

## Мобильная зависимость (симптомы и профилактика)

Скорее всего, первые телефонноманы появились еще на заре становления телефонной связи, однако массовым это явление стало сейчас, когда мобильные телефоны получили широкое распространение. Большинству из нас телефон нужен, но, в принципе, мы вполне счастливы и без него. Где же та грань, за которой мы перестаем жить в реальном мире и заменяем его на телефонный?

История телефона как средства передачи звука на расстояние насчитывает не одно столетие. Однако электрические телефоны появились не так давно – в конце XIX века. В те времена наблюдалось такое явление – телефонофобия (боязнь телефона). Сейчас людей, боящихся телефонов, единицы, зато огромное количество человек страдает другой болезнью, связанной с телефонами – телефономанией (зависимостью от мобильного телефона).



Скорее всего, первые телефонноманы появились еще на заре становления телефонной связи, однако массовым это явление стало сейчас, когда мобильные телефоны получили широкое распространение. Оглянитесь вокруг. Вы обязательно увидите человека с трубкой в руке. Конечно, это не значит, что все вокруг телефонноманы. Большинство из нас вполне адекватные люди, которым телефон нужен, но, в принципе, мы вполне счастливы и без него. Но где та грань, за которой мы перестаем жить в реальном мире и заменяем его на телефонный? Как определить, что мы её уже переступили? Вдруг, вы – тот самый телефонноман.

### Симптомы мобильной зависимости

Есть как минимум десять признаков, отличающих страдающего телефонной зависимостью человека. Они могут проявляться по отдельности или вместе. Обращаю внимание читателей МирСоветов, что чем больше присутствует перечисленных ниже признаков, тем сложнее случай.

1. Говорить по мобильному проще, чем без него, «вживую». Очень часто телефонноманы, общаясь с коллегами на работе или со знакомыми в неформальной обстановке, не могут связать двух слов или говорят всё что-то не то и как-то не так, а позже, набрав номер кого-то из них, не могут остановиться.



Такие люди часами висят на телефоне, общаясь с соседкой, живущей двумя

этажами ниже, терроризируют своих родных частыми звонками по каждому пустяку.

2. Любую свободную минуту хочется потратить на SMSку. Еще один вариант подмены живого общения. Такие люди, как правило, постоянно строчат кому-то письма, даже если позвонить и дешевле, и проще.

Последнее время хирурги США всё чаще сталкиваются с нестандартным вывихом большого пальца. Этим заболеванием страдают любители отправлять SMSки и те, кто слишком много времени проводит, блуждая по Интернету при помощи мобильного телефона.

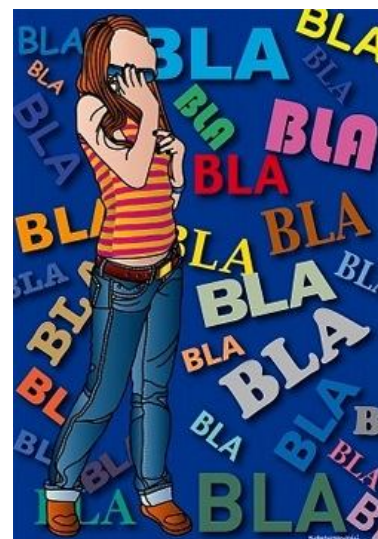
3. Постоянное ожидание звонка. Человек, страдающий телефонной зависимостью, постоянно находится в тревожном ожидании. Он повсюду берет телефон с собой: в душ, в постель и в туалет. Если долго нет звонков или SMS, такой человек начинает нервничать, периодически подходит к телефону и с надеждой всматриваться в темный экран: «А, вдруг, я просто не услышал?».

4. Отсутствие мобильного телефона вызывает огромный дискомфорт. Если телефономан забыл или потерял телефон, этот человек не будет находить себе места. Он будет чувствовать себя ущербным, оторванным от мира, лишенным всех радостей жизни. Возможны даже приступы агрессии.

5. Стремление закачать в свой телефон всё самое свежее. Такие люди проводят часы в поисках нового ПО, рингтонов, картинок и заставок для своего ненаглядного телефона. У них, как правило, почти всегда включен Bluetooth или Интернет.

6. На услуги связи тратятся большие деньги. Очень часто люди, страдающие телефонноманией, тратят на услуги своего мобильного оператора достаточно большую сумму в месяц. Причем абсолютно неважно, какой телефономану подключить тариф, расходы уменьшаться не будут. Будь он даже самым экономичным, деньгам всегда найдется применение – звонок, SMS, картинка, мелодия, игра или видео.

7. Частая смена телефонных аппаратов. Зачастую зависимые от мобильного люди меняют телефоны как перчатки. Главное для них – «навороченность» их мобильного друга. Самое интересное, что зачастую телефономаны не используют и половины тех возможностей, которые есть в телефоне. Не успев, как



следует изучить один мобильник, они уже думают о новом. Причем следующий телефон, на который нацеливается телефономан, дороже и сложнее предыдущего. Такое поведение психологи называют гаджет-аддикцией.

8. Хочется постоянно держать телефон на виду. Как правило, люди, находящиеся в зависимости от мобильного телефона, постоянно держат его в руках, демонстрируют коллегам и друзьям фотографии и видео, которые сняли с его помощью, игры и мелодии, которые недавно закатали. Даже если телефон нужно убрать, рука телефономана не поднимется положить его в сумку. Трубка будет висеть на шее или лежать в кармане, как говорится, поближе к телу.

9. Нежелание отдавать мобильный телефон в чужие руки. Некоторые страдающие телефономанией с недоверием и опасением относятся к людям, которые просят посмотреть их мобильного красавца. В лучшем случае они покажут телефон из своих рук. В худшем – можно стать свидетелем неадекватного поведения и необоснованной агрессии. Чаще всего, телефоны таких телефономанов превращены в произведения искусства при помощи страз, наклеек и т.д., имеют несколько разноцветных панелек, множество чехлов и шнурочков, на них болтаются всякие фенечки.

10. Наличие нескольких SIM–карт и телефонов. Очень часто телефономану мало просторов одной сети, и он расширяет свои владения, приобретая SIM-ки других операторов. Причем, обычно покупка новых симок не продиктована никакой выгодой. Целью зависимого является лишь обладание ими. Но главное – это то, что для каждой SIM-карты есть свой телефон, и он постоянно на связи, постоянно с собой.

Если вы нашли у себя хотя бы три симптома, рекомендую внимательно изучить вторую часть статьи.

### **Профилактика**

**Британские ученые выделяют три степени зависимости от мобильного телефона:**

1. «Непривязанные» – люди, которые спокойно живут и с телефоном и без, для них мобильник – средство связи и не более того.
2. «Протезированные» испытывают беспокойство при отсутствии телефона, но, в принципе, могут обойтись и без него.
3. «Киборги» не мыслят себя без трубки в руке, мобильники практически выросли в их ладони.



**Чтобы не стать «киборгом», нужно научиться контролировать время, потраченное на телефон. Вот нехитрые советы, как это сделать.**

1. Постарайтесь, чтобы один разговор не длился больше десяти минут. Этого времени точно хватит, чтобы обсудить какую-то проблему.
2. Возьмите за правило считать отправленные SMS, постепенно сокращайте их количество. В идеале вы должны отправлять менее десяти сообщений в день.
3. Постарайтесь дома класть свой мобильник в определенное место и не носить его за собой по всей квартире. Если пока это трудно, хотя бы ночью оставьте его в одиночестве и не кладите под подушку. Поверьте, если вам позвонят, и вы не услышите, мир не рухнет. Вы всегда сможете перезвонить.
4. Нужно убедить себя оставлять телефон дома, когда идете за почтой, выносить мусор или гулять с собакой. С вашей семьей за это время ничего не случится, а у вас не будет лишнего повода сделать очередной ненужный звонок или отправить SMS.
5. Установите лимит средств, которые вы можете потратить на общение по телефону. Удобно подключиться к пакетному тарифу с абонентской платой.
6. Ради интереса переставьте симку в свой первый телефон (если он сохранился) или попросите у кого-нибудь аппарат с примитивным набором игр, без цветного дисплея, MP3, Интернета и камеры и походите с ним неделю – другую. Возможно, вы будете ощущать что-то типа ломки, и у вас появится ощущение информационного вакуума. Не сдавайтесь. Такое состояние поможет преодолеть чтение. Мой совет читателям МирСоветов: купите какую-нибудь интересную книгу и читайте её в тех ситуациях, в которых раньше играли в телефонные игры, листали странички Интернета или отправляли бессмысленные SMS.
7. Отключите телефон на сутки. Это самый радикальный, но, пожалуй, самый действенный метод. Увидите, сколько появится свободного времени. Постарайтесь провести его с пользой: почитайте, сходите в гости, в кино или в театр, погуляйте с ребенком. Если вы выдержите, значит, всё еще поправимо.

В заключение, хочу сказать, что, если ни один из советов вам не помог, не отчаивайтесь. Сходите к психологу и обсудите с ним ваши непростые взаимоотношения с телефоном. Поверьте, признать существование проблемы, значит, пройти полпути к её решению.