

**В. Г. Подолян**  
**ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ТЕЛЕФОНА: ПРИЗНАТЬ И  
ПРЕДОТВРАТИТЬ**

*Научный руководитель И. А. Скачинская  
Кафедра иностранных языков,  
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**V. G. Podolyan**  
**HANDYSUCHT: ERKENNENUNDVORBEUGEN**  
*Wissenschaftliche Betreuerin I. A. Skatschinskaja  
Lehrstuhl für Fremdsprachen,  
Belarussische staatliche medizinische Universität, Minsk*

**Резюме.** Смартфоны доступны практически каждому в нашем мире и являются просто частью жизни для большинства людей. Между тем, согласно исследованиям, всё больше и больше людей проявляют симптомы зависимости. В этой статье говорится о том, как распознать зависимость от телефона и как с ней бороться.

**Ключевые слова:** мобильный телефон, зависимость, пристрастие, симптомы.

**Resümee:** Smartphones sind für fast alle in unserer Welt verfügbar und gehören für die meisten Menschen einfach zum Leben dazu. Inzwischen zeigen laut Untersuchungen immer mehr Handynutzer bereits Symptome einer Sucht. In diesem Artikel wird dargelegt, wie man eine Abhängigkeit vom Telefon erkennt und wie man diese Sucht bekämpfen kann.

**Stichwort:** das Handy, die Abhängigkeit, die Sucht, die Symptome.

**Актуальность.** Unser Leben wird mit Hilfe von Technologie jeden Tag weiterentwickelt. Je mehr wir voranschreiten, desto mehr Gadgets stehen für den persönlichen Gebrauch zur Verfügung. Das 21. Jahrhundert hat uns vieles gegeben: das Internet, die neuesten Technologien, sich rasch entwickelnde Medizin, der grenzenlose Zugang zu jeder Menge von Information. Heute hat jeder die Möglichkeit zur Entwicklung und unbegrenzten Kommunikation. Aber diese neuen Technologien und Ressourcen bringen mit sich solche negativen Erscheinungen wie zum Beispiel Müdigkeit, Stress, und sogar Sucht. Diese Faktoren tragen zur Entstehung vieler Krankheiten bei, einschließlich chronischer. Handysucht ist heute eine der häufigsten Krankheiten. Gerade Handysucht ist besonders unter Jugendlichen verbreitet. Genau deswegen ist das ausgewählte Thema so relevant und aktuell.

**Зiel:** meiner Arbeit ist es, die Auswirkungen eines Mobiltelefons auf den menschlichen Organismus bei Überbeanspruchung zu analysieren, die Symptome und Möglichkeiten zur Bekämpfung der Telefonsucht zu untersuchen, herauszufinden, inwieweit ein Mobiltelefon und drahtlose Kopfhörer zur Onkologie, zu psychischen und einigen anderen Krankheiten beitragen können.

**Aufgaben:**

1. Mehr über die Methoden der Erkennung von Handysucht zu erfahren
2. Die Auswirkung des Telefons auf menschliche Gesundheit zu erforschen
3. Herauszufinden, wie man von dieser Abhängigkeit loskommen kann

**Forschungsmaterial und Methoden.** Um diesen Artikel zu schreiben, wurden die Ergebnisse verschiedener wissenschaftlicher Studien gesammelt und analysiert.

Die Ergebnisse einer in Großbritannien durchgeführten soziologischen Studie zeigen, dass 53% der Einwohner dieses Landes aus Angst vor dem Alleinsein an einer Handysucht Leises Telefon. Ein stillbleibendes Telefon ist die Quelle der Angst. 48% der befragten Frauen und 58% der Männer gaben an, besorgt zu sein, wenn der Akku in ihrem Telefon leer ist oder kein Internet vorhanden ist. Jeder zweite Befragte schaltet sein Telefon niemals aus. Einer von zehn Befragten gab an, dass er wegen seiner Arbeit ständig telefonieren muss, und 9% gaben an, dass sie sich beim Ausschalten ihres Smartphones Sorgen machten.

Und hier die Ergebnisse einer anderen Studie, in der 1000 Personen befragt wurden: 2/3 von ihnen gaben zu, dass sie Angst haben, ihre Handys zu verlieren, 41% gaben an, für alle Fälle zwei Handys bei sich zu haben. Frauen haben mehr Angst, ein Mobiltelefon zu verlieren als Männer (70% contra 61%), aber Männer tragen öfters zwei Telefone bei sich (47% contra 36%). Am stärksten vom Smartphone abhängig sind junge Menschen im Alter von 18 bis 24 Jahren. Diejenigen, die an Nomophobie leiden, trennen sich nicht vom Telefon, selbst an Orten, an denen es völlig unangemessen ist - Bad und Toilette.

Die Wissenschaftlichen fanden 9 Anzeichen einer Abhängigkeit von einem Mobiltelefon, was durch spezielle Untersuchungen bestätigt wurde.

Die Folgen der Telefonabhängigkeit wurden ebenfalls untersucht. In einer Studie zum Thema "Veränderungen der Gehirnfunktion aufgrund der Abhängigkeit vom Telefon" wird dieses Problem gründlich untersucht.

Hyun Suk Seo und seine Kollegen waren daran interessiert, wie das Gehirn bei Menschen mit digitaler Abhängigkeit funktioniert und ob vorhandene Abweichungen den Veränderungen im Nervensystem von Drogen- und Alkoholopfern ähneln.

Um diese Frage zu beantworten, sammelten Experten zwei Gruppen von Freiwilligen aus zwei Dutzend Teenagern und jungen Menschen, von denen die Hälfte an einer solchen Sucht litt, und begannen, die Funktion ihrer Nervensystems mithilfe eines speziellen Magnetresonanztomographen zu überwachen, der die chemische Zusammensetzung verschiedener Teile des Gehirns aufdecken kann.

Infolgedessen stellten koreanische Biologen fest, dass die Entwicklung der Telefon- oder Internetabhängigkeit das Gehirn auf chemischer Ebene wirklich verändert. Die schwerwiegenden Verletzungen wurden in dem Teil des Kortex beobachtet, der für impulsives Verhalten und ein Gefühl der Angst verantwortlich ist, dass auf das Auftreten einer Sucht hinweist. Interessanterweise verschwanden diese Störungen oder nahmen signifikant ab, nachdem junge Menschen in einem der Drogenbehandlungszentren in Seoul rehabilitiert worden waren. Dies deutet darauf hin, dass man eine obsessive Angewohnheit wirklich ohne ernsthafte Konsequenzen für die Psyche und Körper loswerden kann, schließen Wissenschaftler.

**Ergebnisse und diskussion.** Die Forschungen wurden unternommen, um die Aufmerksamkeit auf dieses Problem zu ziehen und den Menschen mit der Telefonsucht zu helfen. Es wurde festgestellt, dass die Abhängigkeit vom Telefon aufgrund des Vorhandenseins ausgeprägter Symptome in einem frühen Stadium leicht zu erkennen ist. In der wissenschaftlichen Literatur werden 9 Anzeichen beschrieben, die auf eine Abhängigkeit von Telefon hindeuten. Es werden auch Möglichkeiten zur Bekämpfung der Telefonsucht beschrieben. Diese Information-

kannauchals Prophylaxegegen Telefon Abhängigkeitverwendetwerden. Diese Arbeit richtet sich hauptsächlich an junge Menschen, da diese Bevölkerungsgruppe am häufigsten an Telefonsucht leidet. Der Autor möchte Information über die Gefahren eines Mobiltelefons vermitteln und die Menschen ermutigen, die in einem Mobiltelefon verbrachte Zeit regelmäßig zu überwachen.

### **Zusammenfassung:**

- 1 Die Telefonsucht ist das Hauptproblem des 21. Jahrhunderts
- 2 Laut den Untersuchungen zeigen immer mehr Handynutzer Symptome einer Sucht.
- 3 Es wurden deutliche Hinweise auf eine Abhängigkeit vom Telefon ermittelt.
- 4 Neben psychischen Störungen führt die Abhängigkeit vom Telefon zu verschiedenen körperlichen Erkrankungen.

### **Literature**

1. Номофобия или зависимость от телефона [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://domashniy.ru/psihologiya/nomofobiya\\_ili\\_zavisimost\\_ot\\_telefona/](https://domashniy.ru/psihologiya/nomofobiya_ili_zavisimost_ot_telefona/). (дата обращения: 14.05.2020)
2. Учёные выяснили, какие последствия вызывает телефонная зависимость [Электронный ресурс].
3. Anzeichendafür, dass Sieein Handy-Junkiesind [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://www.impulse.de/management/selbstmanagement-erfolg/handysucht/7302196.html>.(дата обращения:14.05.2020)
4. Hast du eine dieser 6 Smartphone-Krankheiten? [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://www.menshealth.de/behandlung/erste-hilfe-fuer-typische-handy-krankheiten/> .(дата обращения: 20.03.2020)
5. Nomophobie – Wikipedia [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://de.wikipedia.org/wiki/Nomophobie#Symptomatik>. (дата обращения: 20.03.2020)
6. 10 Tippsgegen die Handysucht – Sokommstduvom Smartphone los [Электронный ресурс]. – Режимдоступа:<https://www.handyflash.de/blog/tipps-tricks/tipps-gegen-die-handysucht/>.(дата обращения:14.05.2020)
7. Handysucht / Telefonsucht - /// Suchtkrankheitenlos [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://www.sucht-krankheiten.de/k31-Handysucht.html>(дата обращения:14.05.2020)
8. Süchtig nach deinem Handy? 5 Möglichkeiten, Ihre Telefonsucht zu besiegenlos [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cafepombo.com/article-27478/>(дата обращения: 14.05.2020)