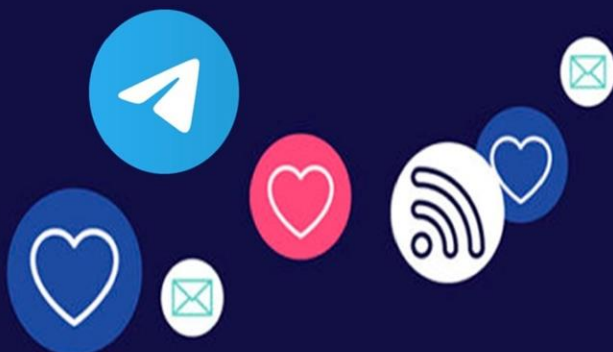


# НОМОФОБИЯ



# ЧТО ТАКОЕ НОМОФОБИЯ?

Смартфонами пользуются практически все без исключения, независимо от социального статуса, финансового достатка. Мобильный телефон стал предметом первой необходимости. Мало кто может представить себе день без переписки в мессенджерах, социальных сетях, проверки электронной почты, новостей на своих любимых форумах и сайтах.

**Сегодня, по статистике, около 66% населения земного шара страдает НОМОФОБИЕЙ — патологической зависимостью от телефона.**

«НОМОФОБИЯ» от англ. Nomophobia - фобия отсутствия мобильного телефона. Этот термин обозначает сильный страх оказаться без мобильного телефона, сопровождающийся целым спектром неприятных ощущений. Это состояние крайней степени зависимости от телефона, когда «смартфонозависимость» уже переходит в тревожное расстройство.

# ПРИЗНАКИ ТЕЛЕФОННОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Если тревога усиливается — становится сильнее в ситуациях, когда телефона нет под рукой или он разряжен, — могут появиться симптомы фобии, в том числе на физиологическом уровне:

- ✓ Учащённое сердцебиение, одышка;
- ✓ Напряжение, мышечные спазмы;
- ✓ Потливость, озноб, дрожь;
- ✓ Головная боль или головокружение;
- ✓ Растерянность, навязчивые мысли, бессонница, желание снова и снова проверять смартфон, просыпаться ночью, чтобы убедиться, что есть связь;
- ✓ Нервное возбуждение, раздражение, суетливость, отсутствие концентрации, чувство потери, дезориентация;
- ✓ Истерия, приступы паники.

# СТАДИИ НОМОФОБИИ

Боязнь остаться без телефона на первый взгляд кажется безобидной слабостью, но со временем она может перейти в серьезную зависимость, которая характеризуется следующими симптомами:

- ❑ Человек испытывает навязчивое, непреодолимое, неконтролируемое желание все время держать телефон в руках, постоянно проверяет наличие обновлений, и мысль об отключении гаджета (в самолете или театре) кажется ему невыносимой;
- ❑ Телефонное общение и проведение времени в телефонных приложениях начинает преобладать над другими интересами, хобби и повседневной деятельностью;
- ❑ Болезнь прогрессирует, человек все больше и больше уходит в смартфон, теряя контакты и связи с реальным миром;
- ❑ Человек полностью замыкается на общении посредством смартфона, теряет большинство социальных навыков.

Впоследствии тревога нарастает. Зафиксированы реальные случаи попыток суицида из-за потери своего смартфона.

# ОПАСНОСТЬ СОСТОЯНИЯ

Зависимость отражается во всех сферах жизни человека:

- **Работа:** беспокойство само по себе мешает сосредоточиться на задаче, а желание отвлечься с помощью телефона превращается в часы бессмысленного интернет-серфинга.
- **Здоровье:** глаза напрягаются, болит шея, нарушается сон; глядя на экран, вы можете попасть в аварию или получить травму.
- **Общее эмоциональное состояние** ухудшается, вплоть до развития депрессии.
- **Финансы:** неконтролируемые расходы и импульсивные покупки в Интернете опустошают ваш кошелек и ввергают в долги.

По данным App Annie, пользователи смартфонов тратят 120 миллиардов долларов в год на приложения и покупки в них. Это также может включать покупку дорогого телефона просто для повышения своего статуса в глазах окружающих и его бесконечную «настройку» — аксессуары, новые мелодии, обои и т.д.

# КАКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ОТ ТЕЛЕФОМАНИИ?

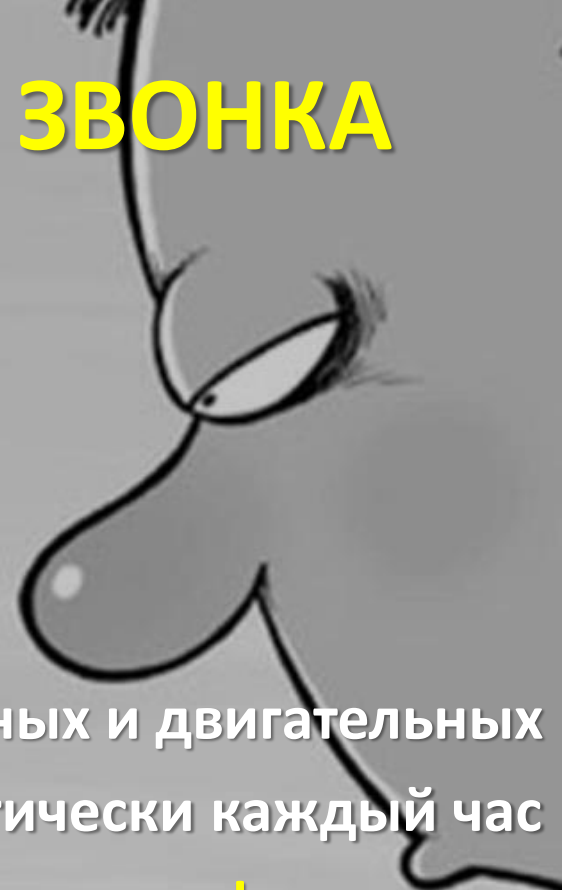
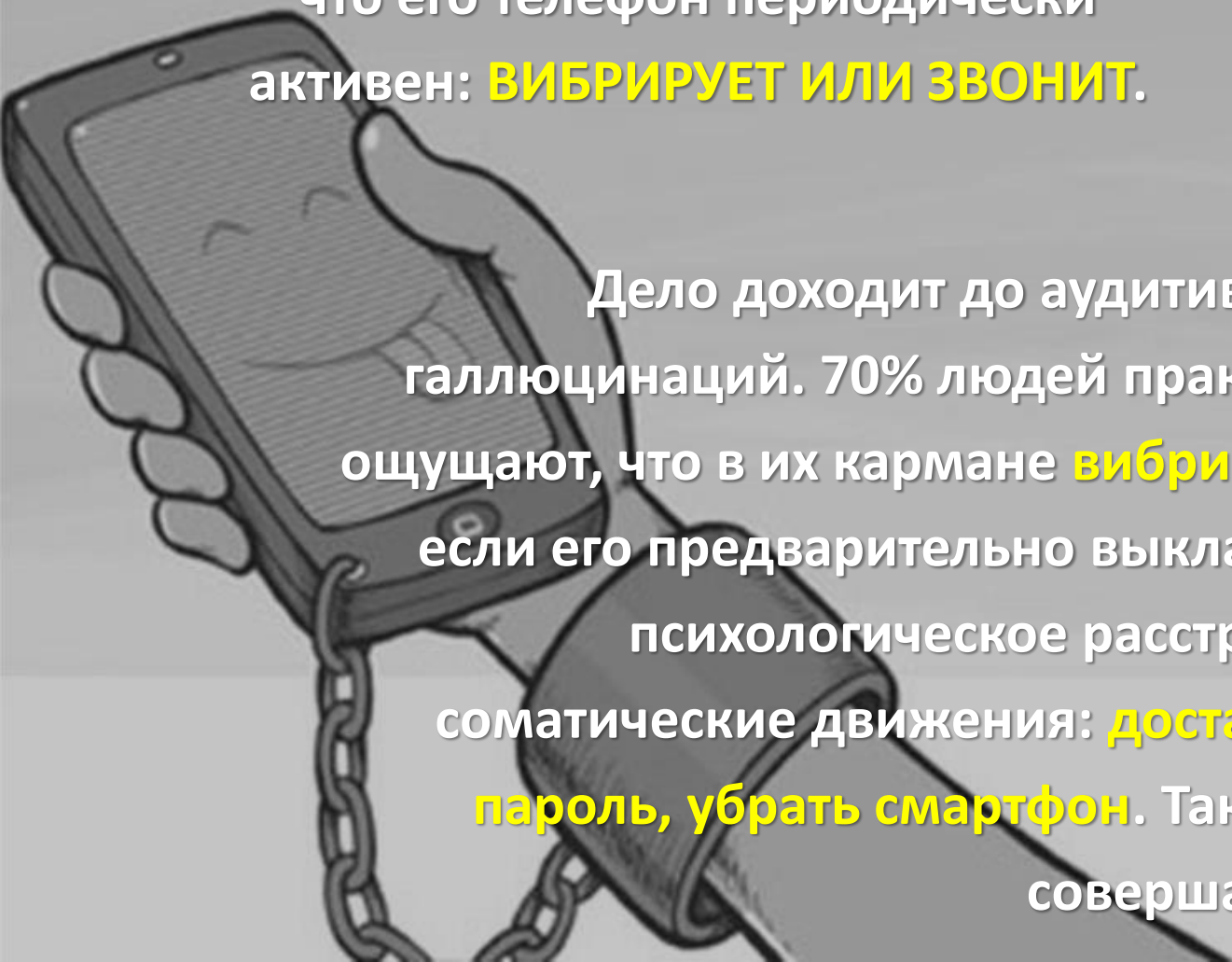
Зависимость от телефона ведет к множеству социальных последствий:

- ✓ Утрата социальных навыков;
- ✓ Проблемы в семье, на работе;
- ✓ Развитие комплекса неполноценности;
- ✓ Утрата интереса к окружающему миру;
- ✓ Развитие апатии, депрессивных состояний.

# СИНДРОМ ФАНТОМНОГО ЗВОНКА

своеобразное отклонение, когда пользователю постоянно мерещится, что его телефон периодически активен: **ВИБРИРУЕТ ИЛИ ЗВОНИТ.**

Дело доходит до аудитивных и двигательных галлюцинаций. 70% людей практически каждый час ощущают, что в их кармане **вибрирует телефон** - даже, если его предварительно выкладывают на стол. Это психологическое расстройство провоцирует соматические движения: **достать смартфон, ввести пароль, убрать смартфон.** Таких движений может совершаться **до 3000 в день!**



# ЦИФРОВАЯ МОРСКАЯ БОЛЕЗНЬ

A cartoon illustration of a person's face in profile, looking towards a smartphone held in their hand. The person has a slightly distressed or nauseated expression, with a few sweat drops or tears near their eye. The background is a light gray with some faint, wavy lines suggesting motion or sea sickness. The smartphone screen shows a simple, abstract drawing of a person's face, possibly representing the user's perception of reality through the device.

Это нарушение имеет уже физические проявления. Человека в прямом смысле «**ШТОРМИТ**» после эксплуатации гаджетов. Все дело в сбоях в работе **вестибулярного аппарата**, к которым приводят зрительные эффекты интерфейса. Современные дисплеи очень реалистично передают реальность, что приводит мозг к **дезориентации**.

# ЭФФЕКТ GOOGLE

A cartoon illustration of a man's face in profile, looking towards a smartphone held in a hand. The smartphone screen is locked with a large padlock, and a chain is attached to it. The man has a thoughtful or perhaps frustrated expression, with a few sweat drops or droplets near his eye. The background is a simple grey with some faint scribbles.

Люди с **«ЭФФЕКТОМ GOOGLE»** просто не нуждаются в знаниях в принципе. Любой ответ можно «нагуглить», в итоге мозг просто не включается для сохранения информации. 40% подростков в США на сегодняшний день страдают этим нарушением. Если данное состояние не контролировать, то в будущем **«ЭФФЕКТ GOOGLE»** прогрессирует и чреват склерозом и болезнью **Альцгеймера.**

# РОЗЕТКОМАНИЯ



Наверняка, вы не раз видели в общественных местах людей, которые судорожно бегают в поисках розетки и зарядных устройств. Ничего плохого нет в том, чтобы зарядить аккумуляторы перед дальней поездкой или при возможности зарядиться в кафе или транспорте. Проблема розеткомании заключается в **панических атаках**, боязни оказаться с разряженным аккумулятором со всеми вытекающими из этого последствиями.

# СТАТИСТИКА ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТЕЛЕФОНА

Точной статистики о том, сколько людей в мире сегодня страдают номофобией, нет. Однако ученые сходятся во мнении, что эти цифры велики и растут из года в год. Есть данные исследований по данной теме, и они пугают. Британская компания “Secur Envoy”, которая занималась исследованием данной проблемы, пришла к выводу, что

66%

НАСЕЛЕНИЯ СТРАДАЮТ НОМОФОБИЕЙ

# ВИДЫ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТЕЛЕФОНА



**В зависимости от возраста зависимого и характера фобии выделяют несколько видов номофобии, которые различаются характером протекания заболевания и особенностями его лечения.**



## **ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ТЕЛЕФОНА У ВЗРОСЛЫХ**

Номофобия у взрослых людей часто связана с неудовлетворенностью собственной жизнью и желанием уйти от проблем. Лечение зависимости строится на психотерапии. Человек должен разобраться и решить имеющиеся психологические проблемы, чтобы вновь начать ценить радость реальной жизни и живого общения.



## **ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ТЕЛЕФОННЫХ РАЗГОВОРОВ**

Страх одиночества может способствовать развитию номофобии. Если телефон — единственный способ поддерживать контакт с теми, кто важен для человека, то перспектива потерять телефон может стать невыносимой. Также телефон может стать «лекарством» от одиночества, а страх снова пережить эти болезненные переживания делают человека НОМОФОБОМ.

# ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ТЕЛЕФОНА У ДЕТЕЙ



Зависимость от телефона преимущественно встречается у детей и подростков, и это не удивительно, так как неокрепшая психика очень восприимчива к неконтролируемому потоку информации. Поэтому при приобретении ребенку подобной «игрушки» нужно заранее подумать о профилактике (это лучше, чем потом искать варианты лечения).

Родителям следует сразу акцентировать внимание ребенка, что смартфон — это лишь средство для связи, получения новых знаний, решения вопросов по учебе.

Кроме того, целесообразно установить приложения дистанционного родительского контроля, которые позволяют ограничивать как время, проведенное с гаджетом, так и устанавливаемые на него приложения.

# У РЕБЕНКА «ЛОМКА» БЕЗ ТЕЛЕФОНА. ЧТО ДЕЛАТЬ?

У многих родителей есть только один «эффективный» способ справиться с чрезмерным увлечением гаджетами — просто забрать их. Но, как правило, такая тактика не приносит нужного результата. Во-первых, ребенка нельзя оставлять без общения. Во-вторых, смартфон необходим сегодня для выполнения школьных уроков, поиска информации, необходимой для учебы и т.д.

Именно поэтому разумные ограничения обязательно должны сочетаться с психотерапией. Но речь идет не только об индивидуальных, но и о семейных консультациях. При таких проблемах совместный, семейный досуг и формирование традиций как никогда важны.

# ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ ЗАВИСИМОСТИ

- **Комплексы**, зависимость от мнения окружающих, чрезмерная подозрительность;
- **Прокрастинация** (склонность откладывать дела, приводящая к психологическим проблемам), когда накапливаются дела, которые человек не хочет или боится начинать, что, в свою очередь, только усиливает беспокойство;
- **Трудности с принятием решений**, невозможность положиться на себя и действовать в условиях форс-мажора — телефон воспринимается как «подстраховка», которая спасет в любой ситуации;
- **Синдром FoMO (Синдром упущенной выгоды)** — страх пропустить важный звонок или событие, зависть, когда подглядываешь за чужой жизнью;
- **Страх одиночества** — лайки, звонки и сообщения служат подтверждением того, что человек важен и нужен, но когда этого не происходит, он чувствует себя оторванным от жизни и считает собственное существование пустым и бессмысленным;
- **Проблемы с общением**, трудности в семье, неумение строить отношения — отсутствие по-настоящему близких людей при наличии сотен «друзей» и подписчиков;
- **Чрезмерное внимание к идеальному виртуальному «Я»**, которое начинает нравиться больше, чем реальное;
- **Эскапизм** (избегание неприятного, скучного в жизни) — жизнь в телефоне создает иллюзию занятости, социальной активности, признания и становится формой бегства от реальности.

# ПРОФИЛАКТИКА ТЕЛЕФОННОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Номофобия является лишь выражением более глубоких психологических проблем, от которых человек пытается уйти посредством онлайн-общения. Предотвратить развитие телефонной зависимости можно с помощью следующих приемов:

- ❖ Отключите как можно больше уведомлений, оставьте звук / вибрацию только для звонков и удалите ненужные приложения, которые отнимают время и деньги;
- ❖ Уберите свой смартфон как минимум за час до сна и не хватайте его сразу после пробуждения: почитайте книгу, когда вы уже легли спать, и позавтракайте утром. Вы можете купить будильник и оставить телефон на ночь в другой комнате;
- ❖ Не смотрите на экран, когда переходите дорогу или ведете машину (если только вы не используете навигатор).

# ПРОФИЛАКТИКА ТЕЛЕФОННОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- ❖ Избавьтесь от привычки носить телефон с собой по квартире, дайте ему постоянное место в доме. Не берите гаджет на кухню, в ванную, туалет и спальню — сделайте комнаты «священными» пространствами.
- ❖ Если работа не связана со звонками, не кладите смартфон рядом с собой. Пусть он лежит в вашей сумке, куртке, кармане при общении с коллегами, друзьями или членами семьи.
- ❖ Иногда выходите без телефона в магазин или на прогулку: так вы постепенно привыкнете чувствовать себя в безопасности и без электронного «амулета»;

# ПРОФИЛАКТИКА ТЕЛЕФОННОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- ❖ Практикуйте внимательность, старайтесь применять принципы «медленной жизни». Понаблюдайте, поразмышляйте: от каких проблем вы убегаете, какие важные дела или решения откладываете?
- ❖ **Позвольте себе почувствовать и в полной мере испытать все эмоции, как положительные, так и отрицательные, не подавляя их. При необходимости обсудите возникшие проблемы с психологом;**
- ❖ Не стройте свою жизнь вокруг смартфона. Расширяйте круг занятий, которые приносят вам удовольствие — настоящее, а не то, которое вы получаете от бесконечного прокрутки социальных сетей.
- ❖ Добавьте в свою жизнь спорт, кулинарные эксперименты, встречи с близкими людьми.
- ❖ **Пишите от руки, лепите из глины, попробуйте новый вид творчества. Уделяйте больше внимания физической активности и тактильным ощущениям.**