**Источники:**

* <https://mozg.expert/fobii/nomofobiya/>;
* <https://experimental-psychic.ru/nomofobiya-zavisimost-ot-telefona/#a2>;
* <https://medportal.su/nomofobiya-prichiny-simptomy-lechenie/>;
* <https://ru.wikihow.com/%D0%BF%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C-%D0%BE%D1%82-%D0%BC%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D1%84%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2>
* <https://constructorus.ru/psixologiya/zavisimost-ot-telefona.html#i-2>;
* <https://lifehacker.ru/izbavitsya-ot-telefonnoj-zavisimosti/>;
* <https://damienmilay.com/basis/zavisimost-ot-telefona-priznaki-opredelenie-kak-izbavitsya/>.

**Д:**

Эффективны методы избавления от зависимости к телефону, инструкции. Описание симптомов номофобии и причин ее возникновения. Мнение специалистов и оценка необходимости психологической помощи.

Как избавиться от зависимости к телефону: симптомы номофобии, причины, методы лечения

Что такое зависимость от телефона

Зависимость от мобильного телефона носит научное название «номофобия». Заболевание имеет характерную симптоматику (пример: человек испытывает чувство тревоги, если выходит из дома без смартфона).

На первом этапе заболевания возникают признаки зависимости. Они проявляются в использовании телефона без необходимости. На второй стадии проблема усугубляется, превращаясь в фобию. Если навязчивое желание использовать смартфон не удовлетворяется, возникает психологический дискомфорт, который может перетекать в панические атаки.

***1***

**Больной номофобией становится зависимым от мобильного телефона. Симптоматика проявляется, даже когда человек расстается со смартфоном на непродолжительное время. Несмотря на распространенные заблуждения, проблема является серьезной и требует лечения.**

Из-за распространенности номофобии специалисты рекомендуют каждому ознакомиться с причинами ее возникновения, симптомами и способами лечения. Избавиться от проблемы можно самостоятельно, придерживаясь советов врачей.

Причины возникновения номофобии

Причины зависимости к телефону разделяют в зависимости от возраста человека. У детей и взрослых заболевание возникает из-за разных факторов. Что может послужить причиной проблемы в подростковом и зрелом возрасте:

* **Одиночество.** Исследования показали, что в группе риска прежде всего находятся люди, которым не хватает общения в реальной жизни. Социальные сети предоставляет возможности быстрой коммуникации с людьми. Чувство причастности создает в сознании больного иллюзию близкого общения. В группу риска входят также те, чьи друзья или знакомые не могут поддержать разговор на темы, которые интересны заболевшему.
* **Скука, отсутствие хобби.** Большинство зависимостей возникает в результате желания чем-то себя занять. Привязанностей к телефону представляет угрозу, поскольку смартфон доступен в любой момент. Больной перестает замечать, что все больше времени проводит за проверкой сообщений, скроллингом новостной ленты и прочим.
* **Эмоциональный компонент, нехватка насыщенных событий.** Львиную долю времени, когда человек использует телефон, уделяется на потребление информации. Просмотр новостей, видеозаписей, прослушивание песен и подкастов может замещать насыщенные события в жизни человека. В соответствии с исследованиями, люди с яркой жизнью меньше подвержены номофобии.
* **Реклама.** Рекламные технологии могут завладеть подсознанием даже взрослого человека. Интерес аудитории конвертируется в прибыль различными способами: стриминг, просмотры роликов, приобретение товаров и прочее. Каждому пользователю знакома ситуация, когда он разблокировал гаджет для мелкого дела и не заметил, как отвлекся на социальные сети, новости и прочее. Реклама оказывает прямое воздействие на подсознание и способствует более активному применению телефона.
* **Социальность, безнаказанность.** Даже люди с закрытым характером нуждаются в социальном обмене. Чаще всего социальные сети умело создают иллюзию активного общения и популярности человека. Опасность чрезмерного погружения в соц. сети заключается также в проявлении депрессии. Больной сравнивает свое положение с тем, что он видит на страницах других людей. Второй фактор — безнаказанность, благодаря которой можно выплеснуть скопившуюся усталость и неудовлетворенность посредством агрессии в сторону других пользователей.

У детей причины возникновения номофобии кроются в еще не сформированном критическом мышлении. Они переживают истории персонажей игр и мультфильмов так, будто это происходит с ними. Эмоциональная привязка и яркие образы детского контента формируют привязанность.

**Детская зависимость также возникает за счет неправильного распределения времени. Если ребенок не пребывает под родительским контролем, он находится в группе риска.**

Поскольку у детей отсутствует ответственность (работа, дела по дому, прочее), они предпочитают развлечения. Без родительского внимания ребенок будет уделять на мобильный телефон чрезмерное количество времени. Это происходит из-за того, что грань реального и виртуального мира в детском сознании окончательно не сформирована.

<https://www.youtube.com/watch?v=cC2ivgM6I5c>

Как проявляется проблема

Ответы специалиста на распространенные вопросы о симптомах привязанности к телефону.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопрос** | **Ответ** |
| Какие чувства возникают при отсутствии доступа к смартфону? | По моим наблюдениям, наиболее характерный симптом проявляется при разряде телефона или когда его забывают дома. Тревожный сигнал возникает, если человек начинает испытывать психологический дискомфорт. Он может проявляться от легкого раздражения до панических атак. |
| Сколько времени уделяется на использование телефона? | Среднестатистический пользователь выполняет в смартфоне лишь необходимые функции. Например, это ответ на сообщение, утренний и вечерний просмотр новостей, потребление медиаконтента, прочее. Отклонение считается даже распространенный симптом, по которому пользователь проводит в социальных сетях от 4 часов ежедневно. Частая проверка оповещений, чрезмерное времяпровождение за играми или медийным контентом — симптомы развития зависимости. |
| Как часто происходит покупка нового телефона? | Большинство пациентов, страдающих на номофобию, регулярно обновляют свое устройство до новых моделей. Погрешность этого показателя заключается в материальном обеспечении, поскольку не всем доступна возможность приобретения новых гаджетов. Отсутствие этого симптома не может указывать на то, что человек не является зависимым. К этому вопросу можно также отнести частую смену заставки на главном экране, рингтонов и прочего. |
| Эксплуатация телефона приносит дискомфорт? Есть ли проблемы с бессонницей? | Второй распространенный случай в моей практике — эксплуатация смартфона приносит больному дискомфорт. Чаще всего это проявляется в чрезмерной трате времени на устройство. В результате больной не справляется со своими профессиональными обязанностями или не успевает выполнить дела по дому, опаздывает на встречи и прочее.  Другой компонент симптома зависимости — развитие бессонницы. Если телефон регулярно применяется перед сном (просмотр новостей, прокручивание ленты социальной сети, прочее), это может привести к нарушению сна. По статистике избавление от телефонной зависимости позволяет в течение 2-3 недель нормализовать режим сна.  Установлено, что если номофоб засыпает без прямого доступа к телефону, у него возникает психологический дискомфорт. Такие пользователи стараются засыпать так, чтобы устройство находилось на расстоянии вытянутой руки. |

Как убрать зависимость от телефона

Зависимость привязывает человека к телефону, заставляя его тратить на устройство чрезмерное количество времени.

Эффективный метод борьбы с зависимостью — ограничить использование смартфона. Сделать это можно совмещая несколько из 11 способов, рекомендованных специалистами.

1. Удалите большинство приложений

Использование исключительно полезных приложений помогает в борьбе с зависимостью.

**В магазинах Microsoft, Google и Apple находится много приложений, которые подпадают под характеристику «таймкиллеров». Они не несут практической пользы и не являются обязательными. Их использование усиливает привязанность к телефону, заставляя тратить на устройство больше времени, чем следует.**

Список необходимых приложений индивидуален — его составляют исходя из личных предпочтений. Наиболее распространенные «таймкиллеры», которые приносят больше вреда, чем пользы:

* шагомеры и сборщики различной статистики, не применяемой пользователем на практике;
* софт по регулярному оповещению о новостях и различных событиях в мире;
* шопинг-приложения с уведомлениями о скидках, специальных предложениях и прочем.

Очистив память телефона от лишних приложений, номофоб зачастую обнаруживает, что большинство из них необязательны.

В среднем пользователь тратит на «таймкиллеры» от 1 до 3 часов в сутки.

2. Удалите игры, которые отнимают много времени

К разряду приложений, которые занимают лишнее время, относятся также игры на мобильный телефон.

Предпочтение стоит отдавать играм, геймплей которых разделен на короткие сессии не более 20 минут. Так проще не заигрываться и держать потраченное время под контролем. Игры с динамичным геймплеем могут незаметно увлечь, что негативно сказывается на борьбе с номофобией.

В качестве мотиватора рекомендуется представить, как можно было бы потратить проведенные за игрой часы (физические упражнения, прогулки, чтение, получение новых профессиональных навыков, прочее).

3. Запретите пользоваться смартфоном в спальне и во время еды

Спальня и столовая — места, в которых следует ограничить пользование телефоном. Причины отказаться от смартфона в этих комнатах разные:

* **Спальня.** При номофобии распространены проблемы сна. За час до отдыха рекомендуется не использовать смартфоны, ноутбуки, телевизоры и прочее. В противном случае происходит чрезмерная мозговая активность. Организм воспринимает ее как сигнал к необходимости поддерживать бодрствование. Тратя последние ресурсы на поддержание тела в бодром состоянии, мозг сбивает естественный процесс отхода ко сну. Это объясняет причину, по которой больной бессонницей ощущает упадок сил — энергия не успевает восстановиться из-за нарушения цикла сна. Тусклый свет от экрана также негативно сказывается на зрении и сбивает режим.
* **Столовая.** Отвлечение от телефона во время принятия пищи не только помогает бороться с зависимостью, но и полезно сказывается на здоровье. Потребляя еду, человек не должен отвлекаться на посторонние факторы (включительно разговоры). Это негативно сказывается на усвоении питательных компонентов, что наносит вред организму.

Эти ограничения специалисты рекомендуют применять в обязательном порядке даже тем пользователям телефонов, которые не страдают зависимостью.

4. Привыкайте убирать телефон подальше

Дистанция — эффективный способ ограничить время, потраченное на телефон. При работе и общении, устройство желательно держать вне поля зрения. К смартфону также не должно быть быстрого доступа.

Номофобы сталкиваются с психологическим дискомфортом, связанным с невозможностью регулярно проверять обновления, новости и пользоваться софтом.

Дискомфорт удается преодолеть уже спустя 2-3 суток ограниченного доступа.

5. Не делайте всё на одном смартфоне

Разграничение функций на два устройства поможет держать зависимость под контролем. Способ предполагает применение двух устройств — смартфона и кнопочного телефона.

На первый устанавливают полезные приложения, пользуются им как навигатором — смартфон выполняет лишь практические функции. Кнопочный телефон применяют исключительно для связи.

6. Удалите соцсети и аккаунты, которыми редко пользуетесь

В среднем пользователи студенческого возраста, страдающие зависимостью, тратят на телефон около 8 часов в сутки.

Большая часть времени приходится на социальные сети. С целью профилактики номофобии рекомендуется удалить такие приложения как Instagram, VK, Twitter и прочее.

Совет актуален на поздних стадиях заболевания. В качестве альтернативы этому подходу можно применять способ с использованием смартфона и кнопочного телефона.

7. Установите в телефоне ограничение использования

Софт не только способствует развитию зависимости, но и помогает с ней справиться. Для этого нужно скачать приложение, которое устанавливают ограничения на использование телефона. Среди актуальных вариантов:

* **Focus Lock.** Софт повышает способности к самоорганизации и управлению личным временем. С помощью него можно устанавливать ограничение на приложения, которые наиболее часто тратят лишнее время пользования. Одна из ключевых функций — возможность задать рабочие часы и указать, когда наступает перерыв. На время работы пользователь не сможет заходить в выбранные приложения, что положительно сказывается на устранении зависимости. Телефон также оповестит, когда следует прерваться от рабочего процесса и отдохнуть.
* **Menthal.** По аналогии с Focus Lock софт позволяет выявить свои слабые места и устранить их. Чтобы предоставить подробную статистику, система в течение 2-3 суток анализирует активность телефона. После этого пользователь увидит, какие приложения способствуют развитию его зависимости. Другая базовая опция позволяет держать под контролем свое времяпровождение в виртуальном пространстве.
* **Pause.** Отличается от аналогов своей игровой составляющей, которая пробуждает дух соперничества. Система фиксирует, какое время телефон находился в авиарежиме и не использовался. Результаты можно сравнивать с показателями других пользователей. Есть также возможность пригласить знакомых.

***2***

Pause рекомендуется больше в качестве проверки стойкости. Реальный вклад в устранение зависимости помогут внести его аналоги — Focus Lock и Menthal.

8. Увеличьте живое общение

Исследователи номофобии утверждают, что зависимость чаще проявляется у замкнутых людей. В группе риска также те, кто испытывает проблемы с организацией своего досуга.

Один из путей избавления от зависимости лежит в живом общении. Помимо встреч с друзьями, больной может выходить на самостоятельные прогулки.

**Нахождение среди людей будет поддерживать социальные навыки и давать необходимые эмоции. Встречи и прогулки также способствуют расходу энергии, которая в привычном жизненном ритме номофоба не тратится. Ее накопление становится одним из факторов развития бессонницы.**

9. Носите наручные часы и заведите настольный будильник

Использование наручных часов и настольного будильника повышает контроль над утренней активностью.

Классический будильник поможет избавиться от привычки утреннего просмотра новостных лент и социальных сетей.

Наручные часы также снизят интенсивность зависимости в течение дня и вечером. Будет устранен риск случайно увлечься телефоном при банальной проверке времени.

10. Ставьте телефон на беззвучный режим

Звуковые уведомления и вибрация — ключевые отвлекающие факторы. При устранении зависимости от телефона этот способ рекомендуется использовать в обязательном порядке.

С целью не пропустить звонок от близкого человека, его контакт можно добавить в «избранные». После этого телефон будет предоставлять исключительно важные оповещения.

11. Психологическая помощь

Большинство номофобов справляется с недугом без посторонней помощи. Если силы воли недостаточно, и выполнение советов по борьбе с зависимостью невозможно, необходимо обратиться за психологической помощью к специалисту.

**Чтобы повысить свою устойчивость, рекомендуется создать систему вознаграждений. За успешное выполнение инструкций по борьбе с зависимостью, больной должен получать награду. Мотивация выбирается индивидуально — главное, чтобы она не была связана с времяпровождением в телефоне.**

Негативные последствия непрерывного использования смартфона

Опасность зависимости к мобильному телефону заключается в развитии сопутствующих заболеваний. Номофобия может вызывать:

* панические атаки;
* нарушения сердечно-сосудистой системы;
* упадок сил;
* депрессию;
* бессонницу.

Зависимость также снижает коммуникабельность, что приводит к замкнутости и низкой самооценке.

Чтобы избежать негативных последствий от зависимости к мобильному телефону, следует оперативно принимать меры по борьбе с ней. Если номофобия привела к появлению панических атак, необходимо не ограничиваться самостоятельным лечением и обратиться к специалистам.

<https://www.youtube.com/watch?v=QzYHdL3b6_w>