

ПСИХОЛОГИЯ

Способны ли Вы противостоять потоку лишней информации?

Опасность!

Номофобия уже давно признана всеми специалистами мира зависимостью, схожей с алкоголизмом, наркоманией и игроманией. Она даже включена в список реабилитационных программ во многих центрах помощи зависимым людям.

Зависимость от смартфона распространяется на сознание человека и на его взаимоотношения с реальным миром.

Каковы причины номофобии?

Страх беспомощности и изолированности от внешнего мира.

Информационный детокс

Намеренно откажитесь от использования гаджетов на время сессии. Вы останетесь наедине со своими мыслями о подготовке экзаменов и зачётов, улучшите память. У Вас появится много времени, которое можно направить на концентрацию достижения успеха!



Номофобия

Возможна ли жизнь современного человека без смартфона? Как ни странно, некоторые люди вполне спокойно без него обходятся. Но для большинства настоящая катастрофа – забыть его дома, выбегая с утра на учёбу или работу. Не меньшую панику вызывает севшая вдруг батарея. Остаться без связи – что может быть хуже? Смартфон всегда под рукой – в дороге в кармане, во время сна под подушкой, на кухне во время обеда, в ванной, в туалете. А оказаться вне «зоны покрытия» — и вовсе катастрофа, которая грозит нервным срывом для многих.

Номофобия - патологическая зависимость от смартфона.

Согласно статистике, номофобией страдает каждый седьмой человек в стране с развитой цивилизацией. Номофобия – не безобидная привычка, как многие ошибочно полагают. Она может стать весьма серьёзным психическим заболеванием, которое придётся лечить уже лекарственными методами.



Как избавиться от номофобии?

Найдите себе «офлайн» хобби. Приучайте себя к реальной жизни и к реальному общению.

Задайте себе вопрос – так ли вам необходим смартфон, что даже 20 минут вы не в состоянии без него прожить? Скорее всего, ничего страшного не произойдет.

Начните с малого – перестаньте носить его с собой постоянно. Вы будете удивлены, но если вы сбегаете в магазин без него, то по приходу домой вы не обнаружите в нём сотню пропущенных звонков.

Отключите необязательные уведомления, чтобы избежать соблазна проверять свой смартфон каждую минуту. А вот календарь или напоминания о задачах могут быть очень полезны.

Разговаривайте по смартфону кратко и быстро – только по делу.

МОЗГ должен ОТДЫХАТЬ! Запрещено спать с ним под подушкой. Пришли с учёбы – выключили. У вас – время отдыха. И пусть весь мир подождёт! Подарите себе радость общения с собой, окружающим миром.

Симптоматика номофобии

- Вы возбуждены и нервничаете, когда не можете найти свой смартфон.
- Чувствуете злость, панику и надвигающуюся истерику, учащенный пульс и головокружение при потере смартфона.
- Ощущение дискомфорта, дрожи в руках и потеря контроля над собой не оставляют вас до момента, пока не будет найден телефон.
- Чувство тревоги не покидает, даже если вы проводите без телефона 10 минут.
- У вас не поднимается рука, чтобы выключить телефон, даже в момент, когда вы переходите через дорогу. Вы вытаскиваете телефон, несмотря на опасность.
- Вы боитесь, что сядет батарея, и носите с собой зарядку.

Психологическая зависимость от смартфона требует лечения, если у вас присутствуют симптомы номофобии, к которым можно добавить ещё один признак зависимости – звуковые галлюцинации. Они представляют собой иллюзию звонка или звука смс, когда телефон в действительности не звонит или вовсе выключен.

