

## «Что такое фаббинг и как от него избавиться?»

В настоящее время не все люди знают, что кроется за странным и непонятным термином «фаббинг», но практически каждый человек уже испытал его вредное действие на себе.

**Фаббинг** (от английского phone – «телефон» и snubbing – «относиться пренебрежительно») – вредная привычка, зависимость от Интернета и гаджетов, которая проявляется в том, что человек во время разговора (интересного, важного, скучного, ничего не значащего) отвлекается от собеседника и не выпускает из рук свой смартфон.

Сам термин был придуман рекламным агентством McCann. Руководство компании целенаправленно искало слово, которое как можно полнее описывало бы это явление. Поэтому было решено устроить съезд поэтов, литературоведов и писателей. Новое слово стало известным благодаря кампании



STOP  
PHUBBING,  
которая

проводилась в Австралии с целью искоренить это явление. В национальный австралийский словарь данное слово официально вошло в 2013 году.

Специалисты ставят фаббинг в один ряд с такой зависимостью, как игромания. К

основным причинам развития аномальной увлеченности относят:

- наличие депрессии;
- повышенная тревожность;
- состояние дистресса;
- фобий (среди страхов первое место занимает боязнь упустить что-то интересное, важное, отстать от жизни);
- психологические проблемы другого характера.

### Основные признаки фаббинга:

- боязнь пропустить что-то важное, поэтому человек постоянно листает ленту новостей;
- во время ходьбы гаджет постоянно находится в руках;
- в процессе приема пищи человек смотрит не в тарелку, а в телефон;
- звуковое оповещение заставляет сразу же хвататься за смартфон, несмотря на то, чем человек занят в этот момент;
- в процессе отдыха на природе, море, вдали от цивилизации происходит постоянный поиск сети и проверка новостей;
- человек немотивированно просматривает те новости, которые уже видел один или несколько раз;
- отдается предпочтение не живым встречам с друзьями, а виртуальному общению;
- на похоронах человек не скорбит, во время езды за рулем не следит за дорогой, а делает селфи, снимает видео, выкладывает фотографии в соцсети.

## Интересные факты о фаббинге

✎ В двадцатке городов, которые являются самыми фабберскими в мире, столица Российской Федерации занимает двенадцатое место.



✎ 35–37 случаев фаббинга фиксируется за один вечер в среднестатистическом ресторане.

✎ Более 95% людей утверждают, что использования гаджета во время приема пищи делает еду вкуснее, а сам процесс – приятнее.

✎ 88% подростков в возрасте от 12 до 18 лет предпочитают общаться при помощи гаджетов, а не вживую.

✎ Сравнивая фаббинг с чумой, можно сделать вывод, что от этой болезни пострадало бы в 6–7 раз больше людей, чем сейчас проживает в Китайской Народной Республике.

✎ Практически 90% всех фабберов используют смартфон для того, чтобы читать смешные истории, ставить лайки, комментировать фотографии, смотреть забавные видео и картинки, общаться с интересными собеседниками, обновлять статусы в социальных сетях и листать ленту новостей.

✎ Если люди прожили в браке 7 и больше лет, то фаббинг одного из супругов может стать причиной возникновения серьезной депрессии у другого супруга, а также спровоцировать развод.

## Как побороть фаббинг?

### Специалисты советуют:

✓ Во время личного общения не пользуйтесь смартфонами и другими гаджетами

Приучите себя к тому, что держать смартфон в руках во время личной беседы – это дурной тон. Если у вас возникает необходимость срочно ответить на звонок или написать кому-то сообщение, сначала извинитесь перед собеседником, а затем как можно быстрее сделайте это.

✓ Во время приема пищи никогда не держите смартфон в руках и не кладите его на стол

Выкладывать гаджет на стол можно только в том случае, если вся компания предварительно договорилась сложить технику в одном месте, чтобы первого потянувшегося к ней человека потом как-нибудь вычурно наказать: заставить спеть песню в караоке или угостить всех друзей коктейлями.

✓ Не берите в руки гаджет сразу после того, как вы проснулись

Многие фабберы, только проснувшись и открыв глаза, сразу же хватаются за смартфон, чтобы проверить почту, зайти в социальные сети и т.д. Сначала необходимо нормально проснуться, привести себя в порядок, позавтракать, настроиться на продуктивный рабочий день, а затем можно и в интернет залезть.

✓ Приобретите самый дешевый и простой телефон

Если вам по работе необходимо постоянно быть на связи, то самый обычный телефон (подойдет вариант с черно-белым экраном) без интернета – лучший для вас вариант. Нет возможности выйти в Сеть – нет

соблазна провести там весь день и превратиться в фаббера.

✓ **Осознайте, что вы делаете и зачем**

Если вы постоянно пишете сообщения, звоните кому-то, то решить эту проблему поможет самоконтроль и покупка простого телефона. Если вы непрерывно листаете ленту новостей, играете в игры и заходите в соцсети, то следует сделать так, чтобы их использование стало для вас не совсем удобным. От новостей можно отписаться, игры нужно удалить. Некоторые приложения можно удалить со смартфона, но оставить их на планшете, которым вы пользуетесь намного реже. Самые решительные и смелые пользователи могут попытаться удалить аккаунт хоть в одной из социальных сетей. Времени на реальное общение станет намного больше.

✓ **Не повторяйте за друзьями-фабберами**

Если все ваши друзья не выпускают из рук смартфоны, вам следует прямо им сказать, что такое времяпрепровождение вам не по душе. Вместо того чтобы делать так, как делают все ваши знакомые, попытайтесь найти интересную тему для разговора: задайте интересующие вас вопросы, расскажите о своих планах, обсудите новый фильм, спектакль, песню популярного исполнителя, сообщите о своих планах на ближайшее будущее и т.д.

✓ **Перед тем, как опубликовать очередной пост о своей личной жизни в социальных сетях, подумайте о том, кто его прочитает**

На минутку задумайтесь и вообразите, что вы в реальной жизни встретили всех тех людей, которые находятся у вас в друзьях. Поделились ли бы вы со всеми этими

людьми той информацией, которую вы хотите выложить на всеобщее обозрение?

✓ **Никогда не берите в спальню гаджеты**

Встроенные будильники очень удобная штука, но тогда либо нужно использовать смартфон только как будильник, либо купить механический вариант будильника.

Многие фабберы, читая эти советы, могут подумать, что от них требуют отказаться от инновационных технологий раз и навсегда. Это не так! Никто не призывает вас выбросить смартфоны, планшеты, компьютеры и прочую технику, уйти в лес и стать отшельником. Если использовать их с умом, то они принесут много пользы. Помните, что все технологии были придуманы для того, чтобы работать на человека, а не поработать его.

Важно понимать, что жизнь в эпоху мобильных устройств приводит нас к определенным действиям, что мы зачастую не замечаем, сколько времени тратим на девайсы, которые во многом нам помогают, облегчая жизнь. Однако, стоит помнить о важности социальных связей, об уважении к другим людям, о сохранении взаимоотношений.

