

Як перемогти залежність від мобільного телефону, і коли необхідно звернутися до лікаря?

Номофобія вже давно визнана всіма фахівцями світу залежністю, **схожою з алкоголізмом, наркоманією і ігromанією**. Вона навіть включена в список реабілітаційних програм у багатьох центрах допомоги залежним людям.

Звичайно, залежність від телефону не посадить вашу печінку і не вб'є легкі, але її «токсичний» ефект поширюється **на свідомість людини і його взаємини з реальним світом**.

Як позбутися від номофобії?

- Задайте собі питання — так вам необхідний ваш телефон, що навіть 20 хвилин ви не в змозі без нього прожити? Швидше за все, земля розверзеться, і апокаліпсис не настане, якщо **періодично залишати телефон вдома**.
- Почніть з малого — **перестаньте носити з собою телефон по квартирі**. Ви будете здивовані, але якщо ви збігає в магазин без мобільника, то, прийшовши додому, ви не знайдете в ньому сотню пропущених дзвінків.
- **Категорично заборонено спати з телефоном під подушкою**. По-перше, перед сном мозок повинен відпочивати. По-друге, випромінювання, яке ви зловите з-під своєї подушки за ніч, не зрівняється з вашої тривогою — «а раптом хтось зателефонує». Бережіть своє здоров'я.
- **Розмовляйте по телефону тільки в екстрених випадках**. Наприклад, якщо потрібно викликати допомогу, повідомити про важливу зустріч і пр. Розмовляйте коротко і швидко — тільки по справі. Якщо бажання поговорити зі співрозмовником годинку-інший просто нестерпне — телефонуйте зі стаціонарного телефону.
- **Кожен день відключайте телефон на час свого відпочинку**. Прийшли з роботи — вимкнули. У вас — час відпочинку, вечір в колі родини, перегляду нової комедії, футболу, нарешті. «І нехай весь світ зачекає!».
- Перебуваючи у відпустці, **включайте свій телефон тільки у виняткових випадках**.
- Частіше **вибирайтеся в місця, де відсутня «зона покриття»**. У ліс, у гори, озера та ін.
- **Не використовуйте телефон для виходу в інтернет** — тільки для зв'язку.
- **Не купуйте телефони маленьким дітям**. Не позбавляйте своїх малюків дитинства і радості спілкування з навколишнім світом. Привчайте дітей до реального життя і до реального спілкування. До читання книг, а не блогів в мережі. До рішення проблем в реальному світі, а не «перестрілці» смайликами».

Навіть якщо ви не знайшли у себе симптомів номофобії, **зверніть увагу на велику кількість гаджетів у своєму житті і зробіть висновки**. Вчіться слухати і чути без них.

І будьте здорові!

ДЗП(ПТ)О «Кропивницький професійний ліцей сфери послуг і торгівлі»

Залежність від телефону,
або номофобія —
хвороба 21 століття



Цивілізація принесла в наше життя чимало потрібних речей, істотно полегшили існування. Правда, «дві сторони місяця» є у всього. В тому числі, і у благ цивілізації. І якщо раніше ми боялися темряви і павуків, то сучасні страхи змушують задуматися про користь і шкоду цих нових технологій. Одна з сучасних фобій — номофобія

Причини виникнення номофобії — що таке залежність від телефону?

Можливе життя сучасної людини без мобільного телефону? Як не дивно, деякі люди цілком спокійно без них обходяться. Але для більшості **справжня катастрофа — забути мобільник будинку**, вибігаючи з ранку на роботу. День, який пройшов без телефону, вважається втраченим даремно, а вже скільки нервів витрачено, скільки потрібних дзвінків пропущено, скільки пліток від друзів пройшло повз — і не злічити.

Не меншу викликає паніку і **раптом сіла батарея телефону**. Залишитися без зв'язку — що може бути гірше? Телефон завжди під рукою — в дорозі в кишені, під час сну під подушкою, на кухні під час обіду і навіть у ванній і в туалеті. А **опинитися поза «зони покриття» — і зовсім катастрофа**, яка загрожує нервовим зривом.

Згідно зі статистикою, **номофобией хворий кожна сьома людина** в країні з розвинутою цивілізацією.

Які причини цієї хвороби 21 століття — номофобії?

- **Страх безпорадності й ізольованості від зовнішнього світу.** Лесть телефонні будки пішли в минуле, телефони стали не просто нашими незмінними супутниками — вони повністю підпорядкували нас собі. І якщо раніше відсутність зв'язку з світом було цілком природним явищем, сьогодні це призводить до паніки — немає можливості викликати допомогу, немає зв'язку з близькими і друзями, ні навіть годин і календаря. Що вже говорити про інтернет в смартфонах, електронних книгах, іграх і пр.
- **Реклама.** Дорослі люди ще здатні протистояти потоку зайвої інформації, а ось несформована психіка дітей не дозволяє їм здійснювати відсів непотрібного і потрібного. Причому, чим більше ненав'язлива реклама (фільми, мультфільми, зірки спорту і шоу-бізнесу тощо), тим міцніше в голові дитини зміцнюється думка, що життя без телефону неможлива, що «шкіра та кістки» — еталон краси, що курити — це круто, а пляшечка віскі повинна завжди стояти в домашньому барі. Що стосується тат і мам, що на них впливають за допомогою численних акцій, казкових знижок, «багатофункціональності», моди тощо
- **Страх самотності.** Самодостатність, як явище, поступово йде в небуття. І сучасне молоде покоління помилково приймає за самодостатність здатність тривалий час перебувати на самоті, обклавшись мобільниками, планшетами і ноутбуками. Багато чи зможуть витримати хоча б добу без сучасних засобів зв'язку? Згідно проведеним експериментам, не більше 10 відсотків людей витримують це «пекло». Чому? Здавалося б, що складного — провести день в реальному нормальному житті, залишивши вдома всі засоби зв'язку? Ан немає. Нікому відправити смс-ку, ніхто не дзвонить, ніхто не шле листи на «милу» і не стукає в скайп. І настає відчуття своєї непотрібності, а слідом за нею — спустошеності і панічного страху самотності. Ніби тебе викинуло на безлюдний острів, твій крик розносить вітер, і єдиний, хто тебе чує — ти.
- **Ілюзія соціальності та безкарності.** У реальному житті людина практично не має друзів, спілкується з ким-небудь вкрай рідко, сором'язливий, небагатослівний, можливо, має валізу комплексів. Телефон — одна з можливостей відчувати себе затребуваним, ігноруючи будь-які бар'єри, властиві реальному житті. Форуми, соцмережі та ін. В інтернеті можна бути ким завгодно, можна плюнути на правила пристойності, не стримувати своїх емоцій, не відчувати провини. За допомогою одних тільки смс заводять романи, розривають відносини, переступають ті межі, через які в реальності переступити не вистачило б сміливості.

Симптоми залежності від телефону — перевірте, чи є у Вас номофобія

Наскільки сильно ви залежні від свого телефону, **ви можете навіть не підозрювати**. Про номофобії можна говорити, якщо...

- **Ви збуджені і нервуєте**, коли не можете знайти свій мобільник.
- **Відчуваєте злість, паніку і насувається істерику**, прискорений пульс і запаморочення при втраті телефону.
- **Відчуття дискомфорту, тремтіння в руках** і втрата контролю над собою не залишають вас до моменту, поки не буде знайдений телефон.
- **Почуття тривоги не покидає**, навіть якщо ви проводите без телефону 10 хвилин.
- В гостях (на важливій зустрічі, на уроці тощо) **ви постійно дивитесь в телефон**, перевіряєте електронну пошту і погоду, відзначаєте — ловить чи антена, незважаючи на те, що дзвонити і писати вам зараз ніхто не повинен.
- У вас не піднімається рука, **щоб вимкнути телефон**, навіть в обстановці, що вимагає цього.
- **Ви берете з собою телефон на відпочинок**, на пляж, в город, в машину (за кермом), в магазин, до якого йти 2 хвилини, ванну, туалет і на ніч під подушку.
- Якщо смс або дзвінок надходить в момент, коли ви переходите через дорогу, **ви витягуєте телефон**, незважаючи на небезпеку.
- **Ви боїтеся, що сяде батарея в телефоні**, і навіть носить з собою зарядку на цей випадок.
- **Ви часто перевіряєте — а чи не прийшло нове смс**, лист і не було пропущених дзвінків.
- **Ви боїтеся, що раптово закінчатся гроші на рахунку**. Які завжди кладете на рахунок «із запасом».
- **Ви постійно стежите за всіма новинками** в світі мобільних технологій, оновлюєте сам телефон, слідкуєте за красою корпусу, купуєте різні аксесуари (чохла, брелочки, мотузки тощо).
- **Ви завантажуєте регулярно картинки**, ігри і програми змінюєте мелодії і налаштування.