

МОБИЛЬНА Я ЗАВИСИМОС ТЬ



Мобильная зависимость – это состояние человека, при котором телефон становится предметом культа, человек бессознательно совершает звонок ради самого звонка, не осознавая своих действий или неспособен объяснить его причину.



Ученые из Великобритании выделили три типа владельцев сотовых телефонов:

- «киборги»;
- «протезированные»;
- «непривязанные».





Киборги

- Считают телефон своим продолжением, чуть ли не частью тела, не могут без него обходиться.



Протезированные

- Жить без «трубы» в принципе могут, но испытывают при этом дискомфорт.



Непривязанные

- Для них телефон это просто телефон, не больше, чтобы звонить, когда действительно нужно.

Симптомы мобильной зависимости:

- раздражительность;
- нервозность;
- беспокойство;
- паника при отсутствии телефона под рукой;
- нарушение аппетита и сна.



Признаки телефономании:

- он говорит по телефону или пишет-читает SMSки почти постоянно ;
- он поминутно достает свой аппарат и смотрит, не пришло ли новое сообщение, не было ли пропущенных звонков;
- он слишком часто меняет аппараты;
- потеря или неисправность любимого телефона воспринимается таким человеком как вселенская трагедия.



Причины мобильной зависимости:

- боязнь живого общения;
- отсутствие в реальном мире у человека положительных эмоций;
- одиночество;
- уход от решения проблем;
- разговор по телефону не требует много усилий;
- тяга к новой информации.



Профилактика зависимости от телефона



- проанализируйте, в чем причина вашей излишней привязанности к телефону;
- постарайтесь, чтобы один разговор не длился больше десяти минут;
- постарайтесь дома класть свой мобильник в определенное место и не носить его за собой по всей квартире;
- посетить место, где нет связи;
- если вам не хватает ярких событий в жизни , то стоит подумать о том, как наполнить ими жизнь;
- обратиться к специалисту



Спасибо за внимание!

