

# ЗАВИСИМОСТЬ ОТ МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА



# Мобильный телефон



– это переносное средство связи, предназначенное для голосового общения.

В настоящее время сотовая связь – самая распространённая из всех видов мобильной

радиосвязи, поэтому чаще всего мобильный телефон называют сотовый.

К сотовым телефонам относят спутниковые телефоны, радио телефоны, аппараты магистральной связи.

## Преимущества мобильной связи

- Чистое звучание речи;
- Отсутствие посторонних шумов и эффекта металлического голоса;
- Скорость передачи данных может достигать 153 Кбит в секунду.



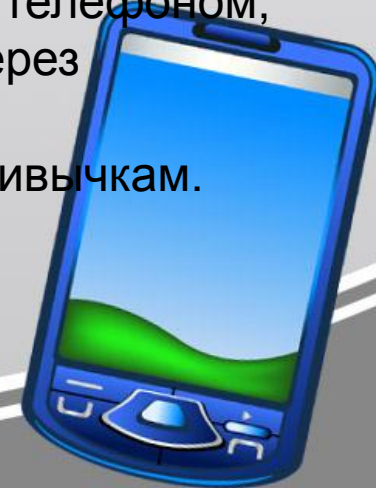
В XX столетии скорость передачи сообщений очень возросла. Быстрая связь облегчает общение людям, живущим в разных уголках мира. В наше время любые сообщения – письменные, звуковые могут быть переданы с помощью электричества, на этом принципе основано действие телефона.

Мобильный телефон есть почти у каждого, начиная от школьников и заканчивая старушками, которым далеко за 70. По телефону ведут деловые переговоры, просто общаются и даже воспитывают детей. Почти каждый из нас, забывая мобильный телефон дома, чувствует себя как без рук. Психологи предупреждают - мобильный телефон может вызывать такую же зависимость, как курение или азартные игры.

Представьте себе, что ваш телефон молчит. Вот уже час или два. Если вы испытываете по этому поводу искреннее облегчение, значит, вас, слава богу, пока не коснулось «модное» в последнее время заболевание - телефонная зависимость, или телефономания.

## Цели:

- познакомить с понятием «мобильная зависимость» ;
- познакомить с видами, симптомами и последствием мобильной зависимости;
- развивать осознание пользы и вреда пользования сотовым телефоном;
- формировать навыки сохранения собственного здоровья через правильное пользование сотовыми телефонами;
- воспитывать умения активного противостояния пагубным привычкам.







- **Мобильная зависимость** – впервые эта проблема было поднята несколько лет назад, но сейчас, когда мобильник стал у 7-и из 10-и жителей развитых стран и это приобрело масштаб настоящей эпидемии.
- В плане мобильной связи **различить зависимость и привычку** не всегда просто, но все же можно, и даже нужно...



# БОЯЗНЬ ЖИВОГО ОБЩЕНИЯ

- Мобильная зависимость, как и зависимость от Интернета, — это **боязнь живого общения** и отсутствие в реальном мире того, что вызывает у человека положительные эмоции. И он пытается заместить их Интернетом или телефоном.



# Почему некоторые делают из телефона культ?

• **Во-первых**, разговор по телефону (как и обмен SMS) не требует от нас столько усилий, сколько очное общение. «Общаться» можно параллельно с другими делами — работой за компьютером, приготовлением пищи, поездкой в транспорте и т.д., так как нет необходимости следить за своими жестами, выражением лица. И, главное, не нужно смотреть в глаза собеседнику — что очень трудно дается тем, кто не умеет и боится общаться.



• **Во-вторых**, «важный» звонок или SMS — удобный повод уйти от решения каких-то проблем, урегулировать которые почему-то очень не хочется. Конечно, это страусиная политика — бегать от неприятностей, ожидая, что они, может быть, как-нибудь «сами рассосутся», но ведь многие так и поступают.





# Три основных типа пристрастий:

- **химические** (зависимость от никотина, алкоголя, наркотиков);



- **биохимические** (болезненная потребность в еде или, наоборот, отказ от еды, доходящий до абсурда);



- **нехимические** (игромания, тратомания, любовная зависимость, интернет-зависимость, времязависимость, трудоголизм...)





# ПРИЧИНЫ ЗАВИСИМОСТИ

Причины зависимости от алкоголя, табака, сладостей — или мобильного телефона — **одинаковые**. 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, понимают.



В Италии провели интересный эксперимент:  
**300 человек на 15 дней оставили без мобильной связи.**  
**30%** испытуемых спокойно пережили потерю,  
**70%** ощущали нехватку телефона,  
**25%** из них чувствовали себя просто отвратительно.



Психологи, проводившие эксперимент, отметили, что сознание таких людей находится в постоянной готовности отреагировать на новую информацию – SMS или e-mail. В результате у человека снижается концентрация внимания, и он не может посвятить себя выполнению текущих задач. Они дали этой зависимости термин «инфомания».



Существует теория, что причиной возникновения такой формы психической зависимости, помимо попытки ухода от жизненных неудач, является выработка определённых гормонов в ответ на постоянную стимуляцию мозга **информацией**. Поэтому, можно говорить о развитии физиологической зависимости. Подтверждают эту теорию данные исследования о **возникновении плохого самочувствия** (головных болей, расстройств сна, плохого аппетита) у людей, лишённых привычной дозы информации.





Специалисты утверждают, что речь идёт не только о психологическом ущербе. Исследование показало, что отвлечение от работы из-за проверки электронной почты и обмена электронными сообщениями обходится в очень большую сумму за год. Время, затраченное человеком в подобных ситуациях, составляет в среднем 28% от рабочего дня квалифицированного сотрудника. Так что это ещё и экономическая проблема.



# Три типа владельцев сотовых телефонов:

## «Киборги»

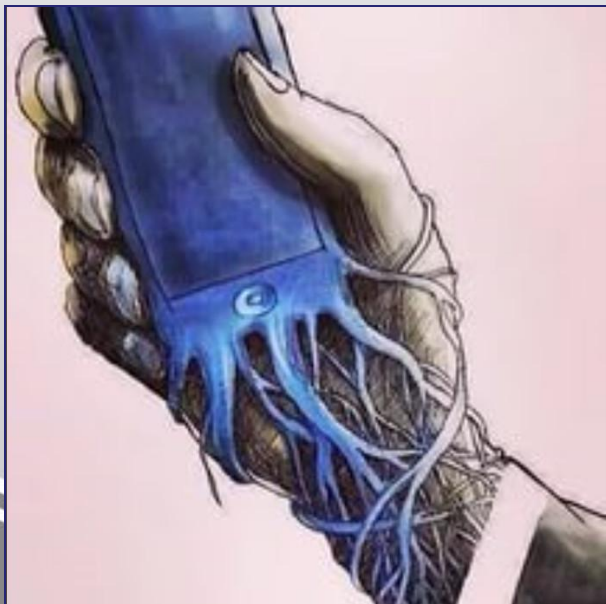
считают телефон своим продолжением, чуть ли не частью тела, не могут без него обходиться

## «Протезированные»

жить без «трубы» в принципе могут, но испытывают при этом дискомфорт

## «Непривязанные»

для них телефон это просто телефон, не больше, чтобы звонить, когда действительно нужно



# Симптомы психической зависимости от телефона

При такого рода зависимости происходит подмена реальных ценностей на виртуальные, человек начинает жить в нереальном мире. Зависимый человек, болтая по телефону, впадает в транс. В его организме начинают вырабатываться эндорфины - внутренние наркотики, в этом состоянии он ловит кайф. Телефон становится наркотиком, если человек лишится его, начинается ломка - появляется тревожность, нервозность.



- Хорошее самочувствие или эйфория при использовании прибора;
- Невозможность отказаться от гаджета;
- Неспособность контролировать траты, связанные с использованием мобильного телефона;
- Увеличение количества времени, потраченного на занятия с гаджетом;
- Ощущение пустоты и депрессии без мобильного телефона или регулярной покупки гаджетов;
- Невозможность удержаться от покупки новой «игрушки»;
- Пренебрежение семьей и друзьями.



## ВИДЕО



# Как распознать, что у вас мобильная зависимость?

- Постоянное обращение к трубке;
- Частая смена телефонов;
- Звонок ради звонка;
- SMS ради SMS;
- Разговоры о «трубках» и связи.



# Как распознать, что у вас мобильная зависимость?

**Постоянное обращение к трубке.** При возникновении дискомфортной ситуации (появление нежданного собеседника, неприятной личности, затрагивание болезной темы в разговоре) человек отгораживается от окружающего мира мобильником. Он достаёт его, для того чтобы проверить счёт, написать или прочитать SMS, просто потыкать кнопки, посмотреть время. Все эти действия могут быть ответом человека на дискомфортную ситуацию. Человек отгораживается, вместо того чтобы разобраться с проблемой.



# Как распознать, что у вас мобильная зависимость?

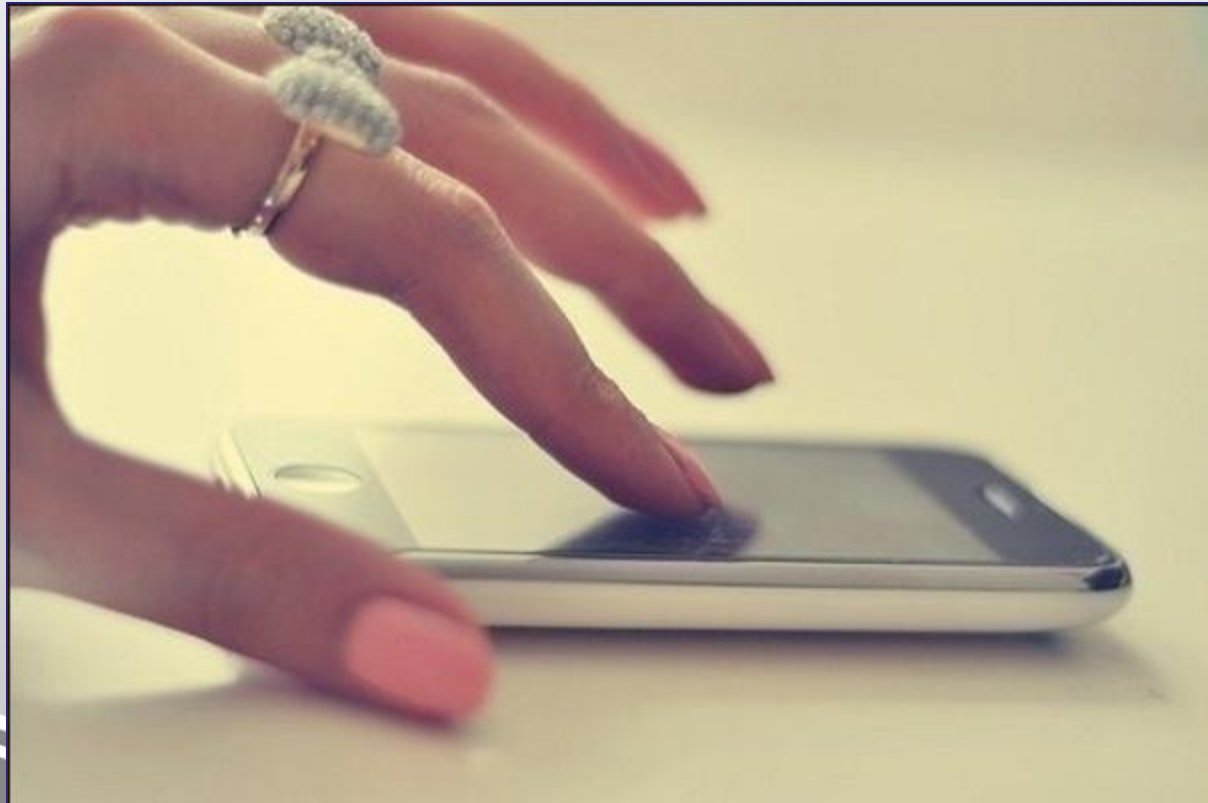
**Частая смена телефонов.** Сейчас часто можно наблюдать людей, которые меняют телефоны с такой скоростью, как не меняют перчатки. Телефон, устраивающий человека может уступить место абсолютно такому же, но с парой-тройкой новых функций, ради которых человек в лепешку разобьется, но приобретет телефон. Человек, пользующийся телефоном для связи, не станет носиться за новыми моделями, если ему хватает имеющихся функций, скорее, этим будет страдать эмоционально зависимый.





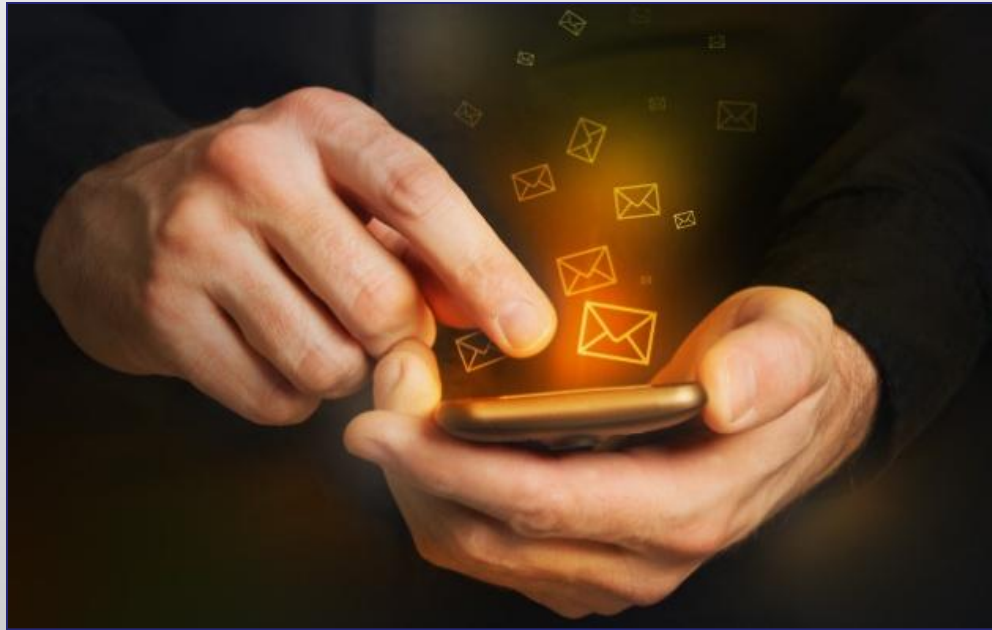
# Как распознать, что у вас мобильная зависимость?

**Звонок ради звонка.** Если число «пустых» звонков по любому поводу начинает превалировать над звонками действительно важными и нужными, то это уже нехороший сигнал.



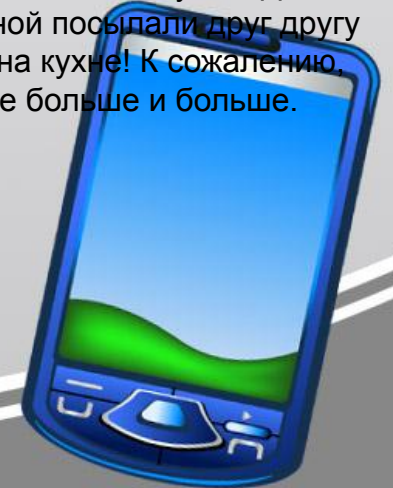
# Как распознать, что у вас мобильная зависимость?

**SMS ради SMS.** В принципе, очень похоже на «звонок ради звонка», когда человек может позвонить другу, стоящему в десяти метрах, и проще просто подойти. Некоторые люди предпочитают обмениваться SMS, нежели вести устную беседу.



Психологи утверждают, что электронная переписка затягивает, как наркотик или алкоголь. Пример: только в Германии насчитывается 380 тысяч человек, больных СМС-зависимостью. Некоторые случаи СМС-мании могут стать достоянием Книги рекордов Гиннесса. Так, жительница Ливерпуля отправляла своим друзьям около 1000 СМС в месяц, ее ежемесячные траты превышали 2 тысячи долларов! А немецкий психотерапевт А. Харте приводит прямо-таки анекдотический случай. До обращения к нему муж с женой посыпали друг другу СМС-послания, сидя рядом на кухне! К сожалению, таких случаев становится все больше и больше.

**Постоянный обмен СМС-сообщениями снижает коэффициент интеллекта на 10 пунктов**



# Как распознать, что у вас мобильная зависимость?

**Разговоры о «трубках» и связи.** Зависимый человек часто переводит тему на свою «любимую», получая огромное удовольствие от обсуждения моделей телефонов, тарифных планов и других атрибутов «мобильной культуры».





# Виды и симптомы мобильной зависимости

## Зависимость в обновлении мобильного.

Человек нуждается в постоянном обновлении мобильного телефона ради самой «обновы».

У людей подверженных данному типу зависимости ярко выражено чувство неполноценности, несостоятельности, неуверенность в себе и прочие виды слабо сформированной личности. За счет постоянного обновления мобильного телефона человек пытается самоутвердиться.



Старый телефон нуждается в постоянном обновлении в связи с выходом более функциональной модели.

Проблемы у данных личностей очень схожи с описанными выше, но в данном случае играет роль дополнительный фактор – фактор технологической зависимости. Покупая себе самую функционально насыщенную модель мобильного, человек пытается не отставать от современных течений и полностью зависит от их направленности, не осознавая своих реальных потребностей.



# Виды и симптомы мобильной зависимости

## Нужда в общении

### Звонки без причины.

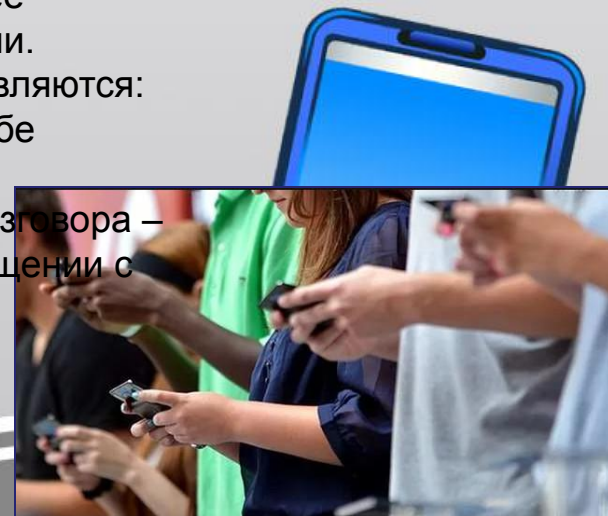
Люди склонные к данному типу зависимости могут позвонить без причины любому адресату записной книги. Основа их расстройства чаще всего заключается в недостаточности живого общения, либо они не находят лучшего применения свободному времени.

### Слишком длительные разговоры.

Причин для звонков, длительность которых переваливает за полчаса и больше, может быть бесконечно много, возможно люди не видятся длительное время и телефон – единственная связующая между ними. Но в случае зависимости количество таких звонков необоснованно растет, человек перестает контролировать свои расходы и благо, если он абонент предоплаченной связи, ведь в случае контрактной формы подключения абонент может существенно опустошить карман себе или близким.

### Зависимость от SMS.

Многие специалисты сходятся во мнении, что СМС-мания – опаснее компьютерной зависимости. Ведь мобильный телефон всегда с нами. Некоторые пытаются ссориться и мириться эсэмэсками. Потом удивляются: «Меня не так поняли», забывая о том, что партнер при таком способе общения не слышит голоса, не улавливает интонаций, настроения собеседника. Если вы пишете СМС-сообщения вместо обычного разговора – это уже «звоночек»: вы испытываете определенные трудности в общении с живыми людьми.



# Виды и симптомы мобильной зависимости

## Зависимость, обусловленная «Престижем»

### Псевдопрестиж.

Находясь в зависимости от мнения окружающих, человек считает, что он просто обязан обладать самым дорогим или суперфункциональным гаджетом. Данная мания проявляется в постоянном наличие телефона на виду, зависимый не выпускает его с рук ни на минуту, так и норовя продемонстрировать его всем окружающим. Также к данной группе аддикций относятся личности, которые за счет престижности трубки пытаются выделиться среди своих сверстников (подростки), а также недалёковидные индивидуумы, которые считают, что их статус напрямую зависит от модели или стоимости аппарата.

### Фактор модели телефона.

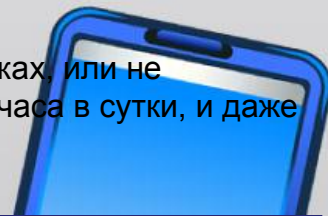
В «высших» кругах общества развита тенденция к обладанию сверхдорогими телефонами, и чем дороже устройство – тем выше ранг (должность) его обладателя. Такое положение дел характерно в основном для стран третьего мира и тех, которые только на пути к ним. Про данный вид аддикции красноречиво говорит поговорка «Из грязи в князи», улучшив свое материальное положение зависимый, пытается максимально засвидетельствовать свой высокий статус.

### Боязнь пропустить звонок.

Не имея достаточной суммы на счету человек, постоянно боится пропустить звонок, ведь потом он уже довольно долго не сможет поговорить со звонящим, пускай даже это будет пустая болтовня.

### Ожидание «важного» звонка.

Проявления данного вида зависимости обусловлено постоянный наличием мобильного в руках, или не расставания с ним даже отправляясь в туалет. Аддиктивный не выключает свой телефон 24 часа в сутки, и даже засыпая, кладет его рядом, чтоб не пропустить «важнейший» в своей жизни звонок.





# Виды и симптомы мобильной зависимости

## «Техно» зависимость

Это одна из самых распространенных видов зависимости среди абонентов до 30-ти. Молодые люди все чаще становятся заложниками технического прогресса, и боятся пропустить даже самое незначительное нововведение, ведь если такое случится они ужасно отстанут от жизни и их окружение будет посмеиваться над их отсталостью и непросвещенностью. Сейчас началась настоящая гонка среди производителей за таких покупателей, ведь они готовы платить любые деньги, лишь бы их мобильный обладал камерой с самым большим числом мегапикселей, экран имел максимальную диагональ, а новейшая версия программного обеспечения была тайно похищена из тестовой лаборатории.



# Исследования психологов показали

62% людей, пользующихся мобильной связью, не могут отделаться от привычки постоянно проверять сообщения. Половина из них отвечает на входящие СМС сразу, а каждый пятый готов прервать совещание или важную встречу, чтобы написать ответное послание.

В «эпидемии» лидируют подростки:

75% берут телефон повсюду,

40% «не могут без него жить»,

35% «сотовый помогает уйти от проблем»,

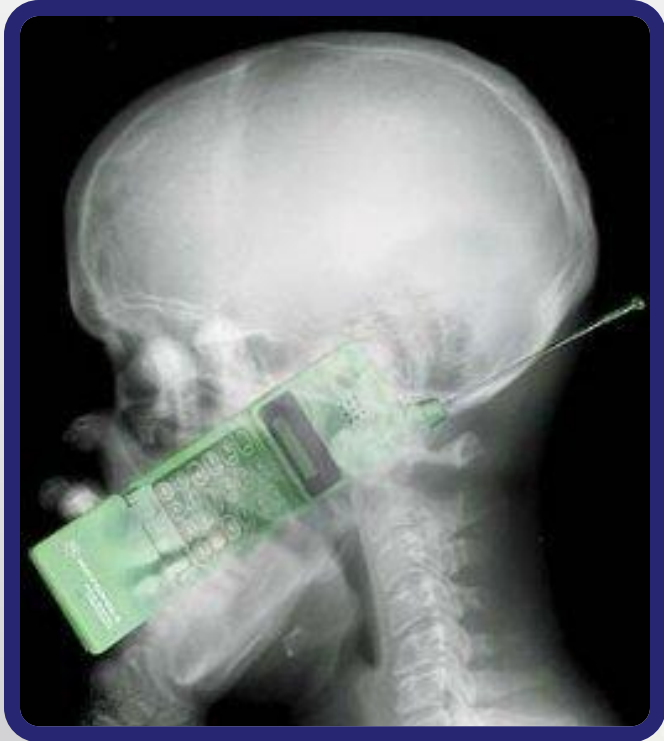
17% постоянно должны ощущать наличие телефона (держат в руке или нащупывают в кармане),

13% раздражаются, если кто-то берет их телефон,

8% не расстаются с мобильником даже ночью (кладут под подушку или на прикроватную тумбочку), хотя внезапные ночные звонки выводят их из себя.

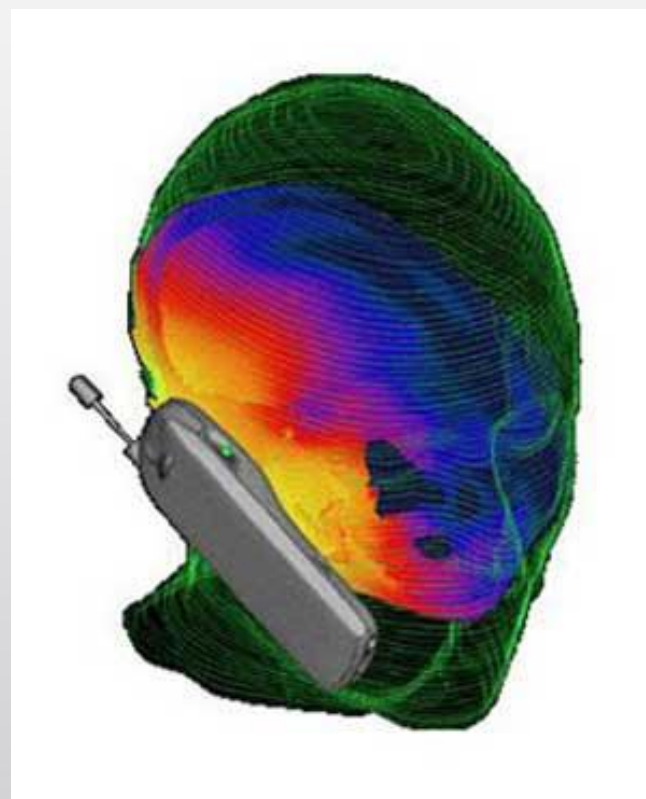


# Мобильные телефоны влияют на поведение и психику человека.





# При использовании мобильного телефона наша голова целиком облучается



Электромагнитное поле мобильного телефона проникает в мозг взрослого человека на 37,5 миллиметров.



# Воздействие мобильного телефона на

ребенка

На детей мобильный телефон оказывает большее воздействие, чем на взрослых.

Во-первых, вес мозга у ребенка меньше;

во-вторых, костная ткань черепа тоньше;

в-третьих, мозг у детей активно развивается.





Под воздействием электромагнитных полей, которые вырабатывает телефон, организм подвержен напряжению иммунной системы, что приводит к болезням. Если вы пользуетесь мобильным телефоном неограниченное время, то знайте - ваш иммунитет под угрозой.

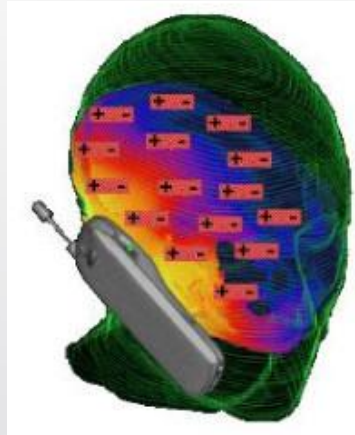


В группу повышенного риска входят люди, которые в течение 10 лет активно используют сотовую связь. У них может возникнуть раковая опухоль головного мозга. Опухоль возникает с той стороны головы, где находится ухо, возле которого человек держал телефон.

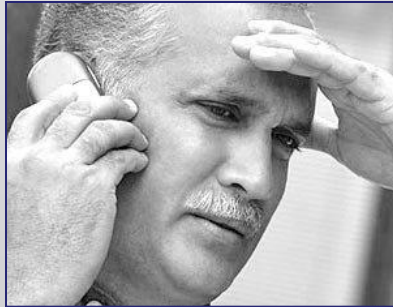




# К чему приводит излучение телефонов?



- Ослабление памяти;
- Частые головные боли;
- Снижение внимания;
- Напряжение в барабанных перепонках;
- Раздражительность;
- Нарушение сна;
- Внезапные приступы усталости;
- Снижение умственных и познавательных способностей;
- Повреждение ДНК клеток крови;
- Высокий риск раковых заболеваний



# Влияние телефона на слух

Покупайте мобильные телефоны, у которых звук исходит из тыльной, а не из лицевой стороны – пусть это не так удобно, но зато безопаснее для слуха.

Ученые обнаружили, что риск развития опухоли в том ухе, к которому прикладывается мобильный телефон, в 3,9 раза выше, чем в противоположном.

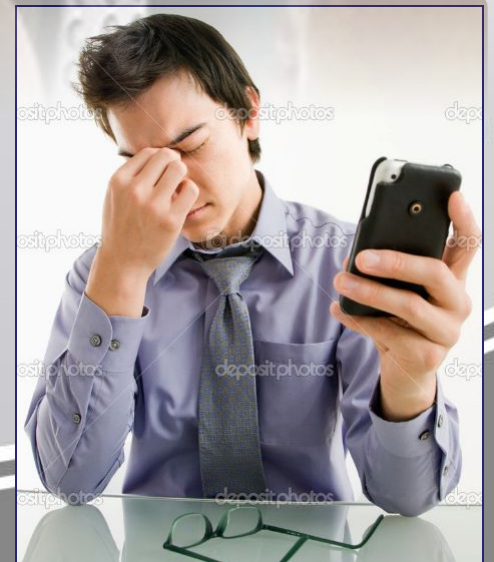
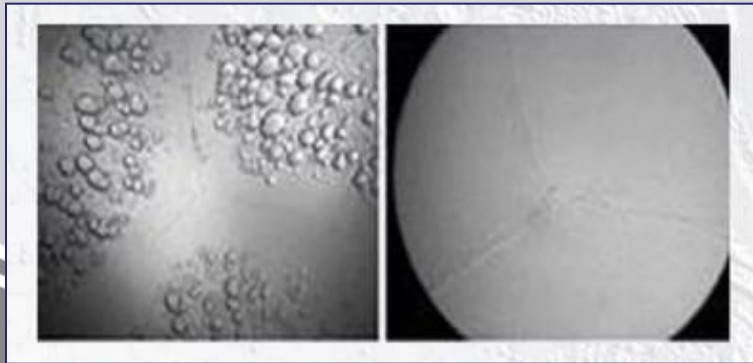




# Влияние телефона на зрение

Достаточно двух-часового общения в день с вашим мобильным другом, чтобы через год ваше зрение упало на 12-14%.

Хрусталик глаза, при значительном нагреве начинает разрушаться и мутнеть. Внешне это выражается сильной резью в глазах.

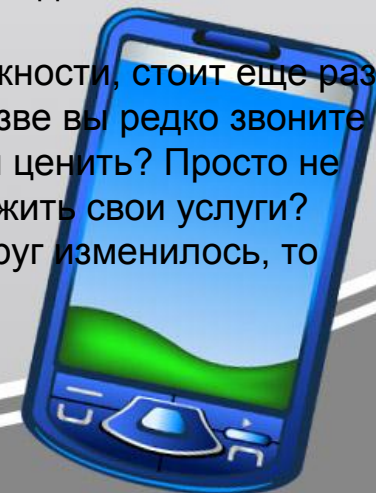




# Лекарство от телефонномании

Понятно, что далеко не все из нас в состоянии объективно взглянуть на свою жизнь, свое поведение, а потому на проблемные отношения с телефоном иногда обращаем внимание только тогда, когда денег это чудо техники начинает «поглощать» чересчур много, скажем, за последний месяц вы наговорили ползарплаты. Однако, если вы все-таки подозреваете, что ваша любовь к телефонному общению несколько преувеличена (или близкие или друзья вам не раз намекали на это), лучше постараться как-то изменить свои взгляды на жизнь.

- Постарайтесь проанализировать, в чем причина вашей излишней привязанности к телефону. Если дело в том, что обычное общение у вас не ладится (вызывает дискомфорт) или вы таким способом бежите от решения насущных проблем (избегаете контактов с какими-то людьми), и вы чувствуете, что самостоятельно изменить ситуацию вам не под силу, попробуйте обратиться к психологу. Сегодня существует масса способов стать коммуникабельным и решительным человеком. Так почему бы не воспользоваться одним из них?
- Если вам не хватает ярких событий в жизни (а потребность регулярно переживать некие из ряда вон выходящие ситуации есть практически у каждого человека), стоит подумать о том, как наполнить ими жизнь. Например, заранее планируйте походы в театры, кино и на выставки. Почаще приглашайте в гости друзей, запишитесь в какой-нибудь клуб и т.д. Это проще и приятнее, чем создавать иллюзию событийности.
- Тем, кто воспринимает «раскаленный добела» телефон как показатель своей нужности, стоит еще раз подумать, так ли это. Все мы затянуты в водоворот ежедневных дел и хлопот. Разве вы редко звоните друзьям, близким и деловым партнерам потому, что вы их разлюбили, перестали ценить? Просто не хватает времени. И с ними происходит то же самое. Соскучились, хотите предложить свои услуги? Позвоните сами, и вы убедитесь, что отношение к вам не изменилось. А если вдруг изменилось, то телефон вряд ли поможет вновь наладить живой эмоциональный контакт.



# Рекомендации по использованию мобильных телефонов

- не использовать сотовые телефоны детям и подросткам до 16 лет, беременным, лицам, страдающим заболеваниями неврологического характера;
- ограничить продолжительность разговоров до 3 минут;
- максимально увеличивать период между двумя разговорами (минимум 15 минут);
- во время разговора снимать очки с металлической оправой, так как наличие подобной оправы, играющей роль вторичного излучателя, может привести к увеличению интенсивности ЭМП, падающего на определенные участки головы пользователя, по сравнению со стандартной ситуацией.



- Сотовый телефон лучше носить в сумке, а не в кармане или на шее.
- Самый высокий уровень излучения достигается в момент поиска сети и соединения.
- Там, где есть сильные помехи для мобильной связи, пользоваться сотовыми телефонами надо как можно меньше. Чем больше напрягается телефон, преодолевая помехи, тем сильнее излучение.



# Как научиться контролировать время, потраченное на телефон

- Постарайтесь, чтобы один разговор **не длился больше десяти минут**. Этого времени точно хватит, чтобы обсудить какую-то проблему.
- Возьмите за правило считать отправленные SMS, постепенно сокращайте их количество. В идеале вы должны отправлять **менее десяти сообщений в день**.
- Постарайтесь дома класть свой мобильник в определённое 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.
- 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.
- Установите лимит средств, которые вы можете потратить на общение по телефону. Удобно подключиться к пакетному тарифу с абонентской платой.
- 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.
- 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.
- 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. Если вы выдержите, значит, всё еще поправимо.





# Этикет в телефонных разговорах

- В начале разговора спроси, не помешали ли вы, не оторвали ли от важных дел.
- Телефонный разговор должен быть кратким.
- Не веди по телефону пустых разговоров.
- По мобильному телефону нельзя разговаривать в общественных местах.



# Разговор по телефону запрещен



По исследованиям, проведенным в Европе и Японии, во время разговора по мобильному телефону реакция водителя на дорожную обстановку замедляется в 2 раза. Риск оказаться в ДТП увеличивается в 4-9 раз. А вот риск попасть в ДТП при наборе текстового сообщения возрастает в 23 раза!



Разговаривать по мобильному телефону опасно не только для водителей, но и для пешеходов, когда они пересекают проезжую часть. Пешеходы, болтающие по телефону, медленнее идут, чаще меняют направление движения, испытывают трудности с навигацией. Разговор по мобильному телефону вызывает эффект «частичной слепоты», когда человек попросту не обращает внимания на то, что происходит вокруг него.

Американские ученые из университета штата Огайо провели исследование и насчитали печальную статистику: с каждым годом число пешеходов, попадающих в ДТП из-за своего собственного разговора по мобильному или увлеченного набора SMS увеличивается вдвое. Каждый четвертый пострадавший - в возрасте от 16 до 20 лет.





# Разговор по телефону запрещен





# Разговор по телефону запрещен





# ПОМНИ!

Телефон таит в себе опасности, которые может избежать и преодолеть каждый здравомыслящий человек.



## Задумайся о своём здоровье!

Береги себя и используй сотовый телефон как можно меньше и только по назначению.



Презентацию составила:

Лапардина О.В., заведующая библиотекой ,  
ГОКУ ИО «Специальная (коррекционная) школа-интернат г. Киренска»

Использованы интернет-ресурсы:

<http://mirsovetov.ru/a/psychology/psychologic-trick/mobile-dependence.html>

[yandex.ru/images](http://yandex.ru/images)» мобильная  
зависимость

<http://www.studfiles.ru/preview/5677492/>

