

**ОТДЕЛ КООРДИНАЦИИ
РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ
И БОРЬБЕ С НАРКОМАНИЕЙ**

Руководителям отраслевых
(функциональных) органов

СЛУЖЕБНАЯ ЗАПИСКА

_____ № _____

О селфимании

Уважаемые руководители!

В современных социальных сетях уже давно стало очень популярным размещать свои фотографии, сделанные в стиле «селфи».

Селфи (Selfie от слова self — сам себя) - это фотография самого себя, сделанная, как правило, на смартфон или планшет и выложенная в социальные сети. В рунете вместо «селфи» иногда используется слово «самострел».

Селфи бывают двух видов: прямой (смартфон повернут к автору на вытянутой руке) и зеркальный (автор стоит перед зеркалом и фотографирует себя на смартфон, как на картинке справа).

Слово Selfie было выбрано словом года в 2013 году в английском языке. Однако, наибольший резонанс в англоязычном сегменте интернета из всех фейковых новостей, вызвала новость о том, что правительство Великобритании приняло решение на законодательном уровне запретить «селфи», то есть снятые на камеру мобильного устройства автопортреты, которые так любят размещать пользователи в социальных сетях.

Психологи всерьез говорят о том, что в список заболеваний, которыми человечество обязано социальным сетям, следует внести «селфи-зависимость». Поводы для тревоги у психологов имеются, и довольно серьезные. Ради удачного кадра, особенно на фоне чего-то экстремального, подростки готовы на все: готовы лезть на крыши высоток, прыгать под поезд, в огонь (воду). Они уверены, что это очень модно и то, что это позволяет собирать в социальных сетях много лайков и хорошие комментарии.

Так, например, 18 мая 2015 года в Петербурге погиб школьник, сорвавшись с пятого этажа, при попытке сделать «эффективное» селфи. Воскресным вечером группа школьников взобралась на крышу дома. Затем они решили спуститься по пожарной лестнице. Один из подростков во время спуска захотел сделать оригинальное селфи, но металлическая конструкция лестницы не выдержала и обрушилась. Мальчик погиб на месте.

Еще пятерых юных любителей экстрима (трех молодых людей и двух девушек в возрасте 16-17 лет) петербургские полицейские успели спасти, сняв их с электропоезда.

Наравне с утверждениями молодежи о модности селфи, специалисты утверждают, **что селфимания является одной из форм психического расстройства**. По их словам, если человек делает в день не менее 5-ти своих фотографий и, впоследствии, выкладывает их на своих страницах в социальных сетях, то такой человек имеет тяжелую форму зависимости. Самое опасное в этом виде расстройства то, что охота за желанными «лайками» часто приводит к печальным последствиям. Таким образом, с первого взгляда невинное хобби становится очень опасным увлечением.

Американские специалисты убеждены, что «селфимания» является психическим заболеванием и имеет глубокие корни, связанные с психологическими нарушениями. Об этом свидетельствуют некоторые факты из прошлой жизни «селфи — наркоманов», один из которых даже пытался покончить с собой из-за того, что понял, что так много снимков, как ему бы хотелось, он не сможет сделать.

И всё же мнения о «селфимании» разделяются. Если американские специалисты считают, что «селфимания» - это психическое заболевание, то ряд психологов не согласны с данной точкой зрения, и предпочитают говорить о ней, как о способе личности как-то проявить себя, то есть самовыразиться.

Психологи называют «селфи-зависимость» или «селфизм» проявлением социомедийного самолюбования и разновидностью эксгибиционизма. Увлечение «селфи» свидетельствует о том, что человек не до конца поборол в себе типичные детские черты — эгоцентризм и зависимость от оценки окружающими.

Конечно, не все, кто любит снимать себя на телефон и выставлять фото в социальные сети, попадает под категорию «больных». **«Селфоманами» можно считать только тех личностей, которые выставляют свои снимки более 5 раз в день.** Однозначно определить психическое ли это отклонение или просто вынужденная необходимость поможет определение мотива. Например, вам необходимо посмотреть, как вы выглядите со стороны, или как выглядит ваша прическа. В этом нет ничего страшного, особенно, если эти снимки не выкладываются в открытую сеть. Человек, который путешествует, также может фотографировать себя на фоне красивых мест.

Проблема наступает тогда, когда человек начинает заниматься самолюбованием, и открыто демонстрирует это, выкладывая все свои снимки в сеть. Это можно сравнить с таким психическим отклонением, как нарциссизм, который в свою очередь порождает эгоизм. Особенно выражена такая проблема у подростков, так как они проходят некое становление личности, что всегда сопровождается с некоторыми отклонениями в психике. Со временем это может пройти, а может и перерасти в настоящее заболевание. Особенно, если человек просто желает таким образом скоротать время, то есть ему просто нечего делать, и он постоянно себя фотографирует. Так или иначе, увлечение «селфи» — это такая же зависимость, как наркомания или алкоголизм.

«Селфи-зависимость» обыкновенно развивается у тех людей, которые вообще склонны к развитию зависимостей. А потому следует стремиться к избавлению не от конкретного болезненного увлечения, а от той причины, которая делает человека уязвимым перед развитием зависимостей любого рода.

Избавляться от увлечения «селфи» психологи советуют постепенно, пока оно ещё не приобрело болезненного характера зависимости:

1) Сначала можно попробовать не выкладывать сделанные фотографии в интернет, избавившись от стремления получать на них «лайки» и комментарии.

2) Потом начать стирать фотографии сразу после того, как они были сделаны.

3) Вместо того, чтобы делать фотографии, начать разглядывать собственную внешность в зеркале.

В то же время психологи убеждены, что единственный возможный способ справиться с этой дурной привычкой – найти ей альтернативу «на стороне». Это может быть спорт, творчество, общение, хобби. Надо научить детей и подростков самоутверждаться во внешнем мире.

Прошу Вас довести информацию о развитии новой зависимости в молодёжной среде до руководителей и специалистов подведомственных учреждений, родительской и ученической общественности. Предлагаю вынести обсуждение проблемы «зависимость от селфи» на круглый стол и обсудить возможные пути её решения.

Приложение: 1. на 1 л. в 1 экз.

2. на 2 л. в 1 экз.

Начальник Отдела

Н.В.Подрабинок

Н.В.Подрабинок
354 57 25

СПИСОК РАССЫЛКИ

к служебной записке от №

О селфимании

№	Адресат	Способ доставки	ФИО и подпись получателя
1	Умникова Е.Л. Начальник Управления образования	DocsVision	
2	Дорнбуш А.А. Начальник Управления здравоохранения	DocsVision	
3	Буракова О.А. Председатель Комитета по молодежной политике	DocsVision	
4	Ярошевская Т.Л. Начальник Управления культуры	DocsVision	
5	Фитина Л.Н. Начальник Управления по развитию физической культуры, спорта и туризма	DocsVision	

Начальник Отдела

Н.В.Подрабинок

Н.В.Подрабинок
354 57 25