



Министерство здравоохранения Свердловской области  
Краснотурьинский филиал  
Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения  
«Свердловский областной медицинский колледж»

# «Дети вне зависимостей!»

---

Исполнитель: Козина Ксения Юрьевна  
Студентка группы 202Ф Лечебное  
дело  
Руководитель: Наумова Лилия  
Петровна

Краснотурьинск 2020

# Что такое зависимость?

**Зависимость** – это болезненное пристрастие и непреодолимое стремление к выбранному «объекту», желание полагаться на него с целью ухода от реальности и получения позитивных эмоций.



**Существует 3 вида зависимости:**

- химическая (наркомания, токсикомания, алкоголизм)
- биохимическая (анорексия, булимия)
- нехимическая (подсознательная)

Сегодня я бы хотела поговорить о «нехимической зависимости», ведь в XXI веке эта проблема не менее опасна по всем критериям. Она имеет большее влияние на психологические аспекты, но меньшее на физиологическую и биологическую. И главное имеется влияние на структуры головного мозга, как и у химической зависимости.



**Номофобия** (с англ. безмобильная фобия) – это недавно возникшая фобия, заключающаяся в страхе остаться в отдалении от телефона либо вообще без него.

Психологическая  
зависимость от  
телефона  
сильнее, чем от  
сигарет

**Причина:**

Переоценка значимости телефона в повседневном бытии

**Признаки:**

- Вся жизнь подростка крутится вокруг смартфона, он просто ничем другим уже и не интересуется.
- Потеря мобильного ведет к панике, истерике и вспышкам агрессии.
- Каждые 10-15 минут ребенок тянется к смартфону.
- Постоянное стремление ребенка проверить мобильную почту или личные сообщения.
- Подросток постоянно обновляет контент на своем смартфоне.
- Подросток старается не расставаться с девайсом ни на минуту



Казалось бы, чего беспокоиться: «Чем бы дитя не тешилось – лишь бы не плакало!» Сидит себе дома, не влезает ни в какие житейские уличные передраги, но, увы, телефон-зависимость у детей и подростков различного возраста, несмотря на всю свою внешнюю безобидность, по сути, скорее всего, является бомбой замедленного действия.



Конечно, здорово, что в интернете возможно получить практически любую информацию, которую можно использовать для повышения уровня своей образованности. Только вот именно это направление

Пользователи используют гораздо реже, чем другие. И правда жизни состоит в том, что остальное время дети и подростки проводят за играми в социальных сетях.

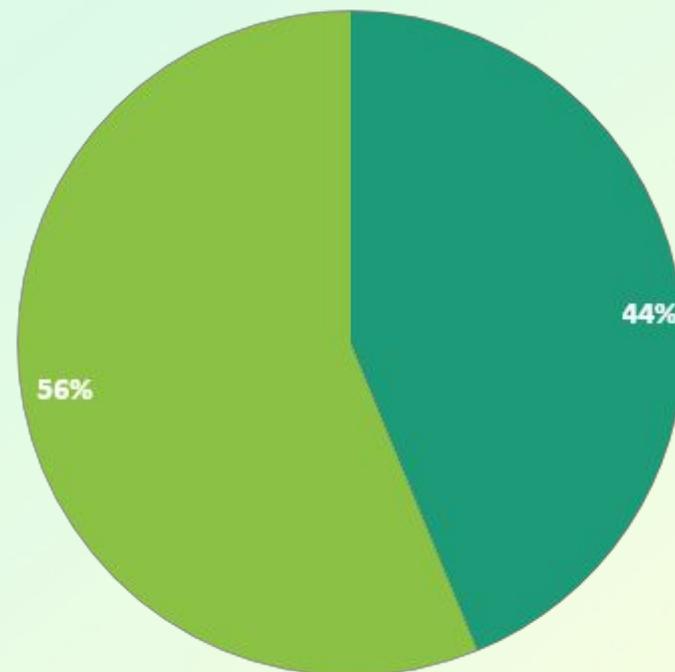




Именно благодаря виртуальному общению некоторые дети, имеющие различные психологические комплексы, начинают себя ощущать не такими одинокими, как на самом деле, пытаются стать более раскованными, что в свою очередь придает им уверенности, но отнюдь не решает никакие их психологические проблемы при общении с другими людьми в реальности.

### Зависимые

■ Взрослое поколение ■ Дети и подростки



# Типы владельцев сотовых телефонов

## «КИБОРГИ»

Считают телефон своим продолжением, чуть ли не частью тела, не могут без него



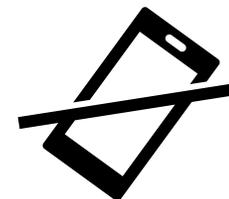
## «ПРОТЕЗИРОВАННЫЕ»

Обходиться, жить без «трубы» в принципе могут, но испытывают при этом дискомфорт

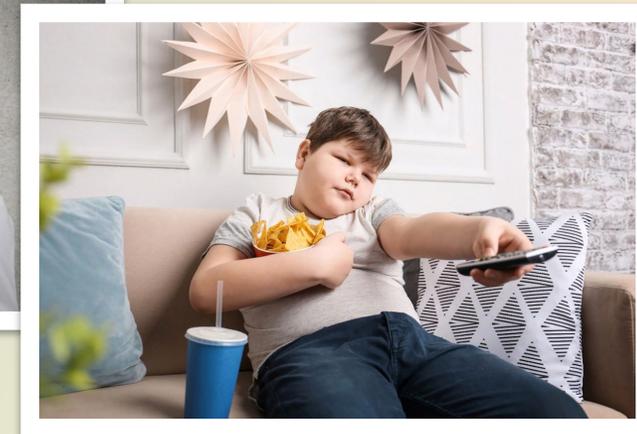
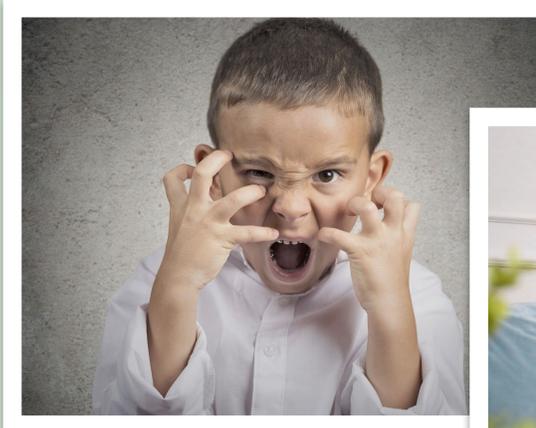


## «НЕПРИВЯЗАННЫЕ»

Для них телефон это просто телефон, не больше, чтобы звонить, когда действительно нужно



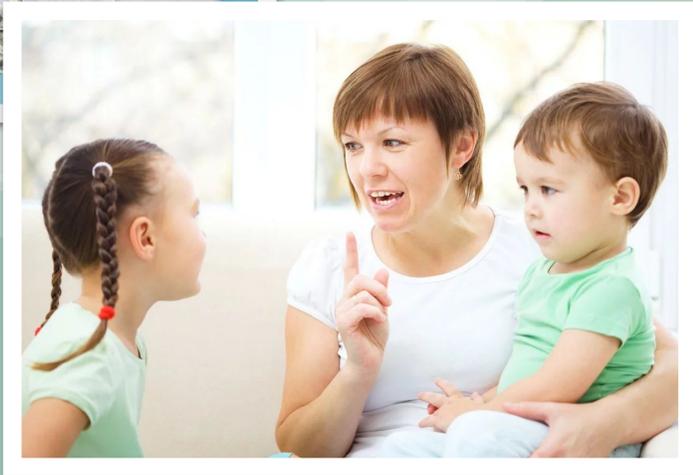
Если родители будут игнорировать признаки зависимости у ребенка, то это может привести к таким плачевным итогам, как:



- **Ожирение.** Подросток перестает вести активный образ жизни, предпочитая пропадать в девайсе чуть ли не круглосуточно. Чаще всего он просто сидит или лежит, переписываясь с друзьями или играя в различные игры.
- **Вспышки агрессии.** Современная игровая индустрия все чаще выпускает продукты, отличающиеся повышенной жестокостью, что не может не отразиться на ребенке. Играя в «стрелялки», в которых геймер убивает соперников и наблюдает сцены насилия, он перенимает агрессивные черты игрового персонажа и привносит их в свой реальный образ.
- **Нарушение сна.** Подростки могут чуть ли не всю ночь проводить за перепиской с друзьями. В итоге недосып самым негативным образом влияет на их самочувствие и в итоге приводит к истощению, нарушению концентрации и ухудшению памяти.
- **Проблемы социализации.** Когда жизнь ребенка полностью сосредоточена в девайсе, то он не ощущает необходимости поиска новых друзей в реальном мире, отдаляется от сверстников и семьи.

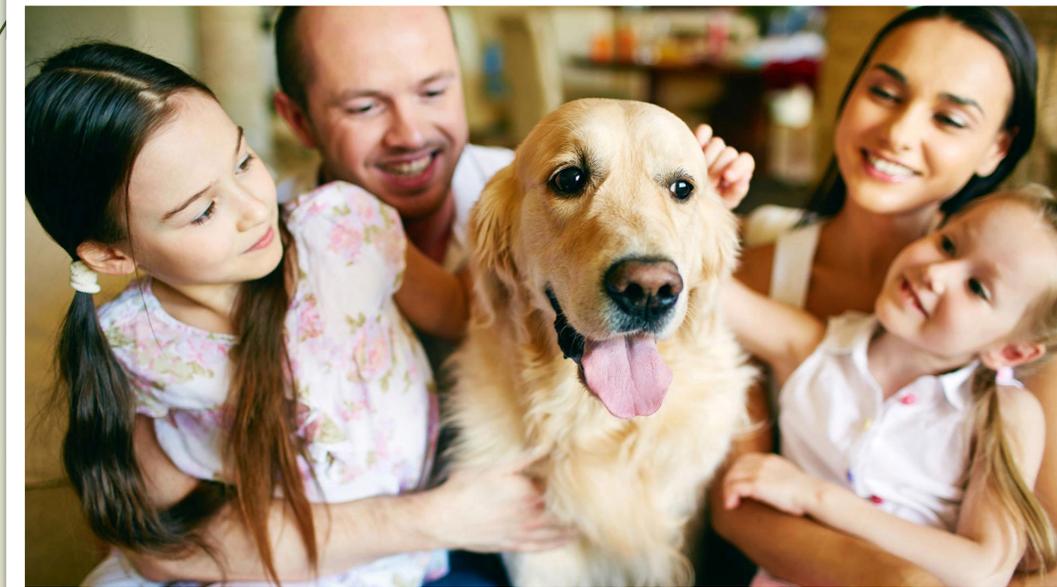


Так же под воздействием электромагнитных полей, которые вырабатывает телефон, организм подвержен напряжению иммунной системы, что приводит к болезням. Если ребенок пользуется мобильным телефоном неограниченное время, то знайте - его иммунитет под угрозой. В группу повышенного риска входят не только подростки, но и люди, которые в течение 10 лет активно используют сотовую связь. У них может возникнуть раковая опухоль головного мозга. Опухоль возникает с той стороны головы, где находится ухо, возле которого человек держит телефон. Так же телефон влияет на ухудшение слуха и зрения



Для того чтобы ослабить уровень влияния гаджета на свое чадо, а со временем и окончательно избавиться от номофобии, воспользуйтесь следующими советами:

- **Не разрешайте ребенку постоянно носить телефон с собой.** когда он находится дома. Никто не призывает вас забирать у него девайс и убирать его на дальнюю полку. Однако стоит ввести правило оставлять смартфоны на тумбочки у кровати или на рабочем столе.
- **Регулярные беседы.** Если раньше вы не обращали внимания на увлеченность своего ребенка смартфоном, не видя в нем никакой угрозы, то теперь будьте готовы потратить все свое время на исправление ситуации. Вспомните о личном общении: разговаривайте с подростком как можно чаще, интересуйтесь его успехами и помогите найти выход для решения имеющихся проблем, обсуждайте недавно просмотренный фильм или прочитанную книгу и
- **Домашний питомец.** Купите своему чаду домашнее животное и обяжите его за ним ухаживать. Таким образом вы сможете не только отвлечь его от мобильного, но и внесете свою лепту в развитие у него ответственности.
- **Физические нагрузки.** Напомните ребенку о пользе спорта и о том, что в настоящее время здоровый образ жизни является также и весьма популярным трендом. Запишите его в спортивную секцию, пусть уж лучше он пропадает там, нежели будет часами торчать у девайса.





Министерство здравоохранения Свердловской области  
Краснотурьинский филиал  
Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения  
«Свердловский областной медицинский колледж»

# «Дети вне зависимостей!»

---

Исполнитель: Козина Ксения Юрьевна  
Студентка группы 202Ф Лечебное  
дело  
Руководитель: Наумова Лилия  
Петровна

Краснотурьинск 2020