

## Номофобия, что это и как с этим бороться?

Слово «Номофобия» – калька с английского Nomophobia, которое, в свою очередь, образовано от сочетания No mobile phone phobia (страх отсутствия мобильного телефона). Номофобия – одна из самых современных фобий, и хотя пока номофобия, как и зависимость от мобильного телефона, не получили официальные номера и коды заболеваний, все больше специалистов признают, что эти расстройства на самом деле существуют и подчиняют себе все больше людей.

Некоторые называют номофобией непосредственно зависимость от телефона, однако на самом деле это слово передает только боязнь остаться без него. Во многих случаях зависимость от гаджета и страх, касающийся его отсутствия под рукой, действительно связаны, однако это необязательное условие.

В случае номофобии речь идет не о простом сетовании «Ой, телефон сегодня забыл(а)». Подверженный ей человек не может отделаться от желания найти свой гаджет (если он потерян) или оказаться рядом с ним (если он, например, оставлен дома). Как следствие того, что все мысли крутятся вокруг телефона и того, что он где-то не здесь, наблюдаются раздражительность, невозможность сосредоточиться, чувства сильного дискомфорта, печали, потерянности. То же справедливо, если физически телефон рядом со своим обладателем, но отсутствует сигнал сотовой сети и Wi-Fi, потому что иногда дело не в самом наличии аппарата, а возможности выйти с его помощью в «социальный» мир.

Следует понимать, что фобия – это иррациональная реакция на определенные явления/события, поэтому номофобией нельзя назвать досаду от того, что на паре придется слушать преподавателя, а не переписываться в социальной сети, или на работе не будет доступна любимая игра. У тех, для кого боязнь остаться без гаджета превратилась в настоящее расстройство, указанные выше проявления выражены очень ярко, а главное, что у них присутствуют классические признаки фобии – панический страх, потливость, учащенное сердцебиение, озноб, спутанность мыслей или сознания и т.д.

Одними из главных признаков номофобии можно сформулировать следующим образом: телефон сопровождает вас буквально везде, и вы действительно не можете представить без него свою жизнь. Кроме того, зависимые люди обычно тщательно следят за уровнем заряда, деньгами на счету, чтобы постоянно оставаться на связи. Также о зависимости скажет постоянное желание проверить, не прислали ли новое сообщение (даже если установлены звуковые оповещения). Такие люди тянутся к мобильнику еще раз и еще... Часто зависимые не вылезают из телефона во время «физических» встреч с друзьями.

Вы не любите оставлять сотовый телефон вдали от себя и берете его с собой, в том числе в ванную? Вы чувствуете себя не в своей тарелке, когда телефон приходится выключать (например, в самолете или театре)? Последнее, что вы видите перед сном, и первое при пробуждении – экран смартфона? Все это также не очень хорошие знаки, свидетельствующие о том, что, возможно, гаджет занимает в вашей жизни большую долю, чем было бы уместно.

Зачастую первопричиной номофобии являются нерешенные личные проблемы, которые человек так или иначе маскирует и заталкивает внутрь себя посредством возможностей, предоставляемых современными технологиями. Так, очень часто страх остаться без телефона связан с чувством одиночества или страхом перед ним. У

человека может быть сотни друзей в социальных сетях и ни одного по-настоящему близкого, однако это не бросается в глаза, пока открыт доступ к виртуальным отношениям с теми самыми сотнями. Соответственно, страх/зависимость порождает то, что такой доступ может навсегда или на время закрыться.

Еще одна причина – неспособность общаться и выстраивать отношения в реальном мире и перенос их в мир виртуальный. Здесь же вспомним, что человеку свойственно убегать из реальности в случае общей неудовлетворенностью жизнью или какой-либо конкретной ее частью (личной, рабочей и т.д.), при повышенных стрессах. Телефон предоставляет доступ туда, где можно создать себе совсем иную личность и жить ее жизнью, предстать в глазах других людей не собой, а тем, кем хочется быть. Конечно, создание «аккаунтов-аватаров» в Интернете доступно далеко не только с мобильного телефона, но именно последний позволяет вернуться в желаемый мир в любое время дня и ночи и из любого места. И учитывая, что для человека настоящая жизнь теперь протекает там, он постоянно стремится туда, к своему альтер эго, из-за чего появляются страх остаться без телефона или зависимость от него.

Некоторым телефон позволяет чувствовать себя важными и нужными – ведь им постоянно кто-то звонит и пишет. Если в реальности человек недополучает данные чувства, порой они компенсируются в виртуальной плоскости, и инструментом для этого служит именно телефон. С другой стороны, оказавшись без своего электронного друга, такие люди чувствуют пустоту или оторванность от жизни. Не самые приятные ощущения, не так ли? Стремление их избежать рождает зависимость и номофобию.

В большинстве своем причины номофобии связаны не с телефоном как таковым, а с внутренними проблемами личности. Гаджет выступает в качестве инструмента, помогающего создавать видимость, что в жизни подверженного зависимости все в порядке.

Что касается борьбы с номофобией, то здесь можно выделить ряд универсальных рекомендаций:

разобраться с первопричиной, в том числе с помощью специалистов: взять консультацию у психолога, тренера по личностному развитию;

сокращать время использования мобильного (класть его далеко от кровати, чтобы избежать соблазна утром первым делом посмотреть в экран, не брать смартфон в ванную, а через некоторое время перестаньте брать его и на кухню);

со временем отказаться от привычки переносить его за собой по квартире – пусть все время лежит на одном месте;

отключить звук для уведомлений и оставить сигнал только для звонков, сократить число приложений, которые могут вас о чем-то уведомлять.

Представьте себя без телефона в деталях: где вы находитесь, что делаете, кого видите и что чувствуете. Затем отключите телефон – для начала на час. С каждым днем можно добавлять к этому времени по 5 минут. В конце концов, проведите с отключенным телефоном день – и вы обнаружите, что количество пропущенных звонков и информации не так уж велико.

И главное помнить, что не человек создан для техники, а техника для человека.

*Шашкова Ольга, психолог  
Гомельского городского центра  
гигиены и эпидемиологии*