

Материалы по здоровому образу жизни для родителей размещены на сайте Екатеринбургского Центра психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних "Диалог":

<http://dialog.telenet.ru/?category=32>

Мобильная зависимость

Писатели-фантасты всегда видели угрозу для человека в больших машинах – кровожадных роботах, злобных компьютерах. А в это время маленькие мобильные телефоны ласково завлекали нас в плен нежными, как сирены Одиссея, рингтонами. Потихоньку они залезли в карманы, незаметно затянули петлю шнура на шею И к началу XXI века человек превратился в раба трубки. У психологов появились термины – «мобильная зависимость»; «SMS-мания». За границей на полном серьезе ставят такие диагнозы и лечат в клиниках. Австралийские ученые утверждают, что психологическая зависимость от мобильного телефона сильнее, чем от сигарет! От нее сложнее освободиться, чем от компьютерной: мобильник всегда с собой. Телефонные мании можно классифицировать:

1. Мобильная зависимость – телефон всегда у человека с собой, хозяин считает его частью себя, без него чувствует себя неполноценным.

2. SMS–зависимость – «больной» строчит сотни сообщений в день, даже если проще позвонить.

3. Гаджет-аддикция – стремление покупать самые модные технические новинки. Они признак социального статуса и источник радости. Ради новых игрушек человек готов отказаться от жизненно важных вещей.

4. Зависимость от возможностей телефона - знакомства, игры и т.п. 15% подростков играет в игры на мобильнике на уроках. Мобильная зависимость – это болезнь живого общения и отсутствие в реальном мире того, что вызывает у человека положительные эмоции и он пытается заменить их телефоном или Интернетом. Причины мобильной зависимости такие же как и у алкогольной, никотиновой, потребления сладостей. Человек пытается «зацепить» свои удовольствия за что-то во внешнем мире.

Люди, которые уходят в виртуальное общение, не научены с детства ценить живые чувства и общение. В семье им не показали, насколько важно, когда тебя любят и понимают!

Мобильный телефон влияет на наши эмоции. Разговор с друзьями, родными позволяет почувствовать: «я не один, меня любят, готовы выслушать». Когда телефон молчит, все наоборот: «я один, меня все бросили!» Уже научно доказано, что многим из нас знакомо по жизни – если хозяин лишается на время своего любимца, то испытывает сильнейшее беспокойство, нервозность и даже панику. Бывают скачки артериального давления, неприятные ощущения в желудке. Мобильная зависимость может привести к депрессиям и слуховым галлюцинациям.

КАК РАСПОЗНАТЬ МОБИЛЬНУЮ ЗАВИСИМОСТЬ?

1. При возникновении дискомфортной ситуации ребенок отгораживается от всех мобильником: достает его, проверяет счет, смотрит время, пишет SMS.

2. Часто просит сменить телефон на новый, с большим количеством функций.

3. Число «пустых» звонков по любому поводу превалирует над важными и нужными звонками.

4. Зависимый ребенок часто переводит тему разговора на свою «любимую» - обсуждение моделей телефонов, тарифных планов и других атрибутов «мобильной культуры».