**НОМОФОБІЯ: СТРАХ ЗАЛИШИТИСЯ БЕЗ ТЕЛЕФОНУ**

Основні симптоми та шляхи подолання залежності

Уявіть: смартфон розрядився, а зарядки поряд не знайшлося; забули вдома телефон; потрапили в зону без зв’язку і звичні функції девайсу недоступні.

Що ви тоді відчуєте? Дискомфорт? Тривогу? Можливо, стрес?

Якщо відповіли «так», ймовірно, у вас нозофобія – страх залишитися без телефону або без можливості ним користуватися.

Учені констатують: номофобія стає все поширенішою. Незалежно від віку від 20 до 50% людей схильні переживати тривогу та напругу, якщо мобільний телефон недоступний, тому що відсутній зв’язок чи він розрядився.

Основні симптоми номофобії:

* Занепокоєння, порушення дихання, тремтіння, піт, збудження, дезорієнтація чи тахікардія в умовах, коли зв’язок недоступний чи неможливо скористатися телефоном. Наприклад, коли ви на нараді, в кінотеатрі тощо.
* Ви берете смартфон із собою до ліжка, ванної, навіть у душ, щоб чогось не пропустити.
* Перевіряєте рівень заряду батареї і сповіщення кілька разів на годину, аби впевнитися, що він працює і ви нічого не пропустили.
* Проводите багато часу за екраном телефону без очевидної потреби.
* Постійно намагаєтеся пересвідчитися в тому, що смартфон у полі зору, якщо він не в руці чи кишені.
* Почуваєтеся безпомічним без свого девайсу.
* Тримаєте зарядку постійно під рукою, аби уникнути дистресу, пов’язаного з розрядженим смартфоном.

Часте використання телефону і тривога за його відсутності ще не означають, що у вас номофобія. Але звернутися до експерта із психічного здоров’я може бути корисним, якщо ці симптоми:

 🔸тривають у часі

 🔸з’являються часто та інтенсивно

 🔸заважають вашій роботі та стосункам

 🔸не дають виспатися

 🔸створюють проблеми у виконанні щоденних справ

 🔸мають негативний вплив на ваше здоров’я і якість життя

Як допомогти собі менше користуватися смартфоном?

Спробуйте наступне:

✅Відкладайте девайс достатньо далеко, щоб ви не могли скористатися ним ввечері чи вночі.

✅За потреби відключайте девайс – він не повинен заважати вашому відпочинку, навчанню чи роботі.

✅Залишайте телефон вдома на короткі проміжки часу, наприклад, йдучи до магазину чи на прогулянку.

✅Проводьте якийсь час без технологій: посидіть у тиші, напишіть листа, сходіть на прогулянку, проведіть час із друзями, влаштуйте собі подорож новими місцями.

✅Пробуйте знайти баланс між часом, проведеним у телефоні, та іншими справами.

✅Спробуйте частіше взаємодіяти з реальними людьми: невеликий діалог із продавцем, тренером чи перукарем – ніби нічого важливого, але нам, як соціальним істотам, для того, щоб почуватися добре, вкрай важливо спілкуватися все таки не телефоном.

*Єва Чепіль, психологиня*