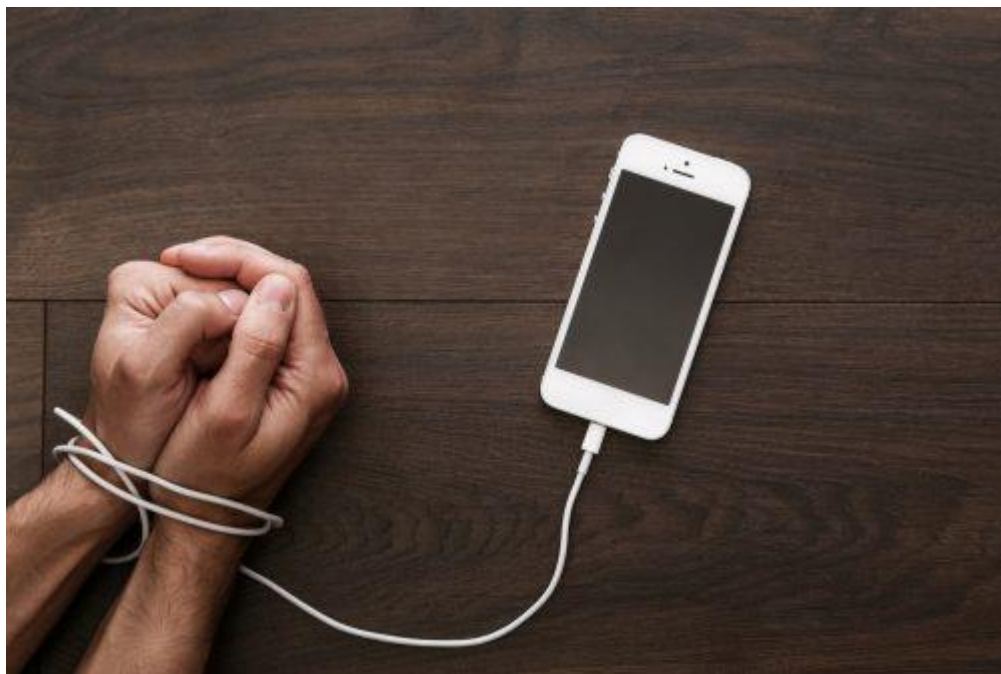


Как не сойти с ума от смартфона. Цифровая диета



Номофобия

Номофобия – это панический страх остаться без смартфона или оказаться вдалеке от него

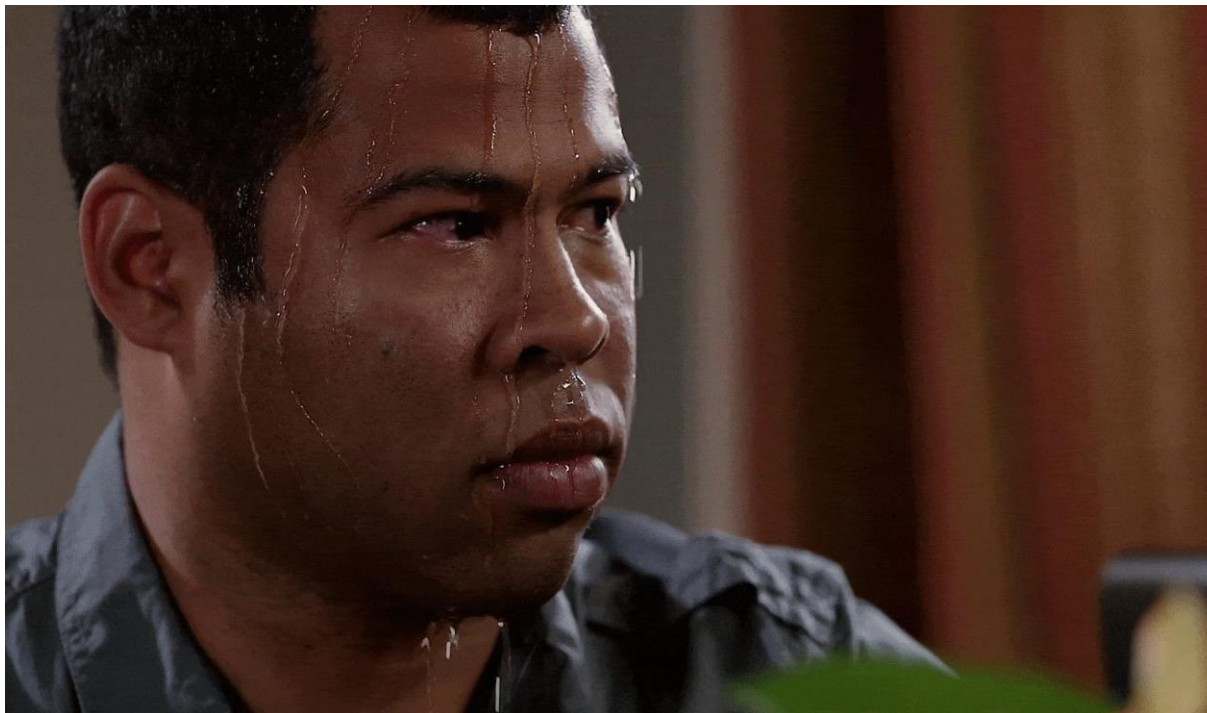


В чём проявляется?

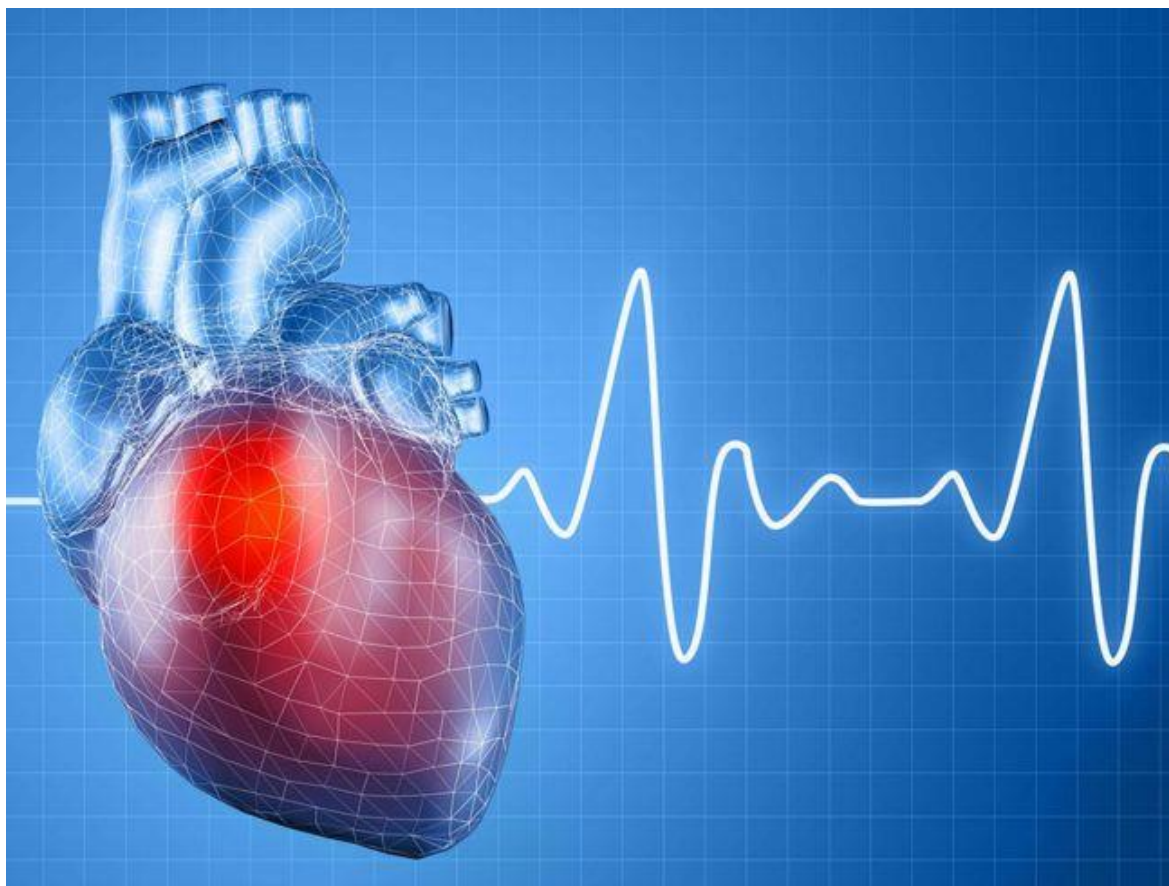
Панический страх



Сильная потливость



Ускоренное сердцебиение



Озноб



Головокружение



Признаки зависимости от смартфона

1. Смартфон сопровождает вас всегда и везде, постоянная проверка баланса, заряда, наличия сообщений
2. Экран смартфона – последнее перед сном, первое при пробуждении
3. Стремление сделать смартфон красивым, модным, удобным и продвинутым, вкладывая в него все доступные ресурсы

Из-за чего возникает номофобия и зависимость?

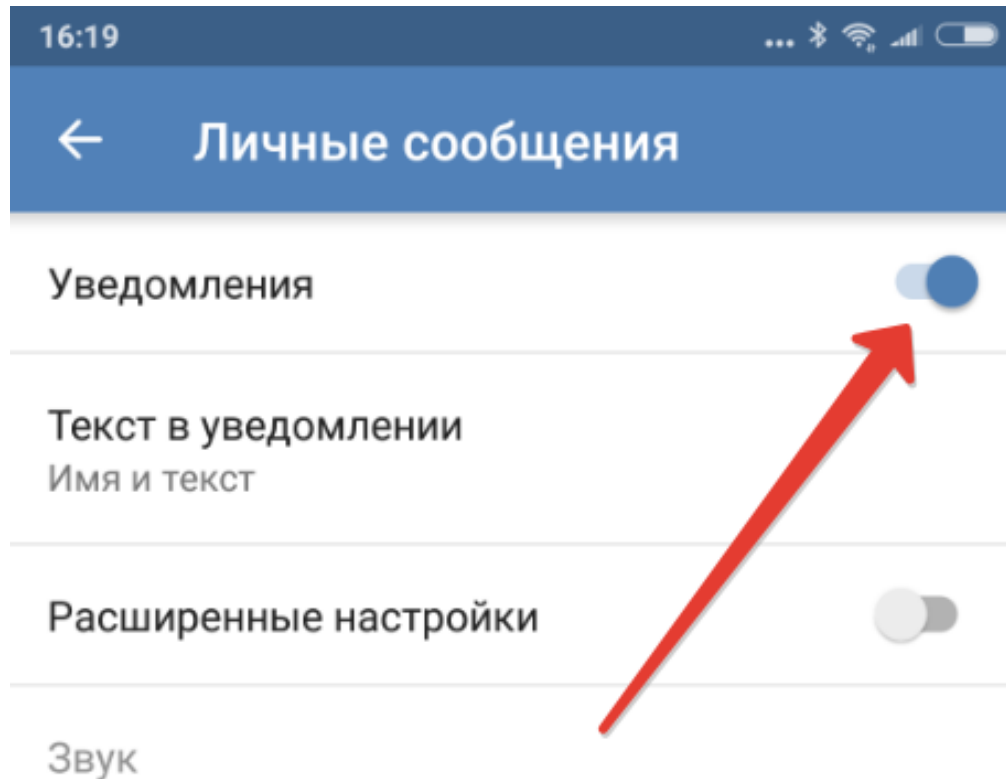
- Проблемы в личной жизни, которые человек не стремится решить
- Страх и ощущение одиночества
- Плохо развитый коммуникативный навык и неспособность выстраивать отношения
- Возможность создать новую личность
- Ощущение важности из-за того, что кто-то пишет и звонит
- Прокрастинация или способ скрыться
- Ощущение всесильности

Как избавиться?

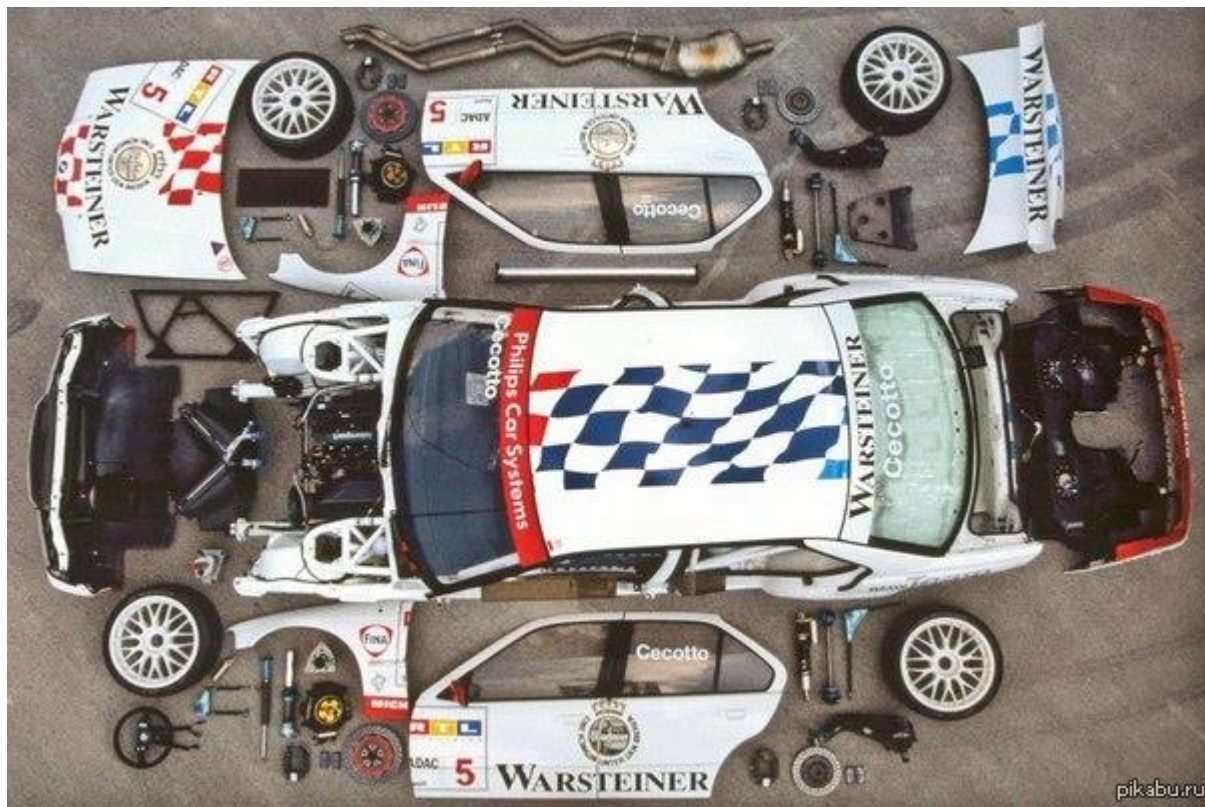
Проводите меньше времени с
девайсом



Отключите уведомления



Найдите хобби в реальности



pikabu.ru

Стремитесь добывать информацию
новыми способами

