**Помните,**

что гораздо легче предотвратить беду, чем бороться с ее последствиями.



**Умей сказать**

**«НЕТ».**

**Смоленское областное государственное бюджетное учреждение «Гагаринский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Яуза»**

**(СОГБУ СРЦН «Яуза»)**

215047 Смоленская область, Гагаринский район

 с. Карманово ул. Октябрьская д.8

тел. 8-(48135) 7-78-59, тел./факс 8(48135) 7-79-23

|  |
| --- |
|  |

**«Телефонная зависимость»**

****

Карманово

**Номофобия** («no-mobile-phone phobia» англ.) — это фобия отсутствия мобильного телефона.

**Номофобия** — это растущая проблема наряду с другими страхами и поведенческими зависимостями, связанными с использованием технологий. Учитывая, насколько многие люди полагаются на свои мобильные телефоны для работы, учёбы, новостей, развлечений и социальных связей, это может быть невероятно трудной задачей для преодоления.

**Исследования показали**, что хотя риск возникновения этого вида зависимости может быть у любого человека, чаще всего она встречается у подростков.

**Симптомы телефонной зависимости включают в себя:**

Индивид постоянно тянется к телефону. Проводит большую часть времени за ним. Просыпается по ночам, чтобы проверить, нет ли на телефоне уведомлений. Испытывает негативные эмоции, такие как гнев, грусть или беспокойство, когда у него нет телефона или он не может его проверить.

 Использование телефона привело к травме или несчастному случаю, например, к автомобильной аварии из-за отправки СМС за рулём.

Количество времени, которое человек тратит на телефон, влияет на его профессиональную и личную жизнь. Когда индивидуум пытается ограничить использование телефона, через некоторое время у него случается рецидив.

**Последствия телефонной зависимости включают:**

Мышечную боль и скованность;

Усталость;

Размытое зрение;

Сухость глаз. Красные или раздражённые глаза;

Слуховые иллюзии (ложное восприятие мобильного телефона). Например: вы слышите, что телефон звонит или вибрирует, когда его рядом нет;

Боль в большом пальце или запястье; Потеря интереса к другим видам деятельности, которые вам когда-то нравились;

Бессонница и нарушения сна;

Ухудшение успеваемости в школе, на работе;

Обострение конфликтов с членами вашей социальной группы или семьи;

Чувство раздражительности или беспокойства, когда у вас нет телефона. Повышенный риск развития депрессии или тревоги;

Попадание в опасные ситуации из-за использования телефона;

 Чувство вины, беспомощности или одиночества, когда вы остаётесь без телефона.

**Как избавиться от телефонной зависимости самостоятельно:**

1.Удалить мобильные приложения, которые занимают большую часть вашего времени.

2.Отключить уведомления на телефоне, чтобы не приходилось проверять его каждый раз, когда появляется уведомление.

 3. Заряжайте телефон в недоступном месте, чтобы до него было сложнее добраться.

 4. Постарайтесь заменить использование телефона другими занятиями, которые вам нравятся.

5. Регулярно устраивайте «цифровую детоксикацию». Например, раз в неделю — день без гаджетов.