

# Чем опасно увлечение селфи?





**Селфи (selfie), то есть фотографии самих себя, сделанные при помощи мобильного телефона, не имеют ничего общего с обычными снимками. Цель, которую ставят перед собой молодые люди (и в первую очередь девушки), заключается в том, чтобы выставить себя на суд друзей в социальных сетях.**



**Дело в том, что социальных сетях нужно как можно громче заявлять о себе.**

**Быть заметным — необходимое для существования условие. Причем не абы как.**

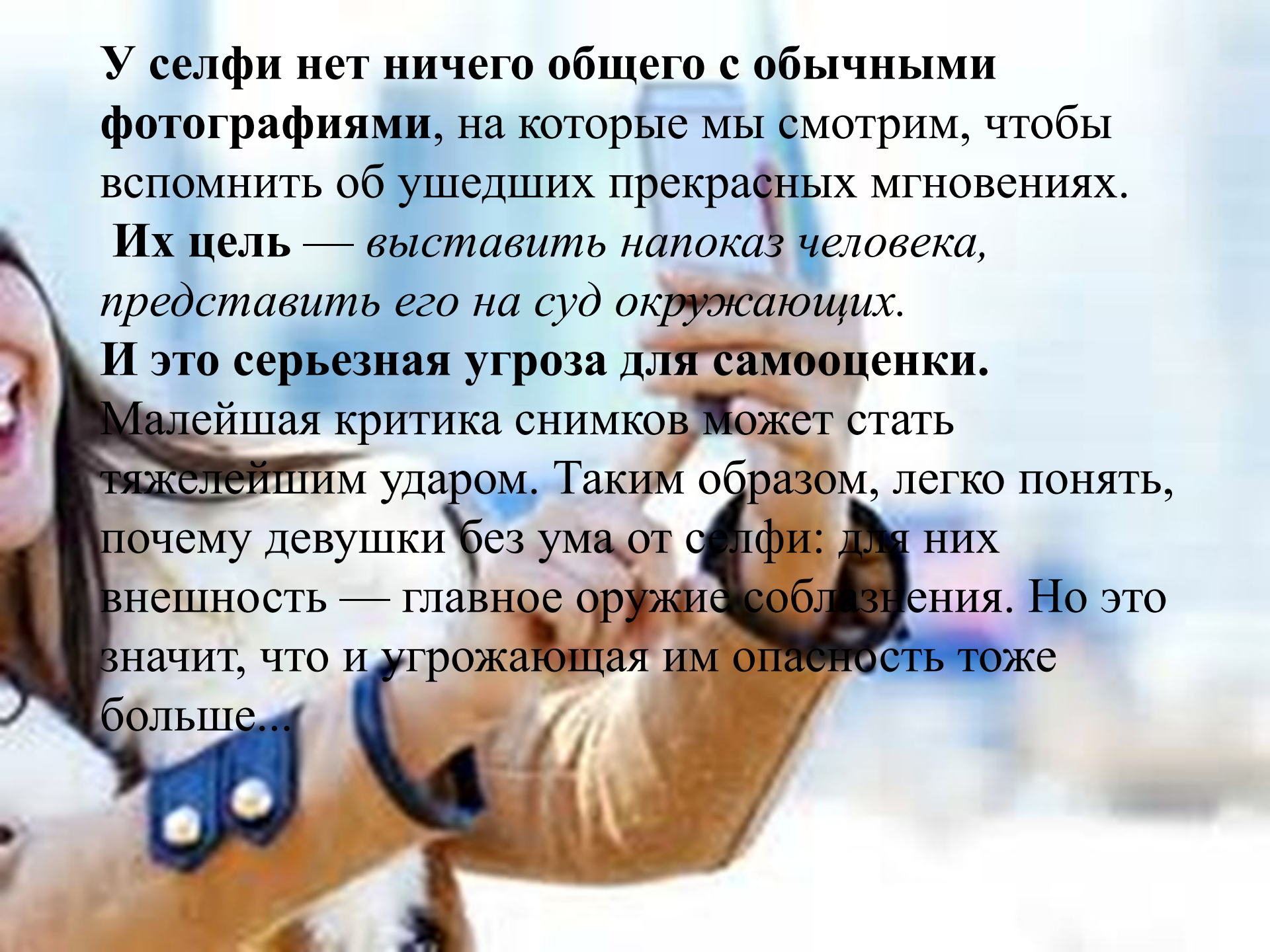
Фотографии себя любимого всегда тщательно продумываются: для них подбирается красивая поза, и они всегда демонстрируют привлекательную сторону человека.

Но в любом случае, смысл существования фотографии в том, чтобы ее увидели и, если возможно, оценили.

Нет, это не отдающий нарциссизмом эгоистический жест.

Это социальный по своей природе поступок, в котором взгляд и суждение других людей играют первостепенную роль.

Особенно в подростковом возрасте, когда мнение сверстников кажется особенно важным.


A young woman with long dark hair is shown from the chest up, holding a smartphone in her right hand to take a selfie. She is wearing a light-colored top with a blue collar. The background is a bright, slightly blurred outdoor setting, possibly a beach or a park. The text is overlaid on the right side of the image.

**У селфи нет ничего общего с обычными фотографиями, на которые мы смотрим, чтобы вспомнить об ушедших прекрасных мгновениях.**

**Их цель — *выставить напоказ человека, представить его на суд окружающих.***

**И это серьезная угроза для самооценки.**

Малейшая критика снимков может стать тяжелейшим ударом. Таким образом, легко понять, почему девушки без ума от селфи: для них внешность — главное оружие соблазнения. Но это значит, что и угрожающая им опасность тоже больше...

A young woman with long dark hair is smiling and holding a smartphone up to take a selfie. She is wearing a light-colored jacket with blue accents on the cuffs. The background is a bright, slightly blurred outdoor setting.

**Мода на селфи** (selfie, перевод буквально «сам себя», разновидность автопортрета в фотографировании) вспыхнула в 2011 году и актуальна до сих пор.

В погоне за удачным кадром себя любимого люди порой не задумываются о собственной безопасности и подстерегающих психологических проблемах.

**Так ли страшно селфи, как его малюют?**

**Попробуем разобраться...**

# Почему люди зависимы от селфи



Психологи бьют тревогу. Процентные показатели зависимости от социальных сетей зашкаливают. Все дело в отсутствии адекватной самооценки. Человек, не получающий в реальной жизни необходимую долю общения, заменяет реальных друзей виртуальными. Чем удержать внимание новых знакомых? Конечно, фотографиями.

# Почему люди зависимы от селфи

Приложения для обработки фото позволяют выровнять тон лица и прочее, и происходит подмена адекватного мнения о себе: «Какая же я красотка (какой же я красавец)!» Растущие цифры поставленных «лайков» и «классов» только подливают масла в огонь. Человек становится зависимым от собственной популярности и чужого мнения в считанные секунды. Развивается психологический комплекс нарциссизма, когда самовлюбленность перекрывает все вокруг.



# Как понять, что человек зависим от селфи

Особенно подвержены увлечению селфи подростки 11-16 лет и одинокие люди. Судить о мании фотографирования можно, когда человек выкладывает в социальную сеть более 10 фотографий каждые час-два. Все фото, как правило, не отличаются разнообразностью сюжета и представляют собой автопортреты в разных позах и на разных фонах.





# Чем опасно селфи...

Помимо селфи существует массовое увлечение релфи – фотографированием себя со своей собакой/кошкой или любимым человеком. Любителями релфи также движет желание выделиться из толпы и выставить свое счастье на всеобщее обозрение. Как результат – людская зависть, негатив и т.д.



Желание сделать удачное фото там, где до этого никто не бывал, приводит человека в состояние, близкое игроманам как ощущение крупного выигрыша. Неудачи лишь раззадоривают любителей селфи и полностью отключают инстинкт самосохранения. Отсюда экстремальные желания сфотографироваться на крыше, в полете и т.д.



А если у ребенка занижена самооценка, жизнь его однообразна и скучна, тогда основным занятием становится общение с виртуальными друзьями. Вы обращали внимание на неестественно радостные и счастливые лица на селфи многих подростков? Они стараются всему миру показать, какая «крутая» у них жизнь, и как она богата приключениями. Это и заставляет их лезть на крыши электричек и недостроенных домов. И возбуждение, которое они при этом испытывают, сродни наркотическому.



Конечно, в этом есть и вина взрослых. Как часто родители чрезмерно увлекаются наставлениями и критическими замечаниями по поводу внешности и поступков своих детей. Но в период взросления подросткам нужно совсем другое. Они хотят, чтобы их понимали и принимали такими, какие они есть. И пусть они не чемпионы и не победители международных конкурсов, но каждый подросток — неповторимая личность, которую нужно уважать.



Постоянное внимание и искренняя заинтересованность в делах и жизни сына или дочери помогут родителям вовремя понять их и ненавязчивыми советами оградить от бездумных и рискованных поступков.

Ведь подростковый возраст не напрасно считается сложным. Это переход от безоблачного детства к почти взрослой жизни, в которой нашему ребенку придется брать на себя ответственность не только за собственную жизнь, но и жизни других людей.



# Селфи -болезнь: научные исследования

Существует много разногласий между учёными стран мира по поводу вроде как безобидного фотографирования себя. Но обратили внимание на него лучшие умы не только из-за популярности слова и самого снимка в обществе, а из-за появления жертв среди подростков, желающих сделать экстремальное фото.



# Селфи -болезнь: научные исследования

Исследования привели к выводу, что селфи - это проявление эксгибиционизма и эгоцентризма. Люди, испытывающие страсть к постоянному фотографированию себя, а после выставлению на обозрение обществу, имеют однозначно психические расстройства и низкий уровень самоуважения. С каждым днем людей, страдающих от зависимости от селфи, становится все больше.





Американские учёные пришли к выводу, что автопортреты с мобильного телефона, которые регулярно выкладывают в социальных сетях, таких как «Фейсбук», «Инстаграм», «ВКонтакте», «Одноклассники», и других менее известных ресурсах, являются привлечением внимания и психическим расстройством.



A young woman with long, straight blonde hair is taking a selfie. She is holding a black smartphone in her right hand, which is raised towards her face. She is wearing a black turtleneck sweater under a plaid shirt. The background is a soft-focus outdoor scene with yellow and orange autumn leaves.

# ДЕЛАЙ БЕЗОПАСНЫЕ СЕЛФИ



**ДЕЛАЙ БЕЗОПАСНЫЕ СЕЛФИ**





## **СЕЛФИ**

*на железнодорожных путях – плохая идея, если тебе дорога жизнь!*



## **СЕЛФИ**

*на вагонах поездов – бьет током!*

**ДЕЛАЙ БЕЗОПАСНЫЕ СЕЛФИ**

**СЕЛФИ** на воде – трудно удержать равновесие!



## **СЕЛФИ**

*на трассе – можешь не успеть кликнуть!*





**СЕЛФИ**  
с животными  
не всегда мило!



**СЕЛФИ**  
выбери свой путь!  
Соверши безопасный  
подъем!



**ДЕЛАЙ БЕЗОПАСНЫЕ СЕЛФИ**



**СЕЛФИ**  
с оружием убивает!



**СЕЛФИ**  
на крыше здания –  
высоко падать!