

Материалы для круглого стола «зависимость от селфи»

Главный нарколог Москвы Евгений Брюн предложил включить «селфиманию» в список «нехимических зависимостей». О том, что селфи – это не просто безобидная фотография, говорят масштабы распространения мании: согласно статистике, москвичи в среднем делают в день от одного до пятидесяти снимков.

По мнению психотерапевта и нарколога Александра Данилина: «Если один снимок, по нынешним временам, считается пусть и относительной, но все же нормой, то количество фотографий, зашкаливающих за два десятка, должно стать первым сигналом для близких о том, с человеком что-то происходит не так. Самое главное - определить, является ли страсть к фотографированию патологическим состоянием или нет. Если человек стремится делать красивые, качественные фотографии, то это может быть просто интересным хобби, а если большая часть его инстаграма заполнена снимками из туалета, здесь нужно говорить о дурной привычке».

По мнению певца, участника шоу «Голос» Андрея Гризли, отличить селфи-зависимость от увлечения фотографией довольно просто: «Если у девушки в инстаграме больше пятидесяти процентов снимков с губами «уточкой», значит, у нее действительно что-то не так с психикой».

По мнению психолога Ольги Маховской, причинами возникновения «дурной привычки» могут быть разные факторы, но главным фактором является недостаток внимания. Молодежь сейчас невротичная. Родители все время на работе, а детям не хватает внимания и тепла. Именно поэтому они это внимание ищут на стороне.

Сергей Сушинский, основатель фонда «Защита нации», подтверждает: «Не столько важно количество размещенных фотографий, сколько количество размещенных под ними «лайков». Именно поэтому главной темой всех снимков становится демонстрация «счастливой жизни».

Анастасия Елкина, руководитель пиар-отдела организации «Студенческая община», уверена, что «хвастаться в инстаграме своей беззаботным существованием – способ приблизиться к идеальному «Я». Именно поэтому каждый «лайк» становится неким мериллом успеха».

Несмотря на то, что дурной привычке сегодня подвержено огромное количество москвичей, бороться с ней путем введения запретов, по мнению психологов, ни в коем случае нельзя.

Единственный возможный способ справиться с дурной привычкой – найти ей альтернативу «на стороне». Это может быть спорт, творчество, общение, хобби. Надо научить самоутверждаться во внешнем мире. Тогда и виртуальный способ не понадобится.