

4 признака, что из-за телефона у вас уже развилась номофобия

Автор: Administrator
25.01.2020 15:19 -

Номофобия – это боязнь остаться без мобильной связи. Термин произошел от английского понятия «no mobile-phone phobia». Эта болезнь появилась не так давно, вместе с современными смартфонами. Причем под мобильной связью понимается не только возможность поговорить по телефону. Людей больше пугает отсутствие мобильного интернета. Вот несколько признаков того, что вы тоже одержимы своим телефоном.



Без него никуда

Если по дороге на работу вы вдруг поняли, что забыли смартфон дома, наверняка вы захотите развернуть транспорт обратно. И опоздание на службу уже не кажется таким страшным событием.

Все потому, что без телефона человек чувствует себя раздетым и уязвимым. Если

4 признака, что из-за телефона у вас уже развилась номофобия

Автор: Administrator
25.01.2020 15:19 -

раньше неприятность заключалась в невозможности связаться с близкими, то сейчас отсутствие гаджета ставит на паузу всю жизнь. Смартфоны объединили в себе кошелек, развлечения, связь с миром и способ заработка. Люди давно уже не могут находиться наедине сами с собой или с реальностью. Попробуйте проехать несколько станций метро, не листая соцсети, не читая книгу и не засыпая, и мир покажется вам тоскливым и тревожным.

Постоянная проверка

По статистике, владельцы телефонов проверяют свои аккаунты не реже, чем раз в полчаса. Мы надеемся на входящее сообщение, даже если нам никто не должен написать. Мир сузился до размеров дисплея. Из-за невозможности выйти в интернет люди оказываются в изоляции. Теряя доступ к любимому развлечению, они становятся одиночками.

Более того, если в течение длительного времени человек не получает сообщений, он чувствует себя ненужным, непризнанным. Таким образом, телефоны повышают уровень стресса и делают людей менее счастливыми.

Лучший друг

Еще лет пять назад даже чтение SMS-сообщений за ужином считалось дурным тоном, теперь же постоянные звуковые оповещения никого не оскорбляют. Как сейчас выглядит типичная встреча друзей: кафе, на столе заказанное блюдо, напиток и телефон. Первое время беседа оживленная, но потом интерес затухает.

Мы уже привыкли получать информацию кластерно, дозами. Обмен новостями произведен, и телефон помогает заполнить то и дело возникающие паузы. Разговор сводится к просмотру и обсуждению фотографий и видео. Смартфон становится третьим участником встречи, лучшим другом, членом семьи. Потому что, в конечном счете, именно без него мы не можем жить.

Сон в руку

Кажется, времена, когда люди засыпали, анализируя прожитый день, мечтая о будущем или обнимая любимых, никогда не существовали. Мы засыпаем и просыпаемся с телефоном в руках. Неудивительно, что глобальная усталость преследует человечество. Наш мозг, не переставая, получает и анализирует информацию,

4 признака, что из-за телефона у вас уже развилась номофобия

Автор: Administrator
25.01.2020 15:19 -

вследствие чего человек не может глубоко уснуть и наутро чувствует себя разбитым.

Кроме того, экран телефона излучает волны синего спектра, которые подавляют выработку мелатонина. Мелатонин – это гормон, способствующий крепкому сну и отвечающий за восстановление клеток. Получается, используя телефон ночью, человек сознательно лишает себя полноценного отдыха.

Пожалуй, каждый обнаружит в себе перечисленные признаки номофобии. Признание зависимости от своего телефона – первый шаг на пути к излечению от новомодной болезни. А следующий шаг – заняться настоящим делом, ведь именно недостаток положительных эмоций в реальной жизни становится причиной ухода в виртуальный мир.