Автор: admin
20.10.2011 13:46 - Обновлено 30.10.2014 05:16

# Какие бывают зависимости у здорового человека?

**Телефон и sms**
Совсем недавно сотовая связь считалась роскошью. Разве кто-нибудь мог представить, что буквально через несколько лет случится телефономания? Оглянитесь вокруг и увидите «мобильных маньяков», которые, не переставая, закачивают на свой Nokia или Alcatel новые рингтоны и перекидывают что-то по Bluetooth. А sms-мания? Привычка обмениваться сообщениями у многих явно приняла форму зависимости. Люди идут по улице и набирают тексты сообщений, ухитряются переписываться даже за рулём. Ещё есть фанаты мобильных игр, которые с головой погружаются в этот мир, теряя нить разговора и лишь изредка выдавая междометия и восклицания. Факты есть факты. Я провела опрос и он показал, что около 46% людей от 25 до 34 лет не мыслят жизни без мобильного и предпочитают обмен sms устной беседе. Более 12% москвичей отправляют 20 сообщений в день, ещё 10%-100!! Возникает вопрос, ЧТО ДЕЛАТЬ?
Лично моё мнение: борясь за свою независимость, постепенно заменяй телефонное общение на живое. Помни: даже десять смайликов не заменят одной твоей настоящей улыбки!

**Интернет**
В эпоху всеобщей компьютеризации мы привыкли делиться новостями на форумах, обмениваться смайликами по аське, даже приглашения на дни рождения и праздники рассылаем по почте. Всё-таки не зря Интернет называется Всемирной Паутиной, раз из него так невероятно трудно выбраться!! Вспомни, что с тобой обычно происходит, если по какой-либо причине ты долго не можешь проверить почту. Наверняка в первый день более-менее удаётся сохранять спокойствие. На второй ты бросаешь мрачные взгляды в сторону компьютера. А к вечеру третьего кажется, что именно сегодня пришло пять тысяч важных писем и на них необходимо ответить немедленно! Но, проверив, наконец, почту, ты обнаруживаешь всего пять посланий, три из которых спам. Если описанная ситуация Вам знакома, смело ставим диагноз – Интернет-зависимость. Мои опросы показали, что более 30% людей постоянно используют Интернет, чтобы «убежать» от проблем и плохого настроения, и испытывают раздражение, когда приходится с ним ненадолго расставаться. ЧТО ДЕЛАТЬ?
Мой совет: Постарайся установить для себя предел времени, которое проводишь в Сети, и строго следуй предписанию. Это не просто, но нужно.

**Телевизор**

Реалити-шоу принято ругать: и герои умом не блещут, и пропагандируют всякие глупости. Но самое интересное, что некоторые люди, презрительно фыркающие в сторону очередного телевизионного проекта, наизусть знают имена героев и вообще в курсе событий. Примерно такая же напасть – сериалы. Кого ни спроси, каждый знает, что там происходит у прекрасной няни и некрасивой Кати. Просто всеобщее помешательство! По данным исследований, житель крупного города в среднем проводит три часа в день перед экраном, а это 21 час в неделю. Получается, что к 75 годам он «подарит» телевизору девять лет своей жизни. Впечатляет? ЧТО ДЕЛАТЬ?
По-моему начинать бороться с ТВ-манией нужно постепенно: разрешай себе смотреть передачи не более часа в день. Любимый сериал покупай на DVD – так ты спасёшь время, которое у тебя наглым образом крадёт реклама. Ну а что там происходит в популярном реалити-шоу, скоро выяснишь у друзей. Даже они если они утверждают, что не фанаты шоу.

Боритесь за свою независимость!

Автор - **Ханна Шакур**

Источник