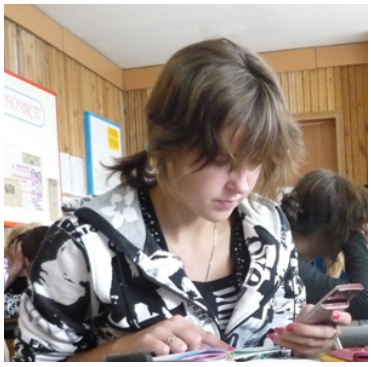

Телефон стал неотъемлемой частью современной жизни, важной ее составляющей. Как бы вы нарисовали образ делового человека? Костюм, папка с документами, ручка в нагрудном кармане и мобильный телефон, либо у уха, либо бесконечно звонящий. Раньше, еще лет 12 назад, мобильный телефон в России был показателем статуса человека и предметом роскоши. Со временем он стал доступнее, сейчас его обладателями становятся все: от первоклассников до пожилых людей. Вместо своей главной функции – звонить и соединять людей, находящихся далеко от стационарного телефона – он стал игрушкой, календарем, калькулятором, способом быстро выйти в интернет, MP3-плейером, ежедневником. Словом, один небольшой аппарат, который из кнопочного превратился в сенсорный (с экраном, реагирующим на прикосновения), содержит столько различных новых функций, что иногда вызывает сомнения: а насколько все это нужно пользователю. На занятиях, в транспорте, в очередях – люди ни на минуту не выпускают из рук телефон. Кто-то пишет сообщения, кто-то блуждает по по Интернету, а кто-то переключает не понравившуюся песню. Не в одной семье происходят стычки из-за того, что ребенок ходит, постоянно уткнувшись в телефон, он не замечает ничего вокруг, ему нет дела до окружающей его реальности – он в своем мире виртуального общения, который создается посредством телефона.

В нашем мире с все убыстряющимся темпом жизни телефон играет важную роль, он становится нашим помощником во многих делах: благодаря ему можно предупредить об опоздании, связаться с людьми, находящимися вне досягаемости обычного телефона. Но не бывает плюсов без минусов. Необходимость мобильного телефона перерастает в зависимость от него. Психологами замечено, что люди, тратящие много времени на разговоры по телефону, потом испытывают беспокойство, если телефон находится далеко от них, то и дело возникает желание проверить, нет ли пропущенного звонка или SMS-сообщения, порой им кажется, что он звонит. По их утверждению, самыми активными пользователями являются подростки.

О своих «отношениях» с мобильным телефоном нам рассказали представители разных возрастных категорий.

Айгуль Шайхаттарова, студентка, 19 лет:

- Мобильный телефон у меня с 7 класса. Он нужен мне постоянно, без него не проходит и дня. На ночь я его откладываю, потому что от него идут вредные волны, которые разрушают организм. Сейчас много детей, у которых уже есть личные телефоны. Это не совсем правильно. Конечно, мамы хотят, чтобы их ребенок был всегда на связи, но между тем ему нужно объяснить, какое вредное воздействие оказывает телефон на неокрепший организм, и первое время контролировать, пока он не научится сам

определять необходимое время пользования.
Динара Трегулова, юрист, 25 лет:
- Сейчас уже трудно представить жизнь без мобильного телефона. Я им пользуюсь каждый день, причем не только как средством связи, но и полезными бывают его второстепенные функции: калькулятор, заметки, плейер. Первый телефон мне купили родители, когда мне было 15 лет. С тех пор установилась привычка выключать его на ночь и оставлять около кровати.
Несмотря на то, что моему сыну 4 года, он уже разбирается в телефонах. Думаю, что до школы у него не будет личного телефона – он ему ни к чему. Да и потом буду покупать ему самый простой, лишь бы был на связи.
Альфия Агеева, домохозяйка, 36 лет:
- Являюсь пользователем мобильным телефоном уже 10 лет. За это время приобрела девиз «Мой мобильник всегда со мной!». Я использую его не только для того, чтобы звонить и писать, иногда мне нужны и другие функции, но не так часто. Ночью я не откладываю его далеко, потому что будильник я ставлю именно на нем. Мне не нравится, что сейчас все ходят с телефонами, даже те, кому они не очень нужны. Но что поделаешь, телефон вещь удобная, а к хорошему люди привыкают быстро. У моих дочерей, Азалии и Диляры, есть мобильники, но пользуются они ими не часто. В отличие от других, ни у них, ни у меня Интернет на телефонах не подключен. Это совершенно излишне.

Алена Сергеевна Соболева, психолог Психологической службы, рассказала мне, что как таковой зависимости именно от мобильного телефона нет. Вернее будет распределить на зависимость от Интернета, игр и SMS-сообщений. Современные аппараты вмещают в себя все это, люди «подсаживаются» на определенные функции.
- В моей практике был случай, когда за помощью обратилась женщина лет 55. Она постоянно «сидела» в Интернете с телефона, тратила огромные деньги, у нее не хватало времени ни на семью, ни на дом. Она пришла осознанно, сама, понимая свою проблему и желая ее решить. Поэтому результат был успешным: после нескольких занятий ее увлечение стало слабеть, она смогла вернуться к нормальному ритму жизни. Бывает увлечение новинками: человек постоянно скупает новые модели, экономя на питании, учебе, других развлечениях, – отметила Алена Сергеевна.
Зависимость от SMS-сообщений легко объяснить. Человек, скорее всего, не может строить беседу, ему порой не хватает слов. И на выручку приходят SMS, которые так и обозначаются «короткое текстовое сообщение». Ведь намного проще признаться в любви или сказать, что разлюбил, смс-кой – не нужно смотреть в глаза, можно игнорировать дальнейшие расспросы.

- Наша служба проводит специальные тренинги, помогающие людям не бояться противоположного пола, – вводит в курс дела психолог. – Мы учим строить беседы и выступать перед аудиторией. Продолжительность занятий всегда разная: некоторым хватает 5 занятий, другим нужно 10 и больше. Все зависит, прежде всего, от самого человека, от его моральной готовности осознать проблему, преодолеть ее. Были случаи, когда молодых людей присылали родители. Конечно, тут уже нет желания расстаться со своим увлечениям. Я считаю, зря. Ведь от таких зависимостей могут страдать учеба, личная жизнь, финансовое состояние, они мешают развиваться человеку как личности, – подводит итог Алена Сергеевна.

Наша жизнь стремится вперед. Звонят мобильные телефоны, приходят сообщения, люди договариваются о встречах, отменяют их, общаются просто так, скидывают друг другу ссылки в социальных сетях и тут же смотрят их через мобильные телефоны. При этом они могут сидеть с друзьями в кафе, в парке на скамейке и даже не перекинуться с ними ни единым словом. Разве это нормально – заменять реальное общение виртуальным? Разве в порядке вещей не говорить маме «Доброе утро», а набирать эти слова для какого-то полузнакомого человека? И как так: сидеть с человеком за одной партой и не обмениваться с ним шутками? Пожалуй, стоило бы задуматься и перестать считать мобильный телефон лучшим другом, сократить время пользования им. Несмотря ни на что, он так и остается аппаратом, созданным для звонков и сообщений в случае необходимости.

Гульфироза Еникеева