



# **Опасность психологической зависимости от гаджетов**

**Кто кем управляет: я своим телефоном  
или он мной?**



# Гаджето зависимость

**87 %  
подростков проводят  
в интернете  
свое свободное время**



**30 %  
подростков  
проводят  
в интернете более  
8 часов  
в сутки**

# Типы гаджетозависимости



*Сравнение себя с другими*



*Иллюзия красивой жизни*



*Самолюбование*



*Опасные селфи*



*Лайки за жестокость*



*Фаббинг и номофобия*



# Гаджетозависимость = наркомания



**Быть таким, как все**

**Приятные ощущения**

**Новая ситуация**

**Состояние «кайфа»**

# Социологический опрос

**1-2  
курс**

**94 %  
Не признают  
зависимость**

**3-4  
курс**

**77 %  
Не признают  
зависимость**

**25-63 года**

**13 %  
Не признают зависимость**



# Психологический эксперимент



**80 % признались, что нервничали ,  
а 36 % - признаки своей  
гаджетозависимости**

## Рекомендации: «10 шагов к свободе»

- ◆ Шаг 1. Признаться себе в гаджетозависимости.
- ◆ Шаг 2. Объявите спальню территорией, свободной от гаджетов. Это поможет вам быстрее засыпать.
- ◆ Шаг 3. Стараться избегать соблазна часто заглядывать в гаджет: не стоит класть телефон на стол или постоянно держать его в руке.
- ◆ Шаг 4. Назначить время, когда отключите все гаджеты, это может быть час в день, либо какой-нибудь день недели.
- ◆ Шаг 5. Стараться получать удовольствие от встреч с друзьями и близкими, заняться спортом, или просто погулять по улице. Должна быть цель – заменить вредную зависимость полезной.

## Рекомендации: «10 шагов к свободе»

- ❖ Шаг 6. Приведите в порядок электронную почту, удалите ненужные письма, пометьте некоторые рассылки как спам.
- ❖ Шаг 7. Попробуйте отправиться на прогулку без телефона. Нужно быть готовым к ломке или легкой панике. Но потом придет ощущение свободы.
- ❖ Шаг 8. Требуется очистить гаджеты от ненужных приложений и отказаться от соцсетей, для начала после 18:00 или 20.00.
- ❖ Шаг 9. Понять что такое приватность собственной жизни. Не стоит постоянно сообщать в соцсети, где ты и что с тобой происходит.
- ❖ Шаг 10. Пытаться использовать аналоговые инструменты. Например настоящий будильник вместо телефонного, настоящая книга вместо электронной, блокнот вместо органайзера в гаджете.



**Скажи «НЕТ!» зависимости**