

Кочкаров Н., Миришева Дж.

МОБИЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Научный руководитель ст. преп. Будько М.Е.

Кафедра белорусского и русского языков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Цель данной работы – показать влияние разного рода смартфонов на состояние здоровья человека и методы борьбы с мобильной зависимостью.

Телефон постоянно выручает нас: он всегда помогает найти путь домой, если вы вдруг зашли куда-то не туда, он сокращает расстояния между друзьями и родственниками, которые находятся в другой стране. Телефоны обогащают нашу жизнь, но иногда нужно безжалостно ограничить время их использования. Мера должна быть во всем.

Термин «номофобия» возник относительно недавно. Он происходит от английского «no mobile phobia» и был введён специалистами для описания состояния беспокойства и даже паники у человека, который по тем или иным причинам потерял возможность с помощью смартфона поддерживать контакт с людьми. Страдающие номофобией не расстаются с телефоном даже в местах, где он совершенно неуместен – ванная и туалет.

На основе масштабных исследований британские специалисты сделали вывод, что в среднем человек проводит около девяти часов в день со своим смартфоном, а треть людей не может прожить без гаджета и одного часа. При этом каждый пятый не расстается с телефоном даже во время вождения автомобиля.

Самыми «безобидными» и очень быстро наступающими последствиями регулярного пользования мобильным телефоном являются следующие симптомы: ослабление памяти, частые головные боли, снижение внимания, напряжение в барабанных перепонках, раздражительность, низкая стрессоустойчивость, нарушения сна, внезапные приступы усталости, эпилептические реакции, снижение умственных и познавательных способностей.

Мобильная зависимость, как и зависимость от Интернета, — это боязнь живого общения и отсутствие в реальном мире того, что вызывает у человека положительные эмоции.

Ученые из Великобритании выделили три типа владельцев сотовых телефонов: «киборги» — считают телефон своим продолжением, чуть ли не частью тела, не могут без него обходиться; «протезированные» — жить без «трубы» в принципе могут, но испытывают при этом дискомфорт; «непривязанные» — для них телефон — это просто телефон, не больше, чтобы звонить, когда действительно нужно.

Ученые всего мира начали борьбу с мобильной зависимостью. Австрийский дизайнер Клеменс Шиллингер разработал «смартфонозаменитель» — пластиковый макет смартфона с шариками вместо экрана, которые можно скролить, зумить и свайпить. Идею он позаимствовал у Умберто Эко — тот бросал курить с помощью деревянной палочки, которую доставал каждый раз, когда хотел закурить. По размеру и форме терапевтический гаджет идентичен смартфону. Ацеталовый корпус делает его достаточно тяжелым. Отличие в том, что у пуштышки вместо экрана — массажер с крупным бисером, сделанным из минерала каулита. У пяти моделей по-разному расположены бусины — для имитации скроллинга, свайпа и зума. Знакомые физические ощущения заменяют человеку смартфон во время «ломки».