

#ТЕЛЕФОМАНИЯ – БОЛЕЗНЬ НЕ ТОЛЬКО ДЕТЕЙ, НО И ВЗРОСЛЫХ

«СверхНовая Эра» публикует лучшие материалы юнкоров

Продолжаем делиться с вами самыми интересными материалами участников конкурса юнкорских изданий «СверхНовый взгляд». Призёр в номинации «Лучший социальный материал» *Ксения Исакова* (газета «Суббота, 14-е», Екатеринбург) рассказывает, почему наша зависимость от смартфонов – это серьёзная проблема.

Все кругом говорят: современное поколение проводит слишком много времени во Всемирной паутине, дети заводят себе аккаунты в соцсетях и общаются друг с другом через SMS, видео и аудиозвонки, играют в игры, читают новости. На каждом шагу можно услышать фразу: «Оторвись уже от своего гаджета!» Но неужели это распространяется только на нас, молодёжь?

Сколько раз вы видели на улице мам, чьи дети играют в песочнице, а они неотрывно глядят в свои телефоны? И знали ли вы, что телефонной зависимости подвержены и взрослые люди?

Номофобия или патологическая зависимость от мобильного телефона уже признана главной болезнью XXI века. Согласно статистике из Интернета ею страдает каждый седьмой человек, живущий в развитой цивилизованной стране. И не сомневайтесь, это болезнь! От неё у вас не появится проблем с почками или лёгкими, к примеру, зато будет замечен ряд острых психических отклонений. А если вспомнить об электромагнитном излучении, которое приводит к нарушению сна, головным болям, снижению зрения и куче других симптомов... И такое количество проблем принесёт мобильный телефон.

– Посредством мобильной связи мы можем общаться с родными и друзьями, узнавать последние новости обо всём, что нас интересует. Это, безусловно, удобно, но порой человек заменяет телефоном все другие занятия, – говорит педагог-психолог шко-



ПАВЕЛ ВОРОЖЦОВ

Досадно, что многие из нас вместо общения с друзьями предпочитают зависать в телефонах

лы № 61 *Анастасия Бородавкина*. – Возможно, взрослому не хватает личного общения или интересного досуга. У наших родителей в детстве не было столько возможностей, поэтому сейчас даже люди 40–50 лет становятся активными интернет-пользователями. В наше время мы легко можем, не выходя из дома, чуть ли не съездить в другую страну! Гаджеты – это замена книге, но если книгу мы легко можем отложить, то с телефоном этот фокус не всегда проходит.

– Возникает вопрос, как отличить простое пользование социальными сетями от телефонной зависимости?

– Различить эти понятия довольно сложно, ведь многим людям нужно пользоваться телефоном для работы или учёбы. Социальные сети – это лишь виртуальное общение. Но даже взрослым стоит, берясь за телефон, следить за проведённым там временем. Зависимость проявляется, когда человек регулярно держит телефон в руках, постоянно проверяет социальные сети, не получая при этом никаких уведомлений, и даже спустя минимальный отрезок времени, занимаясь другим делом, всё равно возвращается к телефону. К сожалению, телефонномания стала особенностью детства. Взрослые берут мобильники, желая вновь окунуться в мир грёз и фанта-

зий. Но зависимый от телефона взрослый может за сиделками в Интернете забыть о семье, друзьях, о домашних делах, ведь для него жизнь онлайн становится более интересной, чем реальная.

– Как же помочь человеку, страдающему телефонной зависимостью?

– Иногда доходит до того, что нужно обратиться к специалистам-психологам. Они-то и выяснят, чего именно не хватает человеку в жизни. Но сообщить о зависимости должен взрослый и значимый человек, который сможет убедить зависимого в важности скорейшего лечения. Лучший способ избавиться от телефонномании – отвлечься на реальные дела: сходить на прогулку, поплавать в бассейне, съездить за город на шашлыки и так далее. Когда есть выбор: посидеть в телефоне или погулять с ребёнком, стоит выбрать второй вариант, ведь в отличие от ребёнка телефон может подождать. Да и кто мешает пользоваться мобильником с толком? Прочитали в Интернете рецепт булочек – испеките их, а не просто подумайте, что они наверняка получились бы вкусными, отложив это дело на неопределённый срок. Жизнь – здесь и сейчас, вы всегда успеете пролистать интересные интернет-сайты, но упущенные моменты жизни не вернутся к вам никогда!

«СВЕРХНОВАЯ ЭРА» ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Над номером работали: Яна Белоцерковская (куратор проекта), Юлия Шамро (редактор), Геннадий Богатырёв (дизайн-вёрстка)
Обложка: Павел Ворожцов

Следующий номер «СверхНовой Эры» выйдет 7 июня



OBLGAZETA.ru

Адрес:
г. Екатеринбург,
ул. Малышева, 101, офис 355

e-mail: ne@oblgazeta.ru



vk.com/overa

