

Почему семья во время совместного ужина вместо общения выбирает просмотр социальных сетей в смартфоне?

Комментирует психолог Режевской ЦРБ Надежда Латипова:

- Представьте картину: семья собралась за ужином: на столе вкусные блюда, все в сборе, но вместо оживлённого разговора каждый молча смотрит в экран своего гаджета. Знакомая сцена? Разберёмся, почему так происходит и что скрывается за этой привычкой.

Зависимость от гаджетов – это не просто любовь к смартфонам и планшетах. Это состояние, когда человек испытывает почти непреодолимую потребность постоянно пользоваться электронными устройствами – настолько сильную, что она начинает мешать обычной жизни. Вы замечали, как нервничаете, если забыли телефон дома? Или как автоматически тянетесь к экрану, едва услышав звук уведомления? Это и есть признаки зависимости.

Что же заставляет нас так крепко «прилипнуть» к экранам? Всё дело в хитрой игре нашего мозга. Каждый лайк в соцсети, каждое новое сообщение или пройденный уровень в игре вызывают выброс дофамина – гормона удовольствия. Мозг запоминает: «Телефон = радость» и начинает требовать всё новых и новых порций этого удовольствия. Со временем возникает своего рода толерантность: чтобы получить тот же заряд положительных эмоций, нужно проводить за гаджетом всё больше времени.

К этому добавляются и другие факторы: мгновенный доступ к любой информации, иллюзия постоянной связи с миром через соцсети, лёгкий способ снять стресс или развеять скуку, страх пропустить что-то важное.

Теперь вернёмся к нашему семейному ужину. Почему все уткнулись в телефоны? Причин может быть несколько. Во-первых, срабатывает автоматизм: мы настолько привыкли постоянно проверять гаджеты, что делаем это машинально, даже не задумываясь. Во-вторых, иногда просто не о чем поговорить – тишина кажется неловкой, и телефон становится удобным способом заполнить паузу. В-третьих, кто-то может использовать экран как щит, чтобы отстраниться от напряжённой атмосферы или неприятных эмоций. А ещё часто просто нет чёткого правила: «Во время еды – никаких телефонов». Если никто не обозначил эту границу, люди пользуются гаджетами по привычке. Такое поведение даже получило специальное название — фаббинг (от английских phone – телефон и snubbing – пренебрежение). И оно действительно вредит отношениям: когда члены семьи физически рядом, но мысленно где-то в виртуальном мире, это создаёт ощущение дистанции, снижает уровень доверия и может приводить к конфликтам.

Но хорошие новости в том, что ситуацию легко исправить! Попробуйте внедрить в своей семье несколько простых правил: договоритесь оставлять

телефоны в другой комнате на время ужина, придумайте традицию – например, рассказывать за столом самое интересное, что произошло за день, начните с малого – устраивайте совместные трапезы не каждый день, а несколько раз в неделю. Подавайте личный пример: если родители сами постоянно в телефоне, детям будет сложно следовать правилам.

Важно помнить, что технологии сами по себе не плохи, но их использование должно быть осознанным и сбалансированным, чтобы не заменять живое общение и не ухудшать качество отношений. Представьте, сколько тёплых моментов и искренних разговоров вы можете обрести, если хотя бы за ужином будете смотреть не в экран, а друг другу в глаза!