

Чрезмерное увлечение  
цифровыми устройствами  
может быть одной из форм  
поведенческой  
зависимости,  
среди них **фаббинг**  
и **номофобия**.



**фаббинг**



**номофобия**



# Фаббинг

это привычка постоянно отвлекаться на смартфон во время живого общения с собеседником, игнорируя его ради виртуального взаимодействия:



## во время еды

человек не может оторваться от гаджета



## держит смартфон в руке

даже во время ходьбы



моментально хватается за смартфон при **звуковых оповещениях**, несмотря на беседу с человеком



во время отдыха (пикник, день рождения, вечеринка, прогулка) человек **большую часть времени проводит в гаджете**



боязнь пропустить **что-нибудь важное** в ленте новостей



**бесцельное листание**, уже увиденного в сети.



Постоянное отвлечение на смартфон ухудшает качество общения, ослабляет отношения и снижает концентрацию и продуктивность.



# Номофобия

– страх остаться без мобильного телефона и связи, заряда аккумулятора, потерять смартфон

(подвержены от 15–34 лет)



## ПРИЗНАКИ:



привычка **проверки телефона** на наличие пропущенных звонков, сообщений, уведомлений, предупреждений и значков приложений



постоянное ношение зарядных устройств, **поиск розеток** для зарядки телефона



страх пропустить **важный** звонок или сообщение



постоянно **включенный звук** уведомлений и звонка на телефоне



преобладание **виртуального общения** над настоящим



нарастающая **тревога и паника**, если телефон находится не рядом



# При признаках номофобии необходимо:



ограничить время без телефона  
и гаджетов **от 10 минут**  
**до 2–3 часов** в день



выделить **«день тишины»**  
(**«диджитал детокс»**)  
и вообще не пользоваться  
телефоном, за исключением  
острой необходимости



найти **хобби**, которое  
хотя бы на 1–2 часа будет  
оставлять вас без доступа  
к телефону



**высыпаться** – здоровый сон  
влияет на ментальное состояние,  
уберите телефон перед сном  
и замените его на чтение  
бумажной книги



**Маленькие шаги каждый день** –  
большие изменения для вашего  
психического здоровья!



# Активное использование цифровых технологий увеличивает нагрузку на зрение, проявляющуюся симптомами:



покраснение  
и сухость глаз  
(синдром сухого глаза)



расплывчатость  
и нечёткость зрения  
при взгляде вдаль



боли в шее  
и плечах



Регулярно делайте перерывы в работе с гаджетами:  
**каждые 20 минут смотрите на объект вдаль**  
в течение 20 секунд (правило 20–20–20).



# Гимнастика для поддержания здоровья слизистой глаз



**меняйте фокус внимания  
каждые 20 минут** –  
с монитора вдаль, с близкого  
объекта на дальний



**смотрите в окно,**  
пытаясь разглядеть  
предметы



**пользуйтесь  
увлажняющими каплями,**  
особенно зимой, когда  
везде сухой воздух



**моргайте чаще** –  
это увлажняет глаза



**уменьшайте верхнее  
освещение,** чтобы  
минимизировать блики  
на экране



**увеличивайте размер текста**  
для максимально комфортной  
работы

