*Баннер*

*Зависимость от мобильных телефонов: когда вред преобладает над пользой*

*Аннотация*

*Современный человек практически не расстаётся с мобильным телефоном. Но пока мы путешествуем в искусственном цифровом пространстве, наша настоящая жизнь проходит мимо нас. Важно об этом помнить и не злоупотреблять «общением» с гаджетами.*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*#Образование*

*#Информация студенту*

**Зависимость от мобильных телефонов: когда вред преобладает над пользой**

*12.1.2020*

Современный человек практически не расстаётся со своим мобильным телефоном. Мы берём гаджеты с собой в кровать, более того – зачастую даже ходим с ними в туалет. Когда у нас разряжается аккумулятор, мы нервничаем и быстро ищем ближайшую розетку или же вовсе носим с собой переносной аккумулятор…

Тем временем психиатры в ходе проведённого исследования установили, что данное навязчивое состояние у молодёжи – куда более угрожающее, чем считалось ранее. Так, четверть респондентов охватила настоящая паника, когда им ограничили доступ к телефонам. Это указывает на то, что у них развилась серьёзная зависимость от мобильных телефонов.

Некоторое время назад обсуждалась зависимость от Интернета и компьютеромания. А сегодня свой мини-компьютер мы носим с собой повсюду, что только усугубляет ситуацию. Молодые люди даже не могут объективно оценить, сколько времени они проводят с телефоном. Это может привести к серьёзным последствиям для их психического здоровья. Поскольку мобильные телефоны не испарятся по мановению волшебной палочки, данная проблема становится всё более злободневной, и мы должны осознавать её последствия.

Например, если мы целый день просматриваем фотографии в Instagram, которые изображают некие идеальные судьбы, а затем сравниваем их с нашей скучной жизнью, мы можем быстро впасть в депрессию. Instagram, конечно, отображает параллельную реальность, но молодёжь этого часто не осознаёт. Отдельная тема – множество доступных нам приложений «на любой каприз», от игр до инструментов.

Трудно избежать искушения просматривать интересные картинки, которые отвлекают нас от монотонной повседневности. Но сколько бы мы не прятались от прозы жизни в ярком виртуальном мире, рано или поздно приходит время отложить телефон в сторону и заняться проблемами в реальном времени. Кроме того, пока мы путешествуем в искусственном цифровом пространстве, наша настоящая жизнь проходит мимо нас. Задумайтесь над этим!

***Источник***:

[*https://www.student.si/lajf-je/tech/odvisni-od-mobilnih-telefonov/*](https://www.student.si/lajf-je/tech/odvisni-od-mobilnih-telefonov/)