

Номофобия – психологическая зависимость от смартфона.



МБОУ «Агибаловская СШ»
Преподаватель-организатор ОБЖ
Кремнёв Ю.Л.



Наверняка каждый сталкивался с проблемой: посреди концерта рядом начинает звонить телефон, и владелец громким шепотом сообщает: "Не могу говорить, перезвоню". Выглядит бессмысленно и глупо. Но не спешите с обвинениями: возможно, человек просто болен, у него "номофобия" - невозможность расстаться с гаджетом ни на минуту.

По данным немецкой компании Statista, в 2022 году в мире насчитывалось 7 млрд пользователей смартфонов - 90% населения планеты. И правда, без смартфона сегодня никуда. Одна только книжка контактов чего стоит: если, не дай бог, не скопировал куда-нибудь в "облако", а гаджет "накрылся" - это катастрофа.



Узнай себя

Утро начинается с проверки экрана: сразу после пробуждения это делают 80%.



Узнай себя

За завтраком - свежие
новости.



Узнай себя

По дороге на работу или учебу - оглянитесь в метро - все по уши в соцсетях.



Узнай себя

На работе телефон незаменим, там и деловая переписка, и план встреч. Вернувшись домой, мы снова с ним - расслабляемся, разглядывая "котиков".



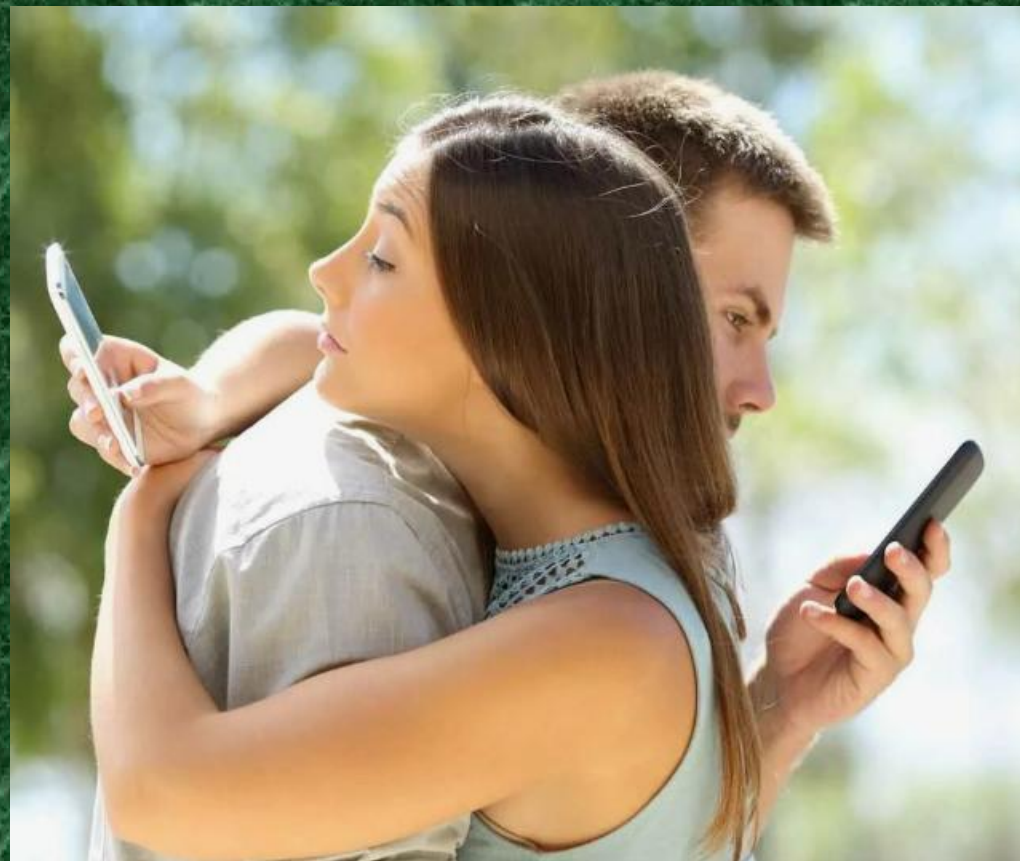
Узнай себя

И сколько бы ни твердили врачи, что за два часа до сна необходимо отказаться от гаджетов, кто - положив руку на сердце - следует этому совету? Напротив, каждый второй, согласно опросам, поглядывает на экран и ночью.



Узнай себя

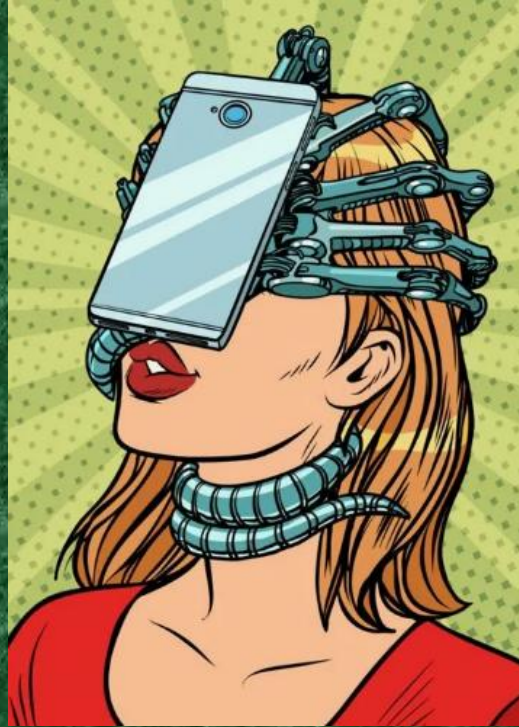
А каждый десятый умудряется не расставаться со смартфоном даже во время интимной близости.



Узнай себя

При этом психологи бьют тревогу: смартфон все чаще играет с нами злую шутку. Мы "ныряем" в соцсети, и это оборачивается потерей времени; отвлекаемся во время поиска нужной информации и теряем способность концентрироваться. Внимание рассеивается, работоспособность падает. Непрерывно следим за новостями - чаще негативными - и можем довести себя до психоза. Но расстаться со смартфоном хотя бы на время, чтобы отдохнуть и привести мысли в порядок, - выше наших сил. Вот эта боязнь, фактически зависимость, и называется "номофобией" (от английского no mobile-phone phobia).

Номофобия – психологическая зависимость от смартфона,
(от английского по mobile-phone phobia).



Зависимость от смартфона угрожает психике и даже жизни !



Узнай себя

Доходит до трагических последствий. Десятки людей ежегодно погибают во время селфи, пытаясь сделать рискованное фото. Страдают и водители. Исследовательский центр НАФИ утверждает, что половина людей за рулем отвлекаются от дороги на телефон, риск аварии увеличивается в четыре раза.



Кто в зоне риска

В первую очередь номофобии подвержены люди, чья работа предполагает постоянное взаимодействие со смартфоном. Это HR-специалисты, менеджеры по продажам, маркетологи, журналисты. Хотя официальной статистики на этот счет нет.

В той или иной степени признаки номофобии можно найти буквально у любого: каждый четвертый чувствует дискомфорт, если гаджет нужно выключить - например, в кино, 14% раздражаются, если их отвлекают от скроллинга, 37% постоянно проверяют почту и мессенджеры. Любопытно, что руководители чаще подчиненных испытывают ощутимый стресс, оставшись без связи.

Бороться или смириться

Для психологической науки номофобия - явление новое, на данный момент она не внесена в каталоги заболеваний. Тем не менее симптоматически этот страх можно отнести к тревожным расстройствам.

Конечно, степень зависимости индивидуальна. Кто-то просто регулярно проверяет звонки, а у кого-то вся жизнь переходит в смартфон. Но если при отсутствии рядом телефона у человека учащается сердцебиение, возникает чувство нехватки воздуха, приливы жара, - это уже серьезно. Есть риск скатиться в нестабильное эмоциональное состояние: нарастающей тревоги, беспомощности, которые могут перерасти в даже в страх смерти.

Как освободиться

Для начала - осознать, что смартфон - это всего лишь средство связи. Он никогда не сможет дать вам чувство базовой безопасности", поэтому надо действовать.

Устраивать периоды тишины. Выделите себе ежедневный интервал времени, когда вы будете свободны от всех гаджетов. Даже если это будет поначалу 15 минут в день, это поможет справиться с потоком информационного шума.



Как освободиться

В выходные, во время отпуска выберите день или несколько дней отдыха от смартфона. Предупредите близких, что вы будете вне связи. Четкие границы помогут провести "цифровой детокс".

Определите для себя места в доме и занятия, где нет места для смартфона - во время еды, за час-два перед сном. Замените часть времени, которое проводите с гаджетом, чем-то интересным. В конце концов, вы убедитесь, что существует жизнь вне смартфона.



Я номофоб? Проверь себя

1. Вы чувствуете дискомфорт, когда телефон не рядом с вами?
2. Вы нервничаете, если батарейка мобильного почти разряжена?
3. Вы звоните (или пишете в мессенджере) кому-то по делу.
Сердитесь ли вы, если вам не отвечают сразу же?
4. Вам тревожно, если вы оказываетесь в месте, где нет сети?
5. Вы не отключаете мобильник, даже когда точно не будете им пользоваться (например, в театре или на концерте)?
6. Вы постоянно носите телефон с собой, даже в душ и туалет?

Я номофоб? Проверь себя

6. Вы часто проверяете телефон - не пропустили ли звонок или сообщение?

7. Когда вы просыпаетесь, вы сразу лезете в телефон проверять сообщения?

8. Вы ненадолго отлучились из дома (в магазин, на прогулку и т.д.) и обнаружили, что забыли телефон. Вы вернетесь за ним?

Если вы ответили "да" на 5 вопросов и больше, вам стоит задуматься о своей зависимости от гаджета.

