

СЕЛФИ – болезнь или увлечение?



"Селфи" – (англ. selfie, от "self" – сам, себя) разновидность автопортрета, заключающаяся в запечатлении самого себя на фотокамеру, иногда при помощи зеркала или монопода. Большинство подростков и молодых людей развлекают себя этим новым веянием в фотографии – selfie. Что такое селфи? Скажем так – автопортрет. Правда, с некоторыми нюансами. В классическом автопортрете не всегда можно понять сам фотограф себя снял или ему кто-то помог. Селфи – очевидный автопортрет, на изображении которого видно, что автор фото снимает себя.

Симптомы селфи – зависимости

- ✓ слишком частая проверка аккаунтов в социальных сетях;
- ✓ жалобы окружающих на ваше чрезмерно долгое сидение в телефоне;
- ✓ потеря ощущения времени on-line;
- ✓ более частая коммуникация с людьми on-line, чем при личной встрече;
- ✓ постоянное предвкушение очередного лайка;
- ✓ невозможность сократить время пребывания в телефоне;
- ✓ пропуск еды, учебных занятий, встреч или ограничение во сне ради возможности лишний раз сфотографироваться;
- ✓ выкладывать больше фотографий с целью уйти от проблем или заглушить чувства беспомощности, вины, тревоги или подавленности; появление усталости, раздражительности, снижение настроения при прекращении пребывания в сети и непреодолимое желание вернуться в телефон;
- ✓ отрицание наличия зависимости



СЕЛФИ
*с животными
не всегда мило!*



СЕЛФИ
*на трассе – можешь
не успеть кликнуть!*



СЕЛФИ
с оружием убивает!



СЕЛФИ
*на вагонах поездов –
бьет током!*



СЕЛФИ на воде –
*трудно удержать
равновесие!*

Безумство "храбрых"

Рассматривая красивые посты в социальных сетях, мало кто задумывается о вреде селфи.

Но всё это до тех пор, пока в очередных новостях не прозвучит информация о том, что очередному подростку заветная фотография стоила жизни.

Стремясь вызвать ошеломляющие комментарии аудитории и побить всевозможные рекорды соперников по степени опасности сделанного селфи, юные пользователи соцсетей бьют все рекорды.

В зону риска попадают дети и подростки, так как у них энергии хоть отбавляй, а чувство самосохранения ещё срабатывает слабо. Да к тому же они – активные жители виртуальной планеты и видят в интернете простой способ самоутвердиться без особых трудозатрат. А количество мест, где ещё не ступала нога адекватного человека, постепенно уменьшается, вдруг не успею?! Поэтому ползут на крыши высотных зданий, встают на кромки высокогорий и опоры мостов, приставляют к виску оружие, бегут перед надвигающимися поездами, испытывают терпение опасных диких животных.

А что дальше? Кто сказал, что это всегда ведёт к тысячам лайков и восхищению окружающих? С каждым годом всё чаще это необузданное стремление к экстриму заканчивается болью утраты и слезами близких.

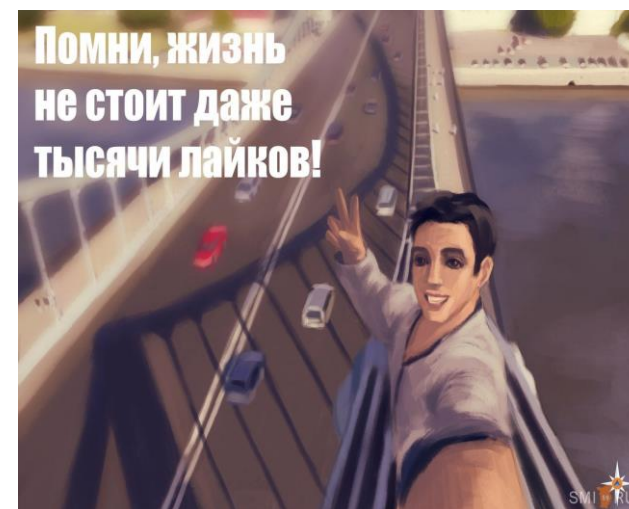
Рекомендации

по устранению

селфи – зависимости

- ✓ Ограничьте время, проводимое в телефоне.
- ✓ Проводите как можно больше времени с семьей и друзьями. Ваши близкие отвлекут вас от Сети и вы заново откроете мир реального общения.
- ✓ Научите любить себя и своих окружающих. Как правило, человек, который постоянно выкладывает фото в сеть, ждёт внешней оценки, самореализации, доказательств того, что он лучший. Поэтому будьте самоувереннее.
- ✓ В свободное время ходите в кино, театр, на выставки и т.д. Не оставайтесь дома, чтобы фотографироваться. Лишние искушения вам ни к чему.
- ✓ Найдите себе другое увлечение. Ходите на танцы или курсы иностранного языка, учите плавать или играть в волейбол. Главное, чтобы Ваше новое хобби приносило радость Вам и не наносило вред здоровью.
- ✓ И, наконец, поменяйте своё отношение к Селфи. Ведь если вы займётесь самоанализом, то поймёте, что ничего, кроме вреда зависимость Вам не принесёт!

Самый простой и доступный способ решения зависимости – это приобретение другой зависимости: любовь к здоровому образу жизни, общение с живой природой, творческие прикладные увлечения (рисование, музыка).



**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
"КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
НАСЕЛЕНИЯ "РОДНИК"
ЛЕНИНСКОГО
АДМИНИСТРАТИВНОГО ОКРУГА**

г. ОМСК, 2019