

## **ФАББІНГ.**

**Онлайн-ігри, мобільні додатки, Instagram, Facebook, Twitter та ще з десяток слів, які не зрозуміли б наші батьки ще 20 років тому, увійшли і надійно оселились в нашому житті. Настільки надійно, що часом не розрізниш: де життя, а де віртуальна реальність. Психологи та соціологи не перший рік б'ють на сполох: сучасні девайси – загроза для покоління Z.**



Термін «фаббінг» вперше з'явився в 2012 році. Назва є похідною від англійських слів «телефон» (phone) і «зневажливе ставлення» (snubbing). Значення відповідне: потяг до електронних девайсів, який настільки сильний, що змушує зневажливо ставитись до оточуючого світу, або навіть повністю ігнорувати його. Так, це саме про тих людей, які гортають стрічку соцмереж під час побачень, про тих, хто не може відірватись від статистики Instagram під час посиденьок з друзями та про тих, хто вранці замість «Доброго ранку» хапається за смартфон.

**Для того, аби більш чітко зрозуміти, у чому проблема, кілька фактів:**

- ✓ У 97% людей активне використання смартфона під час сніданку/обіду/вечері негативно впливає на апетит і травлення;
- ✓ 26% співбесідників фабберів відчувають власну непотрібність, почуваються роздратованими чи ображеними;
- ✓ 11% співбесідників під час таких «односторонніх» розмов відчувають гострі душевні страждання.

Зараз термін «фаббінг» і саму проблематику активно вивчають психологи і психотерапевти по всьому світу. Недивно, бо масштаби «епідемії» загрозливі: **якби фаббінг був смертельною хворобою, від нього вже померла б така кількість людей, що у 6 разів перевищує населення Китаю.**

## Як визначити проблему?

Згідно статистики, майже половина населення планети має проблему, пов'язану з надмірною прив'язаністю до смартфонів. При цьому, велика частина «хворих» про неї навіть не замислюється. Пройдемося по симптоматиці і визначимо, чи є про що хвилюватися.



Отже, головні «симптоми» фаббінгу:

- ✚ під час їжі ви не можете відірватись від гаджету;
- ✚ ви постійно тримаєте телефон в руках, коли йдете вулицею, не ховаєте його в кишеню або сумку;
- ✚ почувши звукове сповіщення під час розмови з кимось, ви одразу відволікаєтесь на смартфон;
- ✚ ви боїтесь пропустити щось важливе у стрічці новин;
- ✚ ви постійно передивляєтесь у соціальних мережах те, що вже бачили без очевидних причин.

З майже 50-відсотковою вірогідністю ви з'ясували, що є фаббером. Що робити тепер? Тепер борімося!

### Як подолати надмірний потяг до смартфона?

1. Усвідомленість – один з ключових термінів нового року, і не дарма. Саме усвідомленість допоможе позбутись дій, які відбуваються «автоматично». Наступного разу перш ніж вхопити смартфон, замисліться – навіщо ви це робите?
2. Замініть марну трату часу корисним заняттям. Ні, ми не кажемо про героїчну відмову від соціальних мереж на користь ранкового бігу. Все простіше: завантажте онлайн-бібліотеку, підпишіться на корисні подкасти. Витрачайте час зі смартфоном в руках, але і з користю.

3. Відмовтесь від використання смартфона під час їжі. Принципово. Заведіть правило: смартфон – окремо, їжа – окремо. Перший, дуже важливий крок до свободи від залежності.
4. Не гоніться за технологічними новинками. Чим новіший ваш смартфон, тим більша спокуса. Не біжіть за новою моделлю одразу, тільки-но вона вийшла. Адже вам насправді цілком вистачає функціоналу того девайса, який є?
5. Будьте лаконічнішими. Якщо переписка необхідна, зведіть її до мінімуму. Домовляючись про зустріч, не витрачайте часу на пусті балачки – поговорите при зустрічі.

Окрім цього, хороші «ліки» від фаббінгу – це приємні компанії, тепле спілкування, насичене емоціями й враженнями життя та щільний графік.



**НЕ ЗАМІНЮЄМО ЖИВЕ СПІЛКУВАННЯ НА ФАББІНГ!  
ОБИРАЙ КОРИСНЕ СПІЛКУВАННЯ)))**