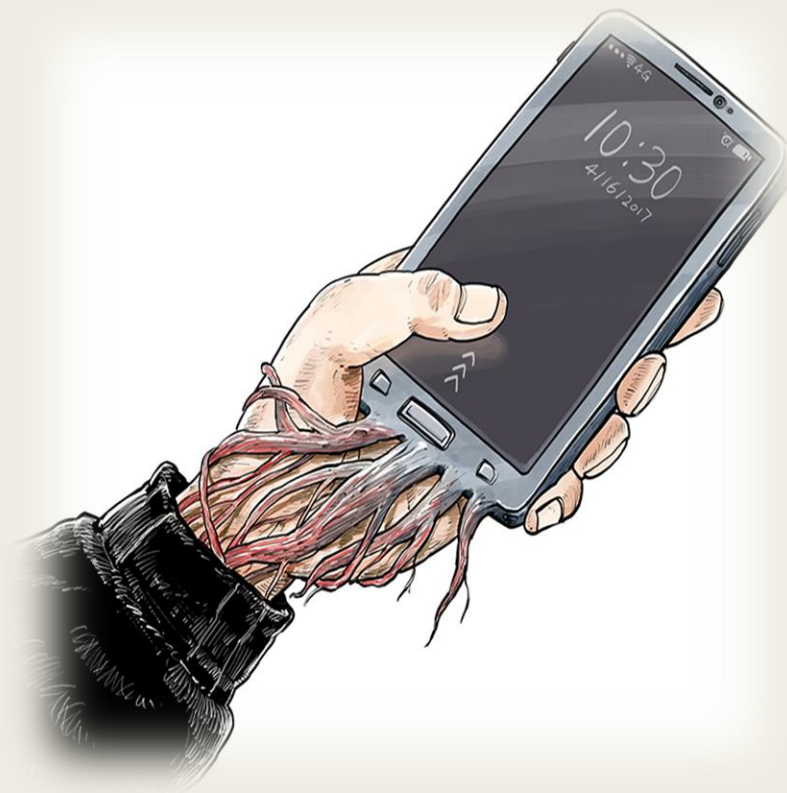
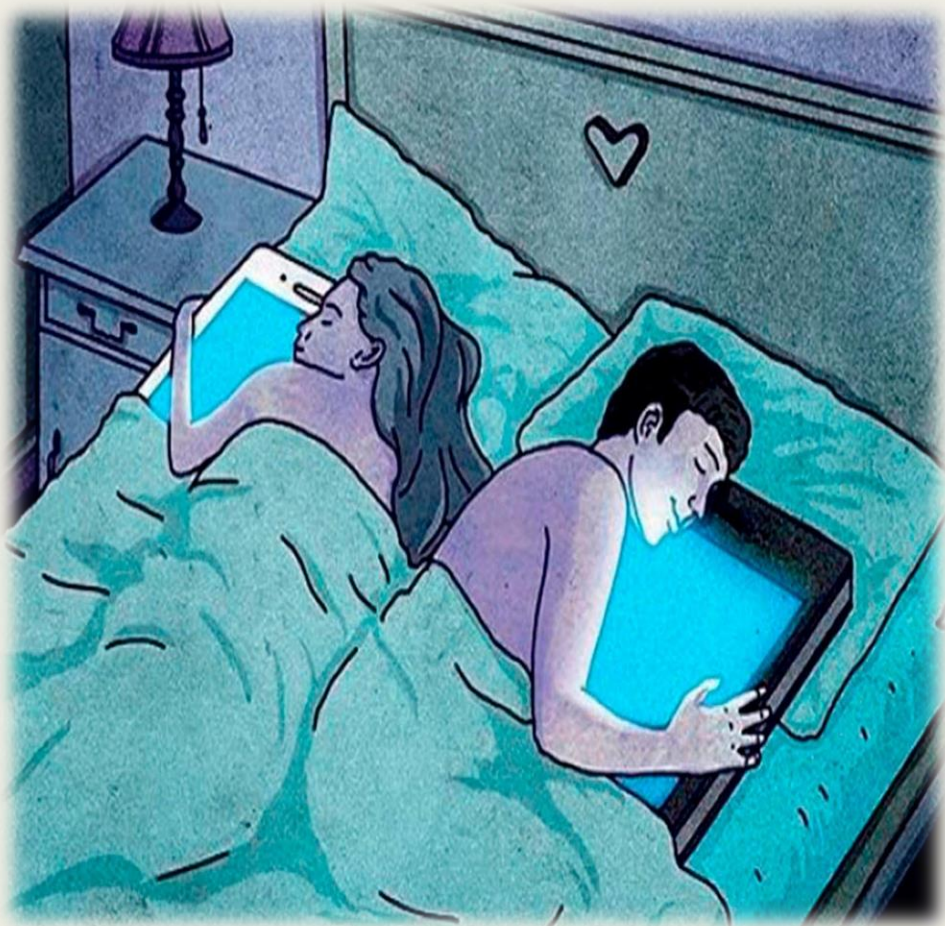


ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ГАДЖЕТОВ





Исследование YouGov 2010 года по заказу UK Post Office

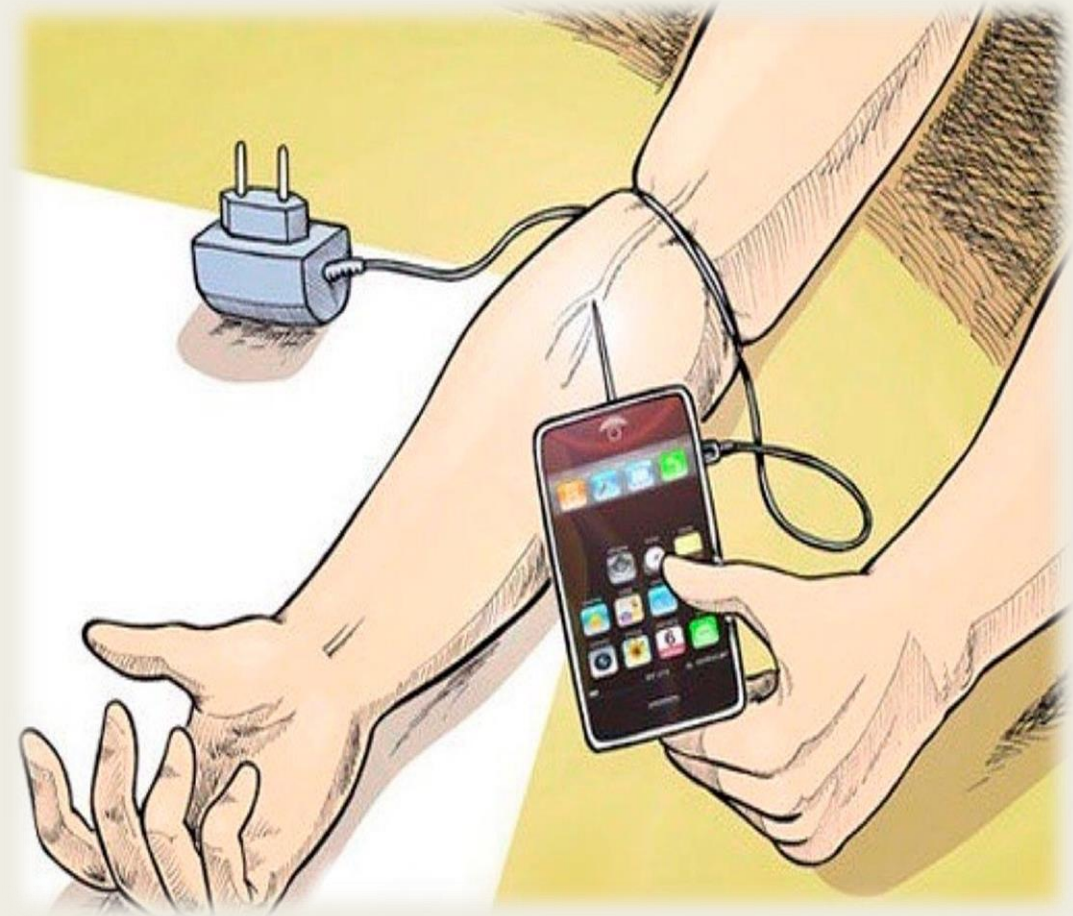
Около 53 % пользователей мобильных телефонов в Великобритании признались, что тревожатся, когда «теряют свой мобильный телефон, у него заканчивается заряд батареи или средства на счете, или при нахождении вне покрытия сотовой сети».

Около 58 % мужчин и 47 % женщин испытывают подобные страхи, а еще 9 % переживают, когда их мобильные телефоны выключены. 55 % опрошенных заявили, что основной причиной тревоги была невозможность оставаться на связи с друзьями или семьей.

- **Номофобия** (англ. Nomophobia, от no mobile-phone phobia) — страх (фобия) остаться без мобильного телефона или вдалеке от него.

К основным поведенческим признакам зависимости от телефона относятся:

- Привычка проверки телефона. Это регулярные автоматические действия, при которых смартфон разблокируется для проверки экрана на наличие пропущенных звонков, новых сообщений, уведомлений, предупреждений и значков приложений.
- Постоянное ношение с собой зарядных устройств, поиск розеток для зарядки телефона.
- Страх пропустить важный звонок или сообщение.
- Постоянно включенный звук уведомлений и звонка на телефоне.
- Преобладание виртуального общения над настоящим.
- Нарастающая тревога и паника, если телефон находится не рядом.



Унесите телефон в соседнюю комнату и оставьте цифрового товарища поскучать в одиночестве час-другой. Как ощущения?

Соображение "А вдруг я не ответил на важное сообщение?" не даёт покоя? Как быстро появилось липкое желание достать смартфон из заточения и погладить его остывший сенсорный экран? То, что вы чувствуете, называется сепарационной тревогой. Примерно это же испытывает маленький ребёнок, когда теряет любимого плюшевого мишку.



Симптомы

- учащенное сердцебиение;
- повышенная потливость;
- приливы жара к лицу;
- головокружение;
- тремор;
- чувство нехватки воздуха.



- Как правило, номофобии наиболее подвержены дети, а также люди, которые имеют психологические и эмоциональные проблемы, такие как депрессия, одиночество, социальная тревожность, импульсивность и рассеянность.



Смартфонные страшилки, которые могут оказаться правдой

Бракованный текст

Исследования показывают, что цифровой текст мы запоминаем хуже печатного.

Дело в том, что для восприятия текста мозг строит его мысленную карту наподобие тех, что он строит для местности.

Но цифровой текст не обладает столь очевидной топографией - разместить ту же самую информацию на экране или в объёме электронной книги сложнее. А значит, вероятно, сложнее и запомнить.



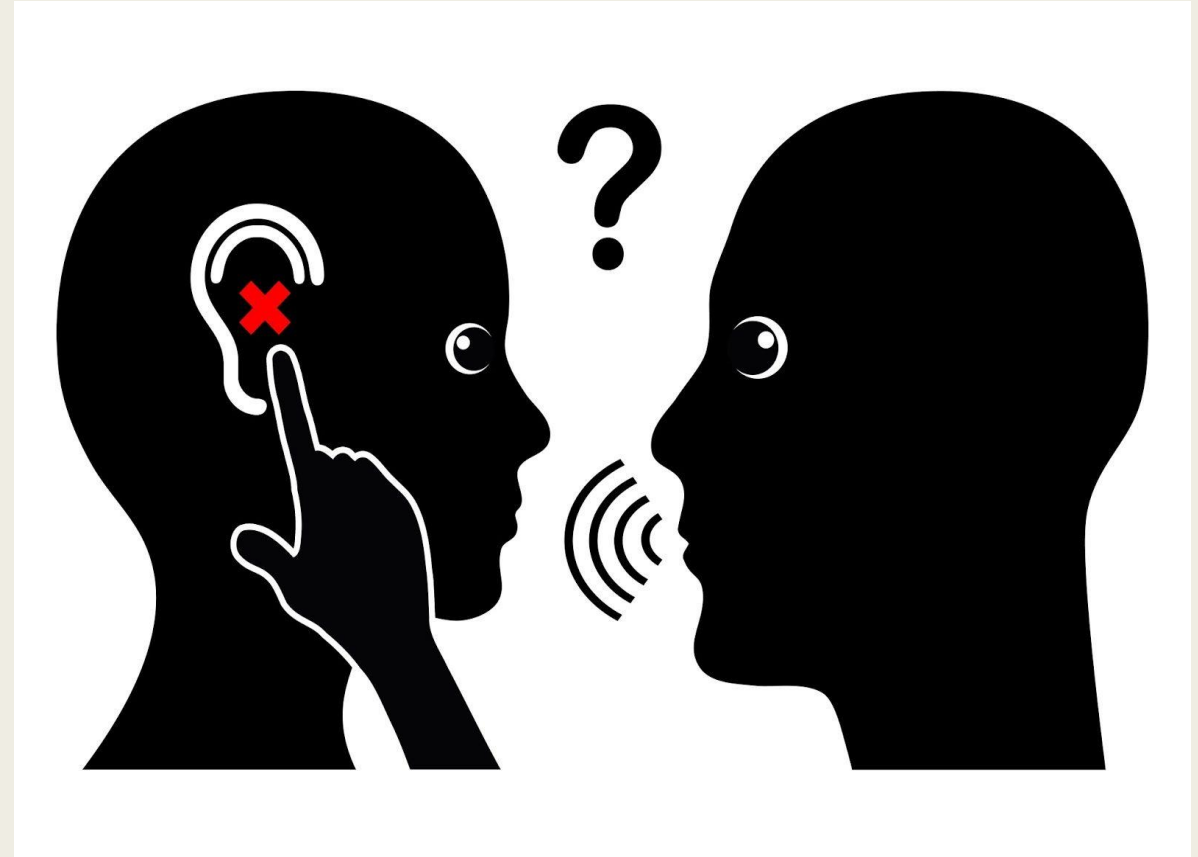
Камера вместо памяти

- Регулярное использование камеры смартфона может ухудшить память.



Чёрствы́е гаджетома́ны

- Для развития эмпатии - способности сопереживать человеку необходимо видеть, как реагируют на его слова и действия другие. Некоторые исследователи считают, что онлайн-общение обрубаёт эту обратную связь: даже самый современный гаджет не способен показать последствия наших слов и действий. Поэтому люди постепенно черствеют и всё меньше сочувствуют.



Фейсбучный недосып

- Большую часть своей истории люди проводили вечера в темноте. Пару веков назад в наших спальнях появилось искусственное освещение. Исследования показывают, что оно подавляет выработку гормона сна мелатонина. Хуже всего на мелатонин влияет голубой свет от экранов смартфонов и ноутбуков.



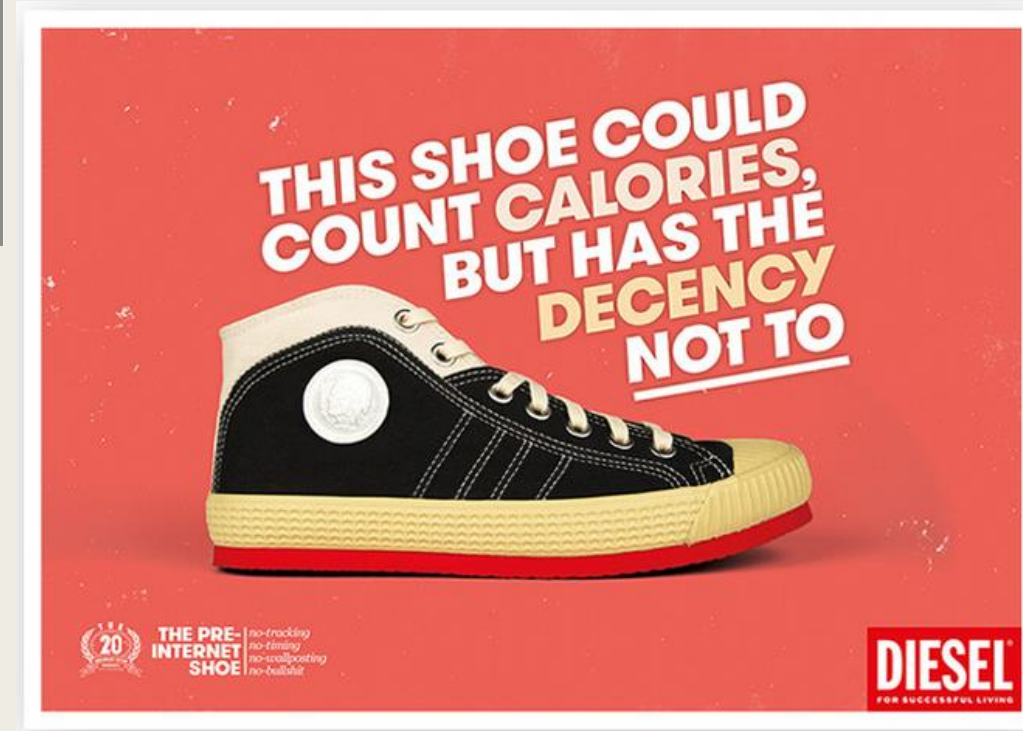
Распространенными последствиями зависимости от телефона являются:

- **Синдром смартфонного мизинца** - искривление или появление вмятины на мизинце.
- **Синдром текстового ногтя**. Боль в большом пальце и запястье, вызванная постоянным набором текста. Может привести к теносиновиту де Кервена (воспалению сухожилий большого пальца).
- **Синдром онлайн-локтя** (туннельный синдром локтевого канала) – покалывание и онемение в предплечье из-за длительного удерживания смартфона возле уха или в руке, лежа в кровати. При длительном сгибании руки возникает давление на локтевой нерв, нарушается его кровоснабжение.

На диете

- Выпустите телефон из рук всего лишь на день. Думаете, это легко? Вы просто не пробовали.

Компания Diesel, когда провела промокампанию **Pre-internet shoes** ("Доинтернетная обувь"). Разыгрывалась модель кедров, выпускавшаяся в 1993 году. Чтобы стать обладателем обуви, нужно было на три дня отказаться от интернета. Большинство участников не продержалось и суток.



Тест: Вы тоже номофоб?

Чтобы узнать результат, ответьте на вопросы (но честно, не обманывая себя!) и суммируйте баллы. За первый ответ в каждом вопросе полагается 1 балл, за второй - 2, за третий - 3. Всё просто!

➤ **Смартфон мгновенно оказывается в вашей руке после пробуждения?**

1. Я, что называется, олдскул: берусь за смартфон не раньше завтрака.
2. Конечно! Надо отключить будильник и посмотреть уведомления, накопившие за ночь.
3. Да что утром, я и среди ночи телефон иногда проверяю.

➤ **Вы испытываете тревогу, если телефон остался дома, выключен или разрядился?**

1. Это всего лишь телефон. Ничего страшного, если его нет.
2. Без смартфона как-то дискомфортно, рука сама всё время лезет за ним в карман.
3. Мой телефон дома не остаётся: если я его и забуду, тут же вернусь за ним. А чтобы он никогда не разрядился, ношу в сумке пауэрбанк.

Тест: Вы тоже номофоб?

➤ Гаджеты мешают общаться?

1. Мешают. Меня раздражает, когда люди, вместо того чтобы поддержать разговор и выслушать собеседника, то и дело ныряют в смартфон.
2. Скорее помогают, ведь это просто другой способ общения - со своим языком из смайликов и стикеров, этикетом и способами проявить внимание.
3. У меня сотни друзей в соцсетях, и я примерно представляю, что происходит в жизни каждого из них. Смартфоны спасают от одиночества!

➤ Напоминания о делах, уведомления, письма по работе и учёбе всё сыплются и сыплются с экрана. Вас это сильно нервирует?

1. Да, особенно сообщения, требующие мгновенного ответа. Оставьте меня в покое!
2. Нет, это обычная работа, стараюсь отвечать сразу же.
3. Смартфон - это мой антистресс. Возня с ним приятна, пролистывание ленты успокаивает, а сообщения мотивируют и избавляют от чувства одиночества.

Тест: Вы тоже номофоб?

➤ **Вы замечали за собой такой симптом гаджетомании, как заппинг - постоянное переключение между вкладками, приложениями, делами?**

1. Я точно знаю, зачем беру в руки смартфон. И делаю только то, что собирался. Проверил почту и убрал в карман.

2. Да, заппинг - это проблема: хочешь проверить рабочую почту, но вдруг обнаруживаешь себя среди мемов и котиков.

3. Заппинг - это хорошо! Без него в многозадачном мире не обойтись, это просто способ быстро справляться с делами.

➤ **Есть ощущение, что смартфон делает вас глупее? Вы перестали читать книги, вместо этого бесконечно пролистываете френдленту...**

1. Я по-прежнему много читаю. Разве френдлента может занять надолго?

2. Да, боюсь, я теряю способность надолго сосредотачиваться на длинных и сложных текстах.

3. Скорее, я стал намного умнее: теперь все знания мира в моём распоряжении, и смартфон помогает всё время узнавать новое - в Сети столько интересных лекций, подкастов, онлайн-курсов!

Тест: Вы тоже номофоб?

➤ Вы устраиваете себе цифровой детокс? Трудно ли вам остаться без смартфона или без соцсетей на пару дней?

1. Иногда полностью отключаюсь. Благодать!

2. Совсем отключить телефон не могу, но стараюсь ограничивать время, проведённое в соцсетях, и пользоваться смартфоном осознанно.

3. Цифровой детокс - просто глупость. Это как лишиться себя важнейших способностей непонятно ради чего.

Результаты

От 7 до 11 баллов

Завидуем! Вы свободны от главной зависимости нашего времени. Смартфон для вас не более чем инструмент, вы прекрасно проживёте и без него. Но не упускаете ли вы удивительные возможности, которые дают гаджеты? Ведь это мощнейшее расширение мозга, делающее нас настоящими киборгами с массой новых способностей!

От 12 до 16 баллов

Вы типичный герой нашего времени - страдаете гаджетоманией в умеренной форме, как и большинство из нас. Как сделать, чтобы она не превратилась в патологию? Простого рецепта нет, важно стремиться к осознанному потреблению, но это целое искусство, для овладения которым нужно время. Кстати, начать можно с контроля времени, проведённого со смартфоном или в соцсетях, - для этого есть много приложений.

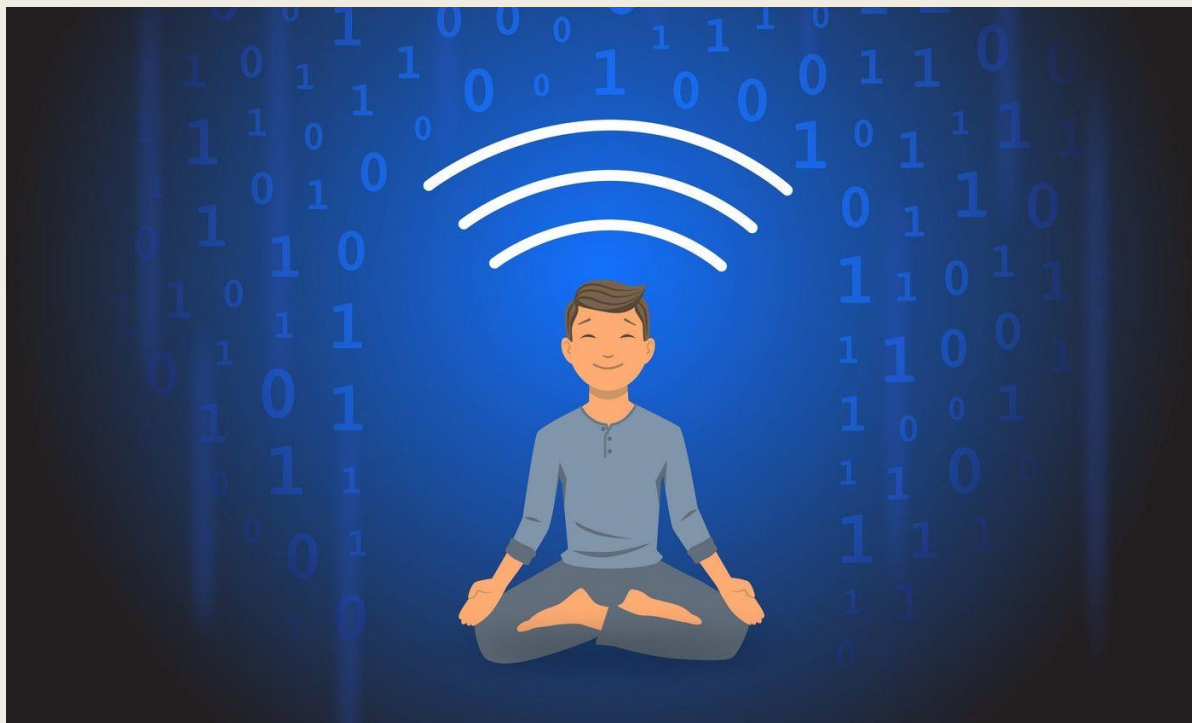
От 17 до 21 баллов

Вы не просто гаджетоман, вы киборг! Смартфон давно стал вашим искусственным органом, вынесенной вовне частью мозга - экзокортексом. Он много даёт, но и много отнимает. Что именно? Попробуйте пару дней провести без телефона на свежем воздухе - возможно, вы посмотрите на мир новыми глазами и почувствуете, что для вас по-настоящему важно.

Борьба с зависимостью

Диджитал-зависимость отличается от других зависимостей тем, что в мире сплошного покрытия сетью цифровая доза подстерегает нас на каждом шагу.

Соосновательница одной из первых клиник цифрового детокса Хиллари Кэш считает, что именно поэтому цифровая зависимость лечится даже сложнее, чем алкоголизм: *«Бывший алкоголик может держаться подальше от баров и собутыльников. Но в случае диджитал-зависимости придётся всю жизнь взаимодействовать с её источником. Поэтому задача человека - научиться контролировать себя».*



- Способов держать под контролем «цифровое я» много. Для начала можно с помощью специальной программы проанализировать своё экранное время. Программа покажет, сколько часов вы тратите на смартфон и какие приложения крадут больше всего времени.
- В помощь борцам с цифровой зависимостью то и дело появляются приложения. Один только "Гугл" выпустил пять программ. Например, Unlock Clock крупными цифрами показывает, сколько раз вы разблокировали телефон.



Профилактика и рекомендации

- Увеличить социальное взаимодействие внутри и вне семьи (увеличить количество семейных встреч, общения с друзьями и т.д.).
- Отключить уведомления, установить ограничения по времени и использовать приложения для ограничения социальных сетей.
- Поделиться проблемой с другом, попросить о помощи и поддержке.
- Найти альтернативу использованию смартфона в качестве развлекательного инструмента.
- Постепенно сокращать время пользования мобильным телефоном.
- Информировать детей о рисках зависимости от смартфонов, а также ее последствиях (снижение зрения, боли в шее и спине).
- Больше спать. Недостаток сна усугубляет раздражительность, капризность и другие симптомы расстройства.
- Обратиться к квалифицированному специалисту в области психического здоровья при возобновлении патологической тяги к телефону.