

НОМОФОБИЯ



Мобильный телефон стал незаменимым атрибутом современного человека. Однако сей аксессуар настолько прочно вошел в жизнь некоторых из нас, что его неожиданное отсутствие – забыли, потеряли – вызывает у людей едва ли не панику.

Помимо прямых функций – связь с окружающими, мобильный телефон может заменить фотоаппарат, видеокамеру, игровую приставку, книгу. И трудно представить – как же еще несколько десятков лет назад люди обходились без него? Впрочем, у этих «отношений» есть и обратная сторона. Наверняка, вы иногда замечали, как вместо того, чтобы внимательно слушать вас, собеседник беспрестанно утыкается в телефон, теряя нить разговора. А может лично вас охватывает паника при мысли о том, что мобильник мог остаться дома, и, невзирая ни на что, вы готовы вернуться за ним?

Термин **номофобия** возник относительно недавно. Он происходит от английского «no mobile phobia» (можно перевести и как «нетмофобия») и был введен специалистами для описания состояния беспокойства и даже паники у человека, который по тем или иным причинам потерял возможность с помощью мобильного телефона поддерживать контакт с людьми. Казалось бы, это абсолютно банальная и рядовая ситуация, когда разряжается аккумулятор, отсутствует связь или деньги на счету, или происходит столкновение с ворами, незаметно вытащившими телефон. Однако результаты недавно проведенного в Великобритании социологического исследования говорят о другом. 53% жителей этой страны страдают от номофобии, панического страха остаться в одиночестве. А источником

страха становится молчащий телефон. 48% опрошенных женщин и 58% мужчин отметили, что испытывают тревогу, когда в их телефоне садится батарея, заканчиваются деньги на счете или нет зоны покрытия сети. Каждый второй респондент никогда не выключает свой телефон. Каждый десятый отметил постоянную необходимость быть на связи в силу своего рода деятельности и 9% заявили, что в те моменты, когда их сотовый отключен, они чувствуют тревогу.

А вот результаты еще одного исследования, в рамках которого опросили 1000 человек: две трети из них признались, что боятся потерять мобильные телефоны, 41% заявили, что на всякий случай носят с собой два телефона. При этом женщины больше подвержены страху остаться без связи, чем мужчины (70% против 61%), но мужчины чаще носят с собой два телефона (47% против 36%). Более всего зависимыми от телефона оказались молодые люди в возрасте от 18 до 24 лет. Страдающие номофобией не расстаются с телефоном даже в местах, где он совершенно неуместен – ванная и туалет.

Психологи часто сравнивают зависимость от телефона с **алкоголизмом**: лишение телефона, так же, как и алкоголя, вызывает панику и синдром отмены, или абстинентный синдром. Хотя **номофобия не вызывает угрозы для здоровья и жизни человека**, однако ее влияние на повседневную жизнь может быть достаточно серьезным.

Симптоматика номофобии заключается в панических атаках, головокружениях, недостатке кислорода, тошноте, потливости, учащенном сердцебиении, треморе и боли в груди. Признаки номофобии резко обостряются, когда человек вдруг обнаруживает, что не может найти свой телефон. Они заключаются в том, что больной приходит в возбужденное состояние, становится раздражен, суетлив. На какое-то время человек **перестает контролировать свои поступки. Он может нервно разбрасывать вещи, переворачивать все в доме в поисках средства связи. Ощущение крайнего дискомфорта не покинет его, пока он не выяснит, куда же запропастился телефон.**

Еще несколько проявлений номофобии

1. Тяга к новой информации

Когда человек каждую минуту тянется к телефону, переворачивая сумки или карманы вверх дном, дабы не пропустить ничего важного и вовремя ответить на письмо и смс.

2. Зависимость от внешнего вида аппарата

Человек всегда стремится к новому. Мобильные телефоны не исключение. Всегда хочется купить более новую модель, украсить телефон всевозможными аксессуарами, как-то **выделиться из толпы**, подчеркнуть социальный статус.

3. Галлюцинации

Еще одно проявление зависимости – звуковые галлюцинации. Зачастую людям начинает казаться, что они слышат звук мобильного, хотя в

действительности аппарат не звонил, а то и вовсе не был включен. У некоторых на этой почве развивается мания звонка.

Почему это происходит?

1. Боязнь остаться наедине с собой

В эксперименте петербургского психолога **Екатерины Мурашовой** добровольно приняли участие 68 подростков в возрасте от 12 до 18 лет. По условиям эксперимента участник соглашался провести непрерывно восемь часов в одиночестве, не пользуясь никакими средствами коммуникации (телефоном, интернетом), не включая компьютер или другие гаджеты, а также радио и телевизор. Все остальные человеческие занятия – игра, чтение, письмо, ремесло, рисование, лепка, пение, музицирование, прогулки и т. д., были разрешены. При возникновении сильного напряжения или других беспокоящих симптомов эксперимент следовало немедленно прекратить. Довели эксперимент до конца всего 3 подростка из 68. Причины прерывания участники объясняли весьма однообразно: «Я больше не мог». Прекратив эксперимент, молодые люди полезли в социальные сети, стали звонить приятелям и родителям, пошли к друзьям, погрузились в компьютерные игры, включили телевизор или плеер. Все страхи и симптомы исчезли сразу после прекращения эксперимента. И это касается не только молодых людей.

2. Стремление быть нужным

Особенно ярко оно прослеживается в том случае, когда человек был публичной персоной, получал тысячи звонков, смс, кучу приглашений на различные мероприятия, а когда все это заканчивалось, внезапная тишина и максимум пара-тройка звонков и даже не в день, а в неделю. Человек чувствует, что он выпал из жизни, что он никому не нужен. У людей, известностью не обремененных, стремление быть в курсе всех событий выражается в беспрестанной проверке новостных лент в соцсетях, звонках на работу в период болезни, а также звонках «ни о чем» друзьям и знакомым. Сейчас модно вести активный образ жизни и одновременно решать несколько задач, причем чаще всего удаленно. А когда двигаешься и вообще что-то делаешь, вы всем нужны. Каждый стремится к востребованности и хочет испытывать чувство собственной значимости. И телефон является большим помощником в этом отношении.

3. Возможность отойти от привычных способов общения

У некоторых людей сотни, а то и тысячи «друзей» в социальных сетях. Создается иллюзия очень широкого круга общения, которого у прежних поколений не было. Но на самом деле это общение суррогатное – формальное, не межличностное, не эмоциональное, несмотря на смайлики. В нем нет барьеров, которые в личном общении обычно сдерживают проявление негативных черт человека. Можно не испытывать чувства вины, когда рвешь отношения с помощью всего лишь одного смс, потому что при встрече тет-а-тет это потребовало бы определенной доли мужества. Природная стеснительность, мешающая в

реальности быстро и емко ответить на шутку собеседника или серьезный выпад оппонента, уже не будет препятствием, т.к. ответ с помощью смс позволяет обдумать сказанное и взять некоторую паузу.



Как избавиться?

1. Честно спросите себя, почему вам так необходим мобильный телефон, без которого еще 20-30 лет назад человечество прекрасно обходилось. Естественно, вы найдете тысячу причин. Самое время вспомнить про эксперимент Е. Мурашовой и отключить телефон, хотя бы в выходной. Удивитесь, но количество пропущенных звонков будет явно меньше, чем вы ожидали, либо их просто не будет.
2. Если вам тяжело вот так сразу с места в карьер, поупражняйтесь в том, чтобы представить себя без телефона, желательно в деталях: где вы находитесь, что делаете, кого видите и что чувствуете. Как только подобные игры с воображением перестанут быть для вас травматичными, отключите телефон для начала на час. С каждым днем можно добавлять к этому времени по 5 минут.
3. В России есть такие места, где телефонная связь отсутствует напрочь. Почему бы не съездить на озеро, в горы или просто в лес? Мобильный будет с вами, только сети не будет. Вот к этому и нужно привыкнуть.
4. Общение в соцсетях, смс и звонки – это прекрасно. Правда, попытка вспомнить, а как, собственно, выглядят ваши близкие друзья, может закончиться фиаско. Самое время договориться о встрече. Телефон опять же возьмите с собой, вот только оставьте его в кармане одежды или в сумке, дабы не отвлекал, и наконец-то послушайте, чем живет и дышит друг или подруга. Удивитесь, как много нового узнаете, потому что в живом общении мы раскрываемся по-другому.

5. Если симптомы сохраняются, то лучше все-таки обратиться к специалисту, потому что тогда боязнь расстаться с телефоном будет являться симптомом чего-то большего.

И главное помнить, что не человек создан для техники, а техника для человека.



Тревожная статистика

Сухие данные статистики ВОЗ демонстрируют не шуточную глобальную проблему. Около 10 % населения планеты страдает нарушениями слуха или глухотой. По исследованиям, проведенным экспертами ВОЗ, около трети глухих и страдающих от потери слуха в США получили эти проблемы в результате воздействия громкой музыки, производственных шумов и звуков работы оборудования. Сбор статистических данных ВОЗ в Европе показывает, что 71 000 000 человек страдают теми или иными проблемами со слухом.

