

## 5 доказательств того, что смартфоны делают жизнь хуже

Автор: Administrator  
27.07.2019 18:58 -

---

Смартфоны пришли в нашу жизнь, чтобы ее упростить. Но не все так хорошо, как изначально предсказывали разработчики.



**Заменяют общение**

## 5 доказательств того, что смартфоны делают жизнь хуже

Автор: Administrator  
27.07.2019 18:58 -

---

С каждым годом смартфоны становятся все совершеннее: в них появляются функции, которые призваны сэкономить наше время. То же самое касается и упрощения процессов общения: множество мессенджеров и соцсетей пришли на смену живому общению людей, а смайлики и эмоджи заменяют реальные переживания.

Практически каждый человек сейчас может подтвердить, что он активно переписывается с людьми, которых ни разу не видел в жизни и не планирует встретиться с ними. Люди теперь даже влюбляются по Интернету – просто в фотографию и сообщения, которыми они обмениваются.

Личное общение стоит вывести из плоскости текстовых сообщений – это позволит не просто узнать друг друга лучше, но и избежать различных недопониманий. Деловые переписки действительно удобнее вести через мессенджер или электронную почту, но заменять дружбу или любовь бесконечными сообщениями не стоит.

### Привыкание

Современные смартфоны вызывают привыкание – факт, который невозможно отрицать. Люди все больше времени проводят перед экранами гаджетов: листают новостную ленту, отвечают на сообщения в мессенджерах, решают деловые вопросы, смотрят фотографии друзей. Практически каждый человек первым делом утром тянется к телефону, чтобы посмотреть, что произошло за ночь.

Молодые и взрослые люди часами читают посты в соцсетях, переписываются в мессенджерах, теряют уйму времени, которое можно было бы пустить в продуктивное русло.

Многие решаются на сложный эксперимент – день, неделю, месяц без социальных сетей или смартфона в целом, но не все выдерживают. Люди зависимы от того, чтобы порадовать своих подписчиков новой фотографией. Они больше не любят природу и не наслаждаются концертами живой музыки, они делают сториз для инстаграма.

Человеку, постоянно пользующемуся смартфоном и его множеством функций, тяжело выдержать даже сутки без общения с друзьями по переписке.

### **Влияют на воспитание детей**

Старшее поколение возмущено поведением молодых родителей: вместо того, чтобы заниматься воспитанием детей, они предпочитают проводить много часов перед экраном телефона. Посты в инстаграме, новостная лента друзей, забавные видео, онлайн-игры – все оказывается интереснее, чем общение с детьми.

В такой обстановке малыши закономерно чувствуют себя ненужными: они отчаянно любыми способами просят маму с папой обратить на них внимание. Многие замечали, что родители не занимаются воспитанием своего ребенка: он может не видеть рамок приличия и пакостничать, пока мать и отец забывают о его существовании, так как заняты смартфоном.

Ситуация немного меняется, когда дети подрастают: теперь их очередь не отрываться от экранов и игнорировать все, что говорят родители. Мама и папа не могут достучаться до сына или дочери, приходится уговаривать их выйти на улицу.

Но самое страшное заключается еще и в том, что социальные сети культивируют аморальные вещи: алкоголь, ранние половые отношения, курение. Именно из этих ресурсов дети узнают и о деструктивных сообществах – резонансный «Синий кит» унес жизни многих подростков, которые не нашли в себе смелости попросить помощи у взрослых.

Выход из этого положения – больше уделять внимания детям, ведь они с годами становятся отражением родителей. Если мать и отец общаются между собой, читают книги, культурно развиваются, то и их ребенок будет предпочитать полезный досуг.

### **Негативное влияние на сон**

Множество исследований показало, что смартфоны крайне негативно влияют на процесс засыпания. За 2 часа до сна рекомендуется не прикасаться к телефону: синий свет, который излучает дисплей, отрицательно влияет на сон: человек плохо засыпает, не высыпается, а иногда может появиться и бессонница.

## 5 доказательств того, что смартфоны делают жизнь хуже

Автор: Administrator  
27.07.2019 18:58 -

---

Некоторые перед сном любят смотреть забавные видео, читать смешные истории, рассматривать прикольные картинки. В итоге нервная система возбуждается, и уснуть становится чрезвычайно тяжело. Если не можете уснуть, брать в руки телефон и заходить в интернет не рекомендуется – так ситуация только ухудшится.

### Самореализация в соцсетях

Из средств для общения социальные сети выросли в нечто большее: они стали платформой для навязывания различных ценностей, а также рекламой популярных товаров. Активные пользователи соцсетей стремятся не отставать от своих друзей, которые выкладывают провокационные материалы, стараются казаться лучше, чем они есть, хвастаются дорогими гаджетами и аксессуарами.

Человек невольно начинает завидовать и стараться не отставать: так стирается собственное «Я» в угоду навязываемым стандартам. Но далеко не факт, что многие чувствуют себя уверенно и хорошо, когда получают то, что так упорно рекламируется.

«Лайки» в соцсетях становятся чрезвычайно важными для пользователей: чем их больше, тем выше самооценка. Внимание со стороны незнакомцев люди ценят даже больше, чем со стороны близких: им доставляет радость большое количество просмотров и репостов, отметок «Мне нравится».

Чем больше «лайков», тем увереннее чувствует себя человек. Многие даже забывают о том, что люди по ту сторону экрана не могут оценить его реально.

Смартфоны из наших помощников и гаджетов, созданных для упрощения жизни, становятся врагами. Они отнимают много времени, дарят разочарование и усталость. Стоит относиться менее серьезно к тому, что происходит в новостных лентах и социальных сетях: это лишь суррогат реальной жизни.

  
(Голосов: 1; Рейтинг: 4,00 из 5)



Загрузка...