

ЦИФРОВА ЗАЛЕЖНІСТЬ.

Мобільні телефони стали невід'ємною частиною повсякденного життя сучасних людей. На них зберігаються фотографії, книги, робочі документи, фільми, музика, соціальні мережі та навчальні матеріали. Зручно і практично зберігати велику кількість різноманітної інформації на компактному пристрої. Однак замість того, щоб зробити наше життя зручнішим, гаджети можуть непомітно ускладнити його.

Психологиня Євгенія Устьян розповіла про цифрову залежність, її ознаки та способи боротьби з нею. Екрани гаджетів, що світяться, стимулюють виділення гормону задоволення дофаміну. Надмірний вплив таких екранів на мозок вчені називають «електронним кокаїном» або «цифровими наркотиками». Особливо гостро ця проблема постала в період карантину.

Дехто стверджує, що людина може контролювати інформацію, яку вона споживає. Це правда, але лише частково. Коли ми дивимося на свою стрічку в Instagram, нашу увагу привертають яскраві зображення, які постійно змінюються. Нам здається, що ми контролюємо ситуацію, але раптом ми усвідомлюємо, що минуло вже дві години відтоді, як ми увійшли в соціальну мережу.

Перше, що ми відчуваємо - це страх, коли нам пропонують відійти від соціальних мереж; десять років тому ця ситуація була б сприйнята більш спокійно, але зараз це

Соціальні мережі - це справжня залежність, схожа на наркотик. В середньому люди проводять близько двох годин на день у різних додатках та месенджерах. Без роботи чи сну ця цифра може бути набагато більшою. Це величезне навантаження, яке впливає на загальний психічний стан і викликає стрес.

Особливо це стосується дітей та підлітків, адже екранна залежність може негативно впливати на навчання та соціальний розвиток. Ситуація ускладнюється ще й тим, що цифрова залежність загострює соціальні зв'язки.

Така залежність від гаджетів вже отримала назву і вважається хворобою 21 століття.

Номофобія - це нав'язливий страх залишитися без мобільного телефону. За даними американських вчених, близько 66% людей страждають на цю хворобу, причому жінки більш схильні до неї, ніж чоловіки. За статистикою, в розвинених країнах на номофобію страждає кожен сьомий житель.

Ця залежність характеризується нездатністю контролювати використання цифрових пристроїв, що заважає повсякденному життю та виконанню обов'язків. Цифрова залежність може призвести до розвитку цифрової деменції, коли людина не здатна вирішувати прості завдання без допомоги гаджетів, а також порушуються когнітивні здібності.

Як розпізнати номофобію Першим симптомом є нав'язлива потреба брати в руки смартфон, коли ви займаєтеся іншими справами, наприклад, працюєте, їсте або дивитеся телевізор.

Пройдіть невеликий тест, щоб дізнатися, чи є у вас ця залежність. Дайте чесну відповідь на наступні запитання:

- Чи буває так, що ви просто дивитеся на екран, не відкриваючи жодної програми?
- Чи лягаєте ви спати зі смартфоном і прокидаєтеся з ним у руці?
- Чи відчуваєте ви фантомні вібрації, навіть якщо ваш телефон не вібрує?
- Чи важко вам зосередитися під час розмови з іншими людьми, коли ви тримаєте в руках телефон?

- Більшість свого вільного часу ви проводите в бездумному перегляді соціальних мереж.
- «Ти завжди в мобільному телефоні», - часто кажуть люди.
- Ви також намагаєтеся переконати себе, що проблема не така вже й велика.

Залежність від мобільного телефону ґрунтується на явищі, відомому як FOMO (fear of missing out). Ось чому ви постійно хочете перевірити свою стрічку новин, щоб дізнатися, чи отримали ви якісь повідомлення або чи не шукає вас хтось. Смартфони також є найпростішим способом отримання дофаміну, гормону задоволення, і організм, природно, хоче проводити більше часу з джерелом задоволення.

Коли йти до лікаря.

У вас не все гаразд на роботі чи вдома. Ви стали одержимі гаджетами і перестали займатися домашніми справами. Не можете закінчити роботу вчасно і часто доводиться працювати понаднормово.

Віртуальні друзі стають важливішими за реальні стосунки, ізолюючи від сім'ї та друзів.

«Страх бути покинутим». Ви постійно переглядаєте соціальні мережі, читаєте новини і не можете встигати за всім, що відбувається.

Страх, тривога і паніка, якщо ви залишили свій смартфон вдома, батарея розряджається або операційна система виходить з ладу.

Усе, вище описане, якщо проглядається у вашому житті це вже проблема, точніше – симптоми.

Але вихід є. Ми всі знаємо, що хворобу краще попередити, ніж лікувати. У профілактиці є сила.

Так само, як ми можемо змусити себе скоротити споживання цукру, ми можемо контролювати себе і зупинити телефонну та комп'ютерну залежність. Для цього ми повинні усвідомити, що високотехнологічні компанії маніпулюють нашою реакцією на небезпеку. Щоб не стати в'язнем власного телефону, я раджу вам зробити ось що:

Впровадьте ці сім простих правил у своє повсякденне життя. Більшість людей, від дітей до дорослих, залежні від гаджетів:

1. під час роботи за комп'ютером робіть перерву кожні 50 хвилин. Подивіться у вікно на кілька хвилин, щоб дати відпочинок очам;
2. перевіряйте соціальні мережі тричі на день в один і той самий час. Якщо месенджер не пов'язаний з роботою, вимкніть сповіщення на мобільному телефоні;
3. визначте для себе «день без гаджетів». Бажано у вихідний день; ви побачите, що день насправді триває 24 години.
4. коли ви прокидаєтеся вранці, не беріть одразу до рук телефон і насолоджуйтеся їжею за сніданком, обідом чи вечерею. Відкладіть телефон убік.
5. спорт і активний відпочинок на свіжому повітрі повинні бути частиною щоденного розпорядку кожного.
6. читайте паперові книги. Це розвиває обидві півкулі мозку. В Україні видається багато цікавих і корисних книг. Ви обов'язково знайдете видання, яке вам сподобається. Книги - це нескінченний світ знань, накопичених століттями. Гаджети не можуть цього замінити.
7. гаджети не варто використовувати як зошит. Тренуйте свою пам'ять, і вам не доведеться робити нічого зайвого.

Ці прості правила стануть хорошим щепленням.

Цікаво, що відсутність мобільного телефону протягом дня може;

- Підвищити самооцінку;
- Зосередитися на сім'ї та особистому житті;
- Звільнитися від постійного впливу «конкуренції».
- Забути про тривогу і страх, викликані новинами.
- Впоратися зі стресом і напругою.
- Жити для себе (своїм життям).
- Робимо те, що давно відкладали.

Ми повинні бути креативними і використовувати технології так, щоб вони розширювали наші можливості і в той же час не віддаляли нас від наших реальних переживань і емоцій.