



НОМОФОБИЯ

(мобільна залежність): ознаки, загрози, запобігання

Найбільш простий і швидкий доступ до віртуального спілкування — телефон. З можливістю практично жити в Інтернеті: грати, відвідувати соціальну мережу, знайомитися з ним, надсилати повідомлення — і саме ці можливості становити найбільшу загрозу.

За словами експертів, діти від 7 до 14 років, які мають мобільний телефон, користуються ними понад 10 годин на тиждень:

«Залежність від мобільного телефону, по силі, перевищує залежність від паління».

Узагальнено всіх власників мобільних телефонів можна поділити на:

1. «кіборгів», які вважають телефон невід'ємною частиною — надважливим органом, без якого неможливо жити;
2. «протезованих», які можуть жити без мобільного телефону, але відчують через цей дискомфорт;
3. незалежних — для них телефон є лише засобом спілкування за потребою.

Тут, за словами експертів, важливо визначити різницю між звичкою та залежністю: хоча спочатку перша може перетворюватися на другу, сама звичка є позитивним процесом адаптації до середовища.



Симптоми мобільної залежності

Про те, що є проблема, свідчити кілька ознак:

- мобільний пристрій — єдиний інтерес підлітка; те, що подобалося раніше, зараз задоволення не приносить;
- у боротьбі за мобільний зв'язок - довше використовувати гаджет постійно трапляються протидії: залежний завзято відстоює позицію, щоб пограти, поспілкуватися ще трішечки, і ще;
- постійно доступний до телефону підліток і можливість знову взяти його в руки, відчуває радість;
- залежний обманює про час, який він провів за використання мобільного телефону.

Мобільна залежність ніби вилучає людину з реальності, але цим не обмежується — вона руйнує те, що має людина в житті поза телефоном: *«Це заважає підлітку досягти його життєвих цілей, змушує нудьгувати без гаджета, робить дитину ледачою, а її єдиним сенсом — використання телефону»,* — говорять деякі психологи.

Також мобільна залежність впливає на психічний та фізичний стан «хворого». Ідеться не лише про зміну зору від постійного контакту з електронним дисплеєм.

Наслідки від неконтрольованого використання

Неконтрольоване використання смартфона насамперед пов'язане з малорухливим способом життя — листування та ігри в мережі не потребують жодного фізичного завантаження. Так під загрозою опиняється нормальна вага тіла залежного.

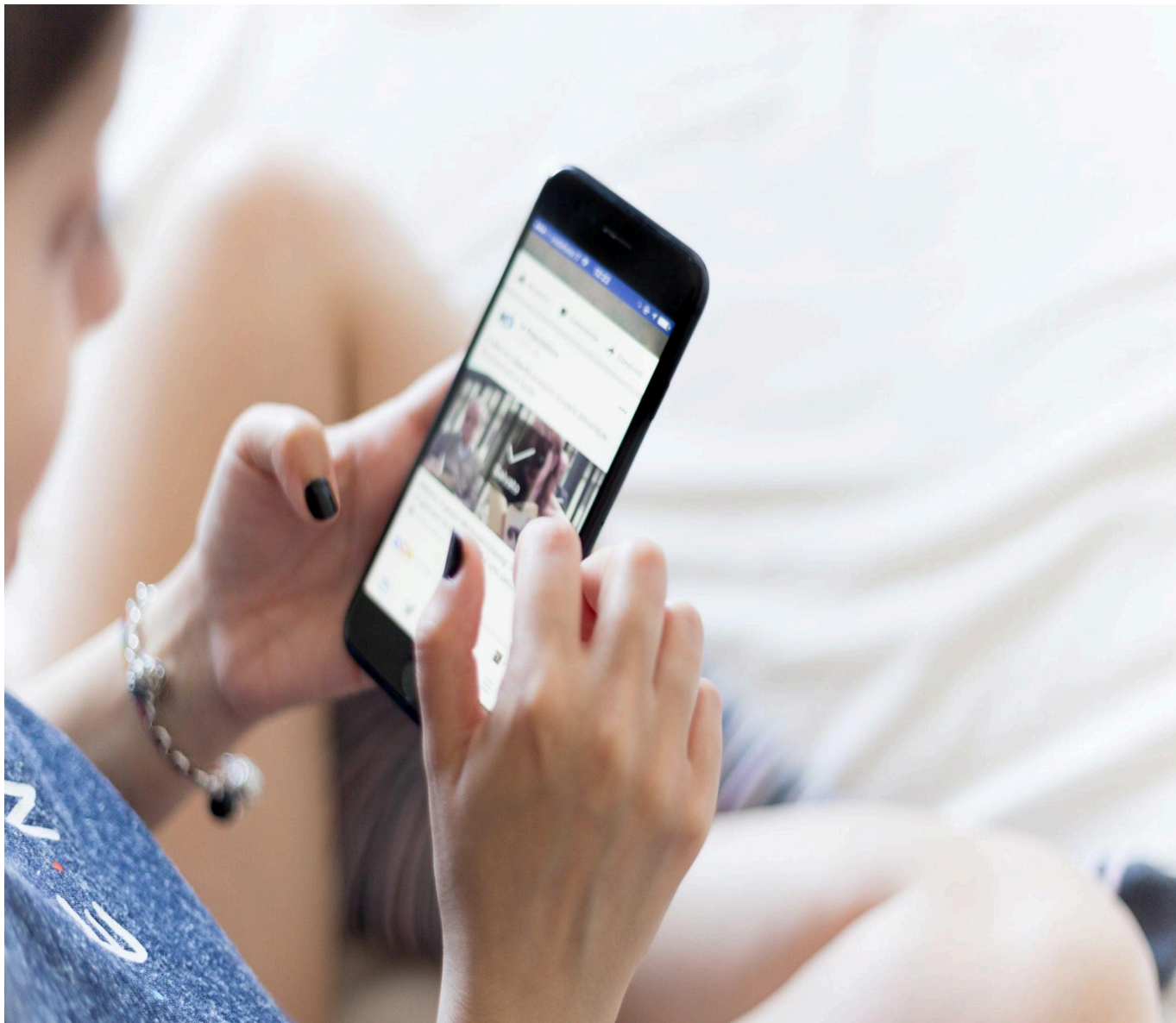
«Ожиріння — показник, який свідчить про те, що мала рухова активність може призвести до результатів і мобільно залежить від довгострокової перспективи. Воно може викликати захворювання серцево-судинної системи, призвести до розвитку цукрового діабету або артриту», — говорять лікарі.

За словами експертів, залежність від телефону також позначається на якості відпочинку: ненормоване використання гаджету заважає підлітку підтримувати нормальний режим сну. Це призводить до слабкого зосередження уваги в день, це означає — до проблем ефективності в школі.

Вишенька на торті — це зіпсовані стосунки з батьками та друзями, заміна цінностей, адже:

1. підлітки, які використовують смартфон для агресивних ігор, вони виявляють агресію і поза грою — у реальному житті людей, які їх оточують;
2. заборона або неможливість використання смартфона з інших причин, викликає спалахи гніву у залежного;
3. залежність від мобільного пристрою змушує підлітків мати найсучасніший гаджет, незалежно від його вартості. Так стосунки з оточуючими стають більш меркантильними. І тоді в суспільстві, де цінується безкорисливість, залежний відчувається самотньо.

І найголовніше, що проблема мобільного особливо серед української молоді має масштаби: за [даними](#) ЮНІСЕФ, чверть підлітків переживають відчуття, коли думають лише про можливість повернутися до соціальної мережі, а кожен десятий — регулярно обманює батьків про час, який він їм присвятив.



Як позбутися мобільної залежності?

Мобільні телефони насправді виконують важливу й корисну функцію — допомагають завжди залишатися на зв'язку рідними та близькими. Тому треба не забороняти підліткам користуватися ґаджетом — проте дуже важливо навчити їх здоровому використанню смартфона.

Поради батькам як допомагати своїй дитині:

- уникайте конфліктів і з'ясування стосунків щодо використання підлітком ґаджету; натомість потрібно встановити конкретну кількість годин, яку дитина може провести за телефоном; якщо підліток просить більше, можете дозволити, але попередьте, що тоді він завтра буде менше;

- заохочуйте підлітка, якщо він вправно й чесно дотримується встановлених меж;
- проводьте час разом; якщо дитині самотньо, вона нудьгує, запропонуйте їй разом прогулятися, сходити в кіно, покататися на велосипеді, ковзанах тощо.

Якщо ваше старання не має належного результату, можна подзвонити до психолога. А раніше — перевірте себе. Ваш спосіб використання гаджетами має бути прикладом для дитини.

Також, проаналізуйте свою поведінку, те, що відбувається у вашій сім'ї, розпитайте дитину про її стосунки з однолітками, друзями, успіхи в школі — можливо, ви знайдете причину, через яку підліток тікає з реальності.

Поза мобільним телефоном існує справжній світ, у яких усі сюжети відбуваються насправді. В ньому ваші реакції, реакції та рішення залежати від вас, а не від розробників ігор. І головне — в ньому можна будувати справжні стосунки.

(Взято з мережі інтернет <http://supportme.org.ua/>)