



Як зразумець, што мы залежныя? Якія могуць быць наступствы? Ці ёсць спосабы прадухілення і лячэння залежнасці?

У апошнія гады адбыліся значныя тэхналагічныя і сацыяльныя змены, і мабільны тэлефон стаў неад'емным атрыбутам сучаснага чалавека. Наяўнасць тэлефоннага апарата і павелічэнне кантакту з ім становіцца даволі распаўсюджанай з'явай у паўсядзённым жыцці. Сёння нас менш здзівіць асоба, якая ўжо з дзясятка разоў змяніла мадэль мабільнага, чым той, хто скажа, што не мае яго ўвогуле. Такіх людзей амаль не засталася. Нас нават зусім не ўражае факт, што і дзеці 2-3 гадоў умеюць карыстацца смартфонам. † Мабільная тэлефанія паўплывала на змены ў звычках, спосабах зносін, міжасобасных адносінах, уваходзячы ў кожную сферу нашага жыцця. Калі раней тэлефон быў неабходнасцю, выкарыстоўваўся для сямейных размоў ці вырашэння важных спраў, то сёння ён служыць больш для задавальнення. Мабільны апарат знаходзіцца ўсюды, дзе і яго ўладальнік, карыстаецца ім 24 гадзіны ў суткі і ніколі не выключае. Тэлефон становіцца ўсё багацейшым на дадатковыя функцыі, таму сёння ён ужываецца не толькі для камунікацыі, але ў большай ступені арганізуе жыццё ўладальніка і складае яму кампанію, становіцца чымсьці накшталт персанальнага камп'ютэра з магчымасцю карыстання інтэрнэтам. Мабільны выцясняе з паўсядзённага ўжытку стацыянарны тэлефон, але таксама і людзей, жывы кантакт. Напэўна, перад мабільным тэлефонам, пасуе толькі тэлебачанне.

 Чалавек, у якога ёсць смартфон, лічыць сябе вольным, бяспечным і незалежным. Аднак варта задумацца, што да ўвядзення сатавай сувязі не існавала ніякай апантанасці тэлефанаваннем, а карыстанне тэлефонам не было звычайкай ці неабходнасцю. Гэта мёртвы прадмет, які ўяўляе асаблівую каштоўнасць для яго ўладальніка. Стаўленне да тэлефона ператвараецца ў нешта падобнае на эмацыянальную сувязь з чалавекам.

 Як зразумець, што мы залежныя? Вялікае значэнне надаецца таму, каб мець тэлефон. Ні на хвіліну не адкладаем яго, адчуваем дыскамфорт, калі яго няма побач.

Ці існуе залежнасць ад мабільнага тэлефона?

Аўтар: кс. Павел Салабуда
10.01.2021 00:00

Акрамя таго, існуюць розныя тыпы залежнасці ад тэлефона: напрыклад, ад новых мадэляў, ад разнастайных гульняў, ад карыстання месенджарамі, інтэрнэтам, паведамленнямі СМС і г. д.

Якія могуць быць наступствы? “Выпадзенне” з адносін са светам, адзінота, забыванне таго, як выглядае сапраўдная забава і выражэнне эмоцый падчас вербальнай камунікацыі, страта інтарэсаў, такіх, як, напрыклад, спорт, імгненныя перапады настрою, парушэнні сну і харчавання, канфлікты з блізкімі і г. д.

Ці ёсць спосабы прадухілення і лячэння? Трэба памятаць, што мы ў любы час можам узяць кантроль над залежнасцю ад мабільнага тэлефона: паспрабаваць выкарыстоўваць яго радзей, знарок пакінуць дома і пастарацца супрацьстаяць трывозе з-за адсутнасці мабільнага, спецыяльна змяшчаць яго па-за полем зроку, абмежаваць час выкарыстання. Калі адчуваем праблему, звязаную з прывычкай карыстацца тэлефонам, і не можам справіцца з ёю самастойна, варта звярнуцца за дапамогай да спецыяліста.

Каб вызваліцца ад залежнасцей, якімі марнуем сабе жыццё, неабходна зразумець, якія эмацыянальныя адносіны маюць сапраўдную каштоўнасць, што ў жыцці на самой справе ў прыярытэце, хто для нас сапраўды важны.