

A white line drawing of a person in a long-sleeved shirt and pants, falling upside down against a black background. A spotlight beam shines down on the person from above.

12+

Анна Соколова

Страх остаться без смартфона

Методы профилактики
номофобии



Анна Соколова

**Страх остаться без
смартфона. Методы
профилактики номофобии**

«Издательские решения»

Соколова А.

Страх остаться без смартфона. Методы профилактики номофобии
/ А. Соколова — «Издательские решения»,

Важно отличать номофобию от обычного желания быть на связи или от привычки постоянно проверять телефон. Привычка, хотя и может быть навязчивой, не вызывает столь выраженного эмоционального дистресса и не приводит к значительным нарушениям в функционировании человека. Номофобия же характеризуется навязчивым страхом, который может сопровождаться физическими симптомами, такими как учащенное сердцебиение, потливость, тремор, головная боль и даже приступы паники.

© Соколова А.

© Издательские решения

Содержание

Методы профилактики номофобии (страха остаться без мобильного телефона)	6
Глава 1. Природа цифровой зависимости	9
Глава 2. Симптомы и диагностика состояния	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Страх остаться без смартфона Методы профилактики номофобии

Анна Соколова

© Анна Соколова, 2026

ISBN 978-5-0070-1269-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Методы профилактики номофобии (страха остаться без мобильного телефона)

Разработка и оценка эффективности психологических техник по снижению тревожности, связанной с отсутствием доступа к мобильным устройствам.



Актуальность проблемы зависимости от мобильных устройств в современном мире

В двадцать первом веке мобильные телефоны прочно вошли в повседневную жизнь каждого человека. Эти устройства, изначально призванные облегчить общение и предоставить доступ к информации, стали неотъемлемой частью нашей реальности. Они больше не являются просто инструментами, а превратились в продолжение нас самих, в персональный центр управления всеми аспектами жизни. Почти каждый человек, будь то ребенок, подросток, взрослый или пожилой, имеет при себе мобильное устройство. Это повсеместное проникновение породило новую форму зависимости, которая имеет значительные последствия для психического и физического здоровья, а также для социальной жизни людей. Постоянное стремление проверить уведомления, ответить на сообщения, просмотреть ленты социальных сетей или просто

почувствовать наличие телефона в кармане или сумке стало настолько привычным, что многие даже не осознают масштабы этой проблемы. Эта зависимость затрагивает самые разные сферы жизни, от продуктивности на работе и учебы до межличностных отношений и способности к концентрации. Важность осознания и противодействия этой тенденции невозможно переоценить, поскольку она влияет на благополучие значительной части человечества.

Определение номофобии и отличие от привычки

Номофобия, или страх остаться без мобильного телефона, является специфическим проявлением цифровой зависимости. Этот термин, образованный сокращением от «по mobile phone phobia», описывает состояние острого дискомфорта, тревоги и паники, которое возникает у человека при невозможности воспользоваться своим мобильным устройством. Это может быть связано с разряженной батареей, отсутствием сети, потерей устройства или просто его временным отсутствием под рукой. Важно отличать номофобию от обычного желания быть на связи или от привычки постоянно проверять телефон. Привычка, хотя и может быть навязчивой, не вызывает столь выраженного эмоционального дистресса и не приводит к значительным нарушениям в функционировании человека. Номофобия же характеризуется навязчивым страхом, который может сопровождаться физическими симптомами, такими как учащенное сердцебиение, потливость, тремор, головная боль и даже приступы паники. Люди, страдающие номофобией, могут испытывать сильное беспокойство, чувство изоляции и даже депрессивные состояния, если им приходится находиться вдали от своего телефона. Это состояние выходит за рамки простого удобства и становится серьезной психологической проблемой, требующей внимания и коррекции.

Целью данной книги является всестороннее освещение проблемы страха остаться без смартфона, известного как номофобия. Мы стремимся предоставить читателю полное понимание природы этого явления, его причин, механизмов развития и негативных последствий. Особое внимание уделяется практическим аспектам: мы предложим проверенные методы и стратегии для профилактики и преодоления номофобии, основанные на научных исследованиях и практическом опыте. Читатель получит не только теоретические знания, но и конкретные инструменты, которые помогут ему выработать здоровое отношение к мобильным устройствам, вернуть контроль над своей жизнью и улучшить ее качество. Практическая польза этой книги заключается в возможности снизить уровень тревожности, повысить концентрацию, наладить более глубокие межличностные отношения и обрести внутреннюю свободу от постоянной зависимости от технологий. Мы надеемся, что материал, представленный в издании, станет надежным проводником на пути к более осознанному и сбалансированному использованию мобильных устройств, позволяя извлекать максимум пользы из технологий, не становясь их заложником.

Структура данного издания построена таким образом, чтобы обеспечить последовательное и глубокое погружение в тему номофобии. Мы начинаем с введения, где описывается актуальность проблемы в современном мире, дается четкое определение номофобии, отличающее ее от обычных привычек, и обозначаются цель книги и ожидаемая практическая польза для читателя. Далее, в первой главе, мы исследуем саму природу цифровой зависимости, ее исторические корни и психологические механизмы. После этого мы переходим к разбору конкретных симптомов и причин возникновения страха остаться без смартфона. Ключевой частью книги является глава, посвященная методам профилактики номофобии, где предлагаются практические шаги и упражнения. Завершается издание разделом, посвященным разработке и оценке эффективности психологических техник для снижения тревожности, связанных с использованием мобильных устройств. Такая логика изложения позволяет читателю сначала понять суть

проблемы, затем рассмотреть ее аспекты, а после перейти к активным действиям по ее решению, формируя целостное представление и получая действенные инструменты.

Глава 1. Природа цифровой зависимости

История возникновения термина и распространение явления

С момента появления первых мобильных телефонов, их популярность росла экспоненциально. Изначально это были громоздкие устройства, доступные далеко не всем, но с каждым годом технологии развивались, делая смартфоны более компактными, функциональными и доступными. Появление смартфонов, сочетающих в себе функции телефона, компьютера, фотокамеры и доступа в интернет, стало настоящей революцией. Они перевернули наше представление о коммуникации, работе, развлечениях и потреблении информации. Вместе с их распространением стали появляться и первые признаки чрезмерной привязанности. Термин «номофобия» появился сравнительно недавно, в начале 2000-х годов, в Великобритании, как ответ на растущее беспокойство общества по поводу зависимости от мобильных технологий. Ученые и психологи начали наблюдать случаи, когда люди испытывали выраженный дискомфорт и тревогу в отсутствие своего телефона. Это явление быстро распространилось по всему миру, охватив различные возрастные группы и социальные слои. Быстрая урбанизация, глобализация и постоянная потребность быть на связи в условиях современного ритма жизни способствовали лавинообразному росту распространенности этой формы зависимости. Теперь, когда смартфоны стали незаменимыми помощниками в повседневной жизни, проблема номофобии приобрела поистине глобальный масштаб.

Психологические механизмы формирования привязанности

Формирование привязанности к мобильным устройствам, ведущее к развитию номофобии, основано на ряде сложных психологических механизмов. Одним из ключевых является потребность в социальном одобрении и принадлежности. Социальные сети и мессенджеры создают иллюзию постоянного общения, позволяя поддерживать связь с широким кругом людей и получать мгновенную обратную связь в виде лайков, комментариев и уведомлений. Это удовлетворяет нашу базовую потребность быть частью группы. Другой важный механизм связан с избеганием негативных эмоций. Многие люди используют смартфоны, чтобы отвлечься от стресса, скуки, одиночества или тревожных мыслей. Экран мобильного устройства становится своеобразным «буфером» между человеком и неприятной реальностью, предлагая моментальное удовлетворение и временное облегчение. Также играет роль эффект «страха упустить что-то важное» (FOMO — Fear Of Missing Out). Постоянное обновление лент новостей, информация о событиях и акциях создает ощущение, что без регулярной проверки можно пропустить что-то ценное или интересное. Этот страх подталкивает к постоянному контролю устройства. Нельзя забывать и о привычке, которая формируется через многократное повторение действий. Каждое уведомление, каждая проверка телефона закрепляет поведенческий паттерн, делая его автоматическим.

Роль дофаминовой системы вознаграждения

Центральную роль в формировании любой зависимости, включая зависимость от мобильных устройств, играет дофаминовая система вознаграждения в мозге. Дофамин — это нейромедиатор, который отвечает за мотивацию, удовольствие и обучение. Когда мы получаем приятные стимулы, такие как новое сообщение, лайк в социальной сети или интересная информация, мозг выделяет дофамин. Это вызывает чувство удовлетворения и удовольствия, что, в свою очередь, мотивирует нас повторять действие, которое привело к этому вознаграждению. Мобильные устройства максимально оптимизированы для активации этой системы. Уведомления, разнообразный контент, возможность мгновенного социального взаимодействия — все это спроектировано так, чтобы вызывать короткие, но частые всплески дофамина. Со временем мозг адаптируется к этим частым стимулам, и для достижения прежнего уровня удовольствия требуется все большее количество «дофаминовых доз». Это приводит к формированию ком-

пульсивного поведения: человек постоянно ищет новых стимулов, проверяет телефон, чтобы получить очередную порцию дофамина, и испытывает дискомфорт, когда этого не происходит. Нарушение баланса дофаминовой системы делает человека уязвимым для развития зависимости, когда получение удовольствия от реальных жизненных ситуаций становится менее значимым по сравнению с виртуальными вознаграждениями, получаемыми через устройство.

Различия между полезным использованием и патологией

Важно четко разграничивать нормальное, полезное использование мобильного телефона и патологическую зависимость, которая проявляется в виде номофобии. Полезное использование предполагает, что мобильное устройство является инструментом, который помогает решать задачи, облегчает общение, предоставляет доступ к информации и развлечениям, но при этом находится под контролем пользователя. Человек может отложить телефон, когда это необходимо, сосредоточиться на других делах, его социальные отношения и самочувствие не страдают от наличия или отсутствия устройства. Патологическая же зависимость характеризуется потерей контроля. Основным критерием является наличие навязчивого страха и тревоги при мысли о потере доступа к устройству или невозможности им воспользоваться. Это сопровождается компульсивным, неконтролируемым использованием, когда время, потраченное на телефон, значительно превышает первоначально запланированное. В результате возникают негативные последствия: снижение продуктивности, ухудшение межличностных отношений, пренебрежение обязанностями, проблемы со сном, повышенная раздражительность и тревожность. Если использование телефона становится самоцелью, а не средством, и вызывает сильный эмоциональный дистресс при его отсутствии, это уже признаки патологии, требующей внимания и коррекции.

Глава 2. Симптомы и диагностика состояния

Физические признаки тревоги при отсутствии устройства

Когда человек сталкивается с невозможностью воспользоваться своим мобильным устройством, его организм может реагировать целым комплексом физиологических сигналов, которые являются проявлениями стресса и тревоги. Эти реакции зачастую непроизвольны и отражают работу вегетативной нервной системы, мобилизующей организм в ответ на воспринимаемую угрозу. Одним из наиболее частых физических проявлений является учащенное сердцебиение, ощущения «икоты» или «замирания» сердца, что связано с выбросом адреналина. Может наблюдаться повышенное потоотделение, даже при отсутствии физической нагрузки или жары. Некоторые люди отмечают дрожь в руках или по всему телу, мышечное напряжение, особенно в области шеи и плеч. Возможны проблемы с дыханием, ощущение нехватки воздуха или поверхностное, учащенное дыхание. Также могут возникать диспепсические расстройства: тошнота, дискомфорт в животе, ощущение «кома» в горле. Головная боль, головокружение и общая слабость также являются распространенными симптомами. Порой наблюдается сухость во рту, учащенное мочеиспускание. Эти телесные проявления, хотя и могут казаться не связанными с отсутствием телефона, на самом деле являются прямым отражением психологического дискомфорта и страха, вызванного нарушением привычного жизненного уклада.

Эмоциональные реакции на разряд батареи или потерю связи

Помимо физических реакций, невозможность использовать мобильное устройство вызывает целый спектр негативных эмоциональных состояний. Чувство беспокойства является, пожалуй, самым перманентным спутником номофобии. Это беспокойство может нарастать постепенно, превращаясь в явную тревогу, а иногда и в панику. Человек ощущает себя изолированным от мира, отрезанным от важных новостей, общения и поддержки. Возникает страх упустить что-то значимое, быть вне контекста событий, что усиливает чувство неуверенности и уязвимости. Обида и раздражительность также являются частыми спутниками. Невозможность выполнить привычное действие, например, проверить время, ответить на сообщение или сделать звонок, может вызывать сильное недовольство, как окружающими, так и самим собой. В некоторых случаях может развиваться чувство опустошенности, тоски или даже депрессивное состояние. Ощущение потери контроля над ситуацией, собственной беспомощности перед обстоятельствами, такими как разряженная батарея или отсутствие сигнала, усугубляет негативный эмоциональный фон. Некоторые страдающие номофобией могут испытывать чувство стыда или вины, осознавая нерациональность своего поведения, но при этом не в силах его контролировать.

Поведенческие паттерны и навязчивые проверки

Номофобия проявляется в специфических поведенческих паттернах, которые становятся автоматическими и трудноконтролируемыми. Одним из наиболее очевидных является навязчивая проверка телефона. Даже если нет уведомлений, человек постоянно берет в руки устройство, чтобы просто посмотреть на экран, проверить время, пролистать ленту новостей или убедиться, что все в порядке. Это происходит на непроизвольном уровне, становясь привычным действием, запускаемым любым мало-мальски свободным моментом. Другой характерный паттерн — одновременное использование нескольких приложений или постоянное переключение между ними. Стремление быть в курсе всего и сразу, получить максимальное количество информации и социальных взаимодействий за короткий промежуток времени. Также наблюдается склонность к чрезмерной подготовке: люди стараются всегда иметь при себе заряженное устройство, портативный аккумулятор, стараются держать телефон заряженным до максимума, даже если предстоят короткие выходы из дома. Нередко можно увидеть, как человек, находясь

в компании, активно пользуется смартфоном, игнорируя собеседников. Это свидетельствует о приоритете виртуального общения над реальным. Поиск свободного доступа к сети, беспокойство по поводу качества сигнала, избегание мест, где может быть плохая связь, также являются характерными поведенческими проявлениями.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.