

«Быть вдали от своего высокотехнологичного гаджета – это ужасный стресс. Возникает чувство потерянного времени, чувство, что мы упускаем что-то важное, потому что мы волнуемся о том, что может произойти без нашего ведома»

Леон Эдвардс

ОСТОРОЖНО + НОМОФОБИЯ

Признаки номофобии:

- возбуждение нервной системы, при отсутствии мобильного устройства поблизости
- чувство тревоги, возникающее после 10 минут, проведенных без мобильного устройства
- беспрерывное желание проверить электронную почту, социальные сети и прогноз погоды посредствам мобильного устройства
- беспрерывный контроль за всеми новинками в мире мобильных технологий



Девайсы и гаджеты давно вошли в нашу жизнь, но зачастую два схожих понятия путают между собой, используя оба термина для обозначения одних и тех же устройств.

Сейчас к девайсам можно отнести любые самостоятельные цифровые устройства, которые не требует подключения к другому устройству и предоставляет возможность решить широкий спектр задач (выстраивание коммуникации, решение различных бытовых вопросов, оптимизация временных факторов, поиск необходимой информации, организация отдыха/досуга и т.д.). К девайсам относят планшеты, iPod, электронные книги, цифровые фотоаппараты, смартфоны, ноутбуки, нетбуки, компьютеры и т.д.

"Девайс-зависимость"

ощущаемая человеком навязчивая потребность в постоянном использовании многофункциональных цифровых устройств



Признаки девайс-зависимости

- навязчивое стремление постоянно использовать девайс
- неограниченность временных рамок при использовании девайсов
- присутствие хорошего настроения или чувства эйфории при использовании девайсов
- развитие ощущения душевной пустоты, сниженного настроения, раздражения в моменты отсутствия девайсов
- возникновение проблем с работой или учебой
- появление физических недомоганий: покраснение глаз, головные боли и т.д.



Не стань жертвой девайс-зависимости!