetekor eleve eszébe sem jut a beszélgetőpartnereknek telefonjukat elővenni. Nem véletlen, hogy ma már állítólag egyes amerikai éttermekben megkövetelik a mobiltelefonok használatának mellőzését vagy egyenesen azok leadását a ruhatárnál (Dave 1999).

Végképp nem szeretnénk azt a benyomást kelteni, hogy a dolog ennyire egyszerű volna. Elég sokan vélik úgy, hogy a nomofóbia mindössze tüneti kifejeződése más – mélyebben meghúzódó – problémáknak. A technológiai függőségek bármely formájától való szabadulás folyamatának központi eleme kell legyen – írja az egyik szerző – annak megértése, hogyan viszonyulhatnánk másképpen a többiekhez (Young és de Abreu 2011. 269.) Ez az egyik oka annak, amiért a legokosabb a probléma kezelését szakemberre bízni. Ugyanez érvényes amúgy a probléma diagnosztizálására is, mert nem minden esetben jelenti az okostelefonnal való rendszeres vagy akár „túlzottan hosszú” idejűnek tűnő bibelődés az addikció kialakulását. Mint ahogy azt is meg kell érteni, hogy a szerfüggőségek esetétől eltérően a mobiltelefon-addikció esetében sem tekinthető a „nulla tolerancia”, a „vágy bűnös tárgyának” elkobozása járható útnak. Ellenkezőleg, inkább a minél elfogadóbb viszonyulás az, ami eredményesnek bizonyulhat. Ez annál is inkább úgy van, hogy nagy valószínűséggel a függő személy a változáshoz vezető többlépcsős út első, ún. „prekontemplációs” szakaszában van, amelyik még nem jár együtt a változás szükségessége belátásával. (Norcross és munkatársai 2011). Ebben a szakaszban a megoldás keresésére kapacitálás az ellenállás falába ütközik, és inkább hátráltatja a dolgokat, mintsem előmozdítja őket.

Szándékosan nem említettem konkrét pszichoterápiás technikákat, amelyek komoly vizsgálatok keretén belül bizonyították, hogy hatékony segítséget tudnak nyújtani az addikcióval szembesülő személyeknek, és amelyek bevetése a tartós változás perspektívájával kecsegtetnek. Több ilyen megközelítés létezik, és nem lenne etikus ezek egyikét vagy másikat kiemelni, azt a látszatot keltve, hogy másoknál hatásosabb lenne. Gyakorlatilag bármely pszichoterápiás képzéssel rendelkező szakember részéről hatékony segítségre lehet számítani.

■ IRODALOM

- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Fifth Edition. Arlington, VA. American Psychiatric Association.
- Archer, D. (2013). Smartphone Addiction. <https://www.psychologytoday.com/blog/reading-between-the-headlines/201307/smartphoneaddiction>. Retrived 09.09.2016
- Dave, K. (1999). Turn that thing off! (Why I hate your mobile phone). <http://www.yaleherald.com/archive/xxviii/1999.09.10/opinion/p09phone.html>

- Delmonico, D. L., Griffin, E. J. (2011). *Cybersex Addiction and Compulsivity*. In: K.S. Young, and C. N. de Abreu (eds). *Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons, Inc. Hoboken, N. J.
- Dolana, A. (2015). *Peste 75% dintre români au smartphone. Ce NU lipsește din gospodăriile din România*. <http://www.romanialibera.ro/actualitate/eveniment/peste-75---dintre-romani-au-smartphone---ce-nu-lipseste-din-gospodariile-din-romania-393762>.
- Duhigg, C. (2012). *The power of habit: why we do what we do in life and business*. Random House, Inc., New York.
- Eco, U. (2016). *Cronicile unei societăți lichide*. Polirom, Iași, 96.
- Eidenbenz, F. (2011): *Systemic Dynamics with Adolescents Addicted to the Internet*. In: K. S. Young, and C. N. de Abreu (eds.): *Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons, Inc. Hoboken, N. J.
- Fraser, S., Moore, D., Keane, H. (2014): *Habits: Remaking Addiction*. Palgrave Macmillan, New York, NY.
- Goleman, D. (2013). *Focus: The Hidden Driver of Excellence*. New York. Harper.
- Greenfield, D. (2011): *The Addictive Properties of Internet Usage*. In: K. S. Young, and C. N. de Abreu (eds.): *Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons, Inc. Hoboken, N. J.
- Jack, A. (2014): *Neuroscience, the Internet and the Good Life*. In: Wilson, G. (2014): *Your Brain On Porn. Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction*. Commonwealth Publishing, Margate.
- Kashdan, T., Biswas-Diener, R. (2014): *The upside of your dark side: why being your whole self – not just your “good” self – drives success and fulfillment*. Hudson Street Press, New York.
- Killingsworth, M. A., Gilbert, D.T. (2010): *A Wandering Mind Is an Unhappy Mind*. *Science* 330. 932.
- Larose, R. (2011): *Uses and Gratifications of Internet Addiction*. In: K. S. Young, and C. N. de Abreu (eds.): *Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons, Inc. Hoboken, N.J.
- Montag, C., Duke, E., Reuter, M. (2011): *A Short Summary of Neuroscientific Findings on Internet Addiction*. In: K. S. Young, and C. N. de Abreu (eds.): *Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons, Inc. Hoboken, N.J.
- Norcross, J. C., Krebs, P.M., Prochaska, J. O (2011): *Stages of Change*. In: J. C. Norcross. (ed.). *Psychotherapy relationships that work: evidence-based Responsiveness*. 2nd ed. Oxford University Press, Inc. New York, NY.
- Rice, L., Markey, P. M. (2009): *The role of extraversion and neuroticism in influencing anxiety following computer-mediated interactions. Personality and Individual Differences*. 46. 35–39. 38.
- Rubin, G. (2015): *Better than before. Mastering the habits of our everyday life*. Crown Publishers, New York.
- Turkle, S. (2015): *Reclaiming Conversation. The Power of Talk in a Digital Age*. Penguin Press, New York.
- Twohig, M. P., Crosby, J. M. (2010): *Acceptance and Commitment Therapy as a Treatment for Problematic Internet Pornography Viewing. Behavior Therapy*. 41. 285–295.
- Wilson, G. (2014): *Your Brain On Porn. Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction*. Commonwealth Publishing, Margate.
- Young, K. S. (2011): *The Evolution of Internet Addiction Disorder*. In: K. S. Young, and C. N. de Abreu (eds.): *Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons, Inc. Hoboken, N. J.
- Young, K. S., de Abreu, C. N. (2011): *Closing Thoughts and Future Implications*. In: K. S. Young, and C. N. de Abreu (eds.): *Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons, Inc. Hoboken, N. J.

