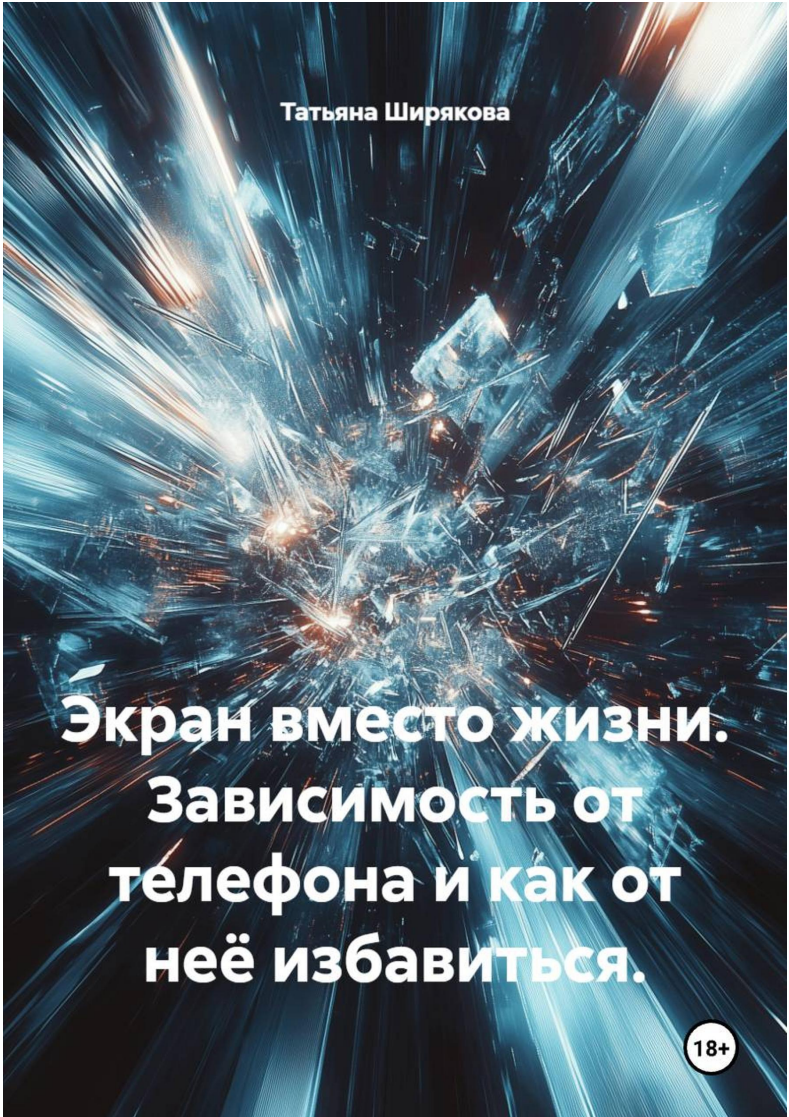

Татьяна Ширякова
Экран вместо жизни. Зависимость от телефона и как от неё избавиться.
18+

Татьяна Ширякова

Экран вместо жизни. Зависимость от телефона и как от неё избавиться.

https://litres.ru/74735044
SelfPub; 2026

Аннотация

Пять минут в телефоне. Ещё пять. И вот уже час, а вы не помните, что искали и почему не можете остановиться, хотя внутри всё кричит о том, что пора прекратить.

Эта книга о том, как выбраться из петли, в которой вы оказались не потому, что слабы, а потому что против вас играют профессионалы, знающие о дофамине больше, чем вы и я вместе взятые.

Вы узнаете, почему телефон забирает время и энергию, как он влияет на мозг, внимание и тревогу, и что делать, чтобы вернуть себе контроль. Внутри — диагностика, пошаговый план на каждую неделю, техники работы с триггерами, отдельные главы для людей с СДВГ, а также протокол-шпаргалка, где расписано, что и когда делать.

Пока весь мир заботится о том, как сделать вирусный контент, как привлечь подписчиков, как набрать лайки и просмотры, я

предлагаю вернуть себе свою жизнь. А для этого пора признать, что телефон - это уже не просто гаджет, а зависимость.

Автор книги - клинический (медицинский) психолог. Минимум воды, максимум профита.

Содержание

Приветствие 5
Глава 1. Что такое зависимость от телефона и почему она возникает 8
1.1. Телефон — не враг, а инструмент, который вышел из-под контроля 8
1.2. Основные признаки: как отличить привычку от зависимости 10
1.3. Нейробиология: дофамин, новизна и петля вознаграждения 12
1.4. Почему телефон вызывает привыкание: как устроены приложения 14
1.5. Разновидности зависимости: соцсети, скроллинг, игры, порно, шопинг 16
1.6. Мифы о силе воли и почему запреты не работают 18
Глава 20
Конец ознакомительного фрагмента. 21

Татьяна Ширякова
Экран вместо жизни. Зависимость от телефона и как от неё избавиться.

Приветствие

Дорогой читатель.

Вы открыли эту книгу, и, скорее всего, сделали это с телефона, который лежит у вас в руке прямо сейчас, и в этом есть определённая ирония, потому что книга, которую вы читаете, посвящена тому, как вернуть себе контроль над этим самым предметом.

Вы уже заметили, что берёте его в руки автоматически, не успев подумать, листаете ленту, даже когда внутри всё протестует, обещаете себе «ещё пять минут», а потом с ужасом обнаруживаете, что прошёл час, и это далеко не единственный тревожный симптом, который вы предпочли бы не замечать.

Зависимость от телефона устроена как механизм, который можно разобрать по винтикам и перенастроить, потому

что ваш мозг не сломан, он просто работает в режиме, навязанном приложениями, созданными с единственной целью — удержать ваше внимание любой ценой. Вы не слабы, не безвольны и не заслуживаете очередного витка самобичевания, потому что дело вовсе не в недостатке силы воли, а в том, что против вас играют профессионалы, знающие, как устроена дофаминовая система.

Меня зовут Татьяна Ширякова, я клинический (медицинский) психолог, и я работаю с людьми, которые потеряли контроль над своим вниманием и временем и попали в ловушку экрана телефона. Я знаю, что из этого можно выйти, причём не через запреты, самоистязание и героические, но увы, бесполезные обещания «с понедельника всё будет иначе», а через понимание сути зависимости, маленькие шаги и систему, которая работает с вашим мозгом, а не против него.

Эта книга написана так, чтобы, читая её, вы могли самостоятельно избавиться от кибераддикции (зависимости от телефона). Многим из вас она заменит курс психотерапии в когнитивно-поведенческом подходе, но в некоторых случаях может потребоваться помощь специалиста. На эту необходимость вам укажут проблемы с самостоятельным избавлением от зависимости, невозможностью отслеживания триггеров, мыслей и проблемы с контролем поведения. Проще говоря, если книга не помогла – идите к психологу. И я рекомендую исключительно КПТ (когнитивно-поведенческую терапию), поскольку только она имеет достаточную научную базу.

Добро пожаловать. Я рада, что вы здесь.

Глава 1. Что такое зависимость от телефона и почему она возникает

1.1. Телефон — не враг, а инструмент, который вышел из-под контроля

Телефон не собирался становиться вашим врагом, и было бы странно демонизировать кусок электроники и пластика, который умеет звонить, фотографировать и заказывать пиццу в два часа ночи, хотя именно в этот момент вы обычно и понимаете, что что-то пошло не так. Проблема не в нём самом, а в том, как он встроился в вашу жизнь и занял там место, которое вы не планировали ему отдавать, и теперь он лежит в кармане, в руке, на подушке и на стиральной машине в ванной, и вы уже не помните, когда в последний ходили в туалет без него, а если и ходили, то чувствовали себя так, будто оставили своё сердце без присмотра.

Инструмент превратился в нечто большее, и это случилось не в один день, а постепенно, шаг за шагом, когда вы сначала проверяли почту раз в день, потом раз в час, потом начали отвечать на сообщения в туалете и за столом, а потом поймали себя на том, что листаете ленту, даже не понимая,

что именно ищете, и в этот момент где-то в глубине души тихо умерла ваша способность просто сидеть и смотреть в стену, как делали люди в далёком 2005 году.

Зависимость от телефона — это не отсутствие силы воли, а механизм, который работает независимо от вашего желания, как и любая аддикция (зависимость), и чтобы это понять, придётся заглянуть в то, как устроен ваш мозг и почему он так легко попадается на удочку, которую ему подсунули люди, знающие о дофамине больше, чем вы и я вместе взятые. А я знаю очень много, уж поверьте.

1.2. Основные признаки: как отличить привычку от зависимости

Привычка — это когда вы проверяете телефон по утрам, потому что так удобно, и это не мешает вам жить. Зависимость — это когда вы проверяете его каждые пять минут, даже когда понимаете, что ничего нового там быть не может, и в этот момент вы начинаете подозревать, что телефон проверяет вас чаще, чем вы его.

Вот несколько признаков, по которым можно понять, что пора бить тревогу, и не в переносном смысле, а в самом что ни на есть прямом:

- Вы берёте телефон в руки автоматически, не успевая подумать, и замечаете это только через десять минут, когда уже пролистали половину ленты и успели узнать, что кто-то из ваших знакомых опять был в Таиланде. А вы, разумеется, нет.

- Вы чувствуете тревогу, раздражение или пустоту, когда телефон недоступен, и это ощущение настолько сильное, что вы готовы прервать любое занятие, включая разговор с собственным ребёнком (или другом), чтобы вернуться к нему.

- Вы продолжаете листать ленту, даже когда понимаете, что это бессмысленно, и не можете остановиться, хотя внутри всё кричит о том, что пора прекратить, и вы уже третий

раз видите один и тот же пост, который вам не интересен.

- Всё своё свободное время вы проводите в телефоне.

- Вы предвкушаете заранее, как придёте домой, ляжете на диван и наконец достанете телефон.

- Вам больше особо ничего не интересно, все прежние хобби утратили свою привлекательность.

- Вам трудно смотреть полнометражные фильмы или читать книги.

Если вы узнали себя хотя бы в трёх пунктах из этого списка, у меня для вас новость, которая может показаться неприятной, но на самом деле она освобождающая: дело не в том, что вы слабы, а в том, что механизм, который стоит за этим поведением, работает автоматически и не спрашивает вашего разрешения, так что можете перестать себя корить, потому что вы не проиграли, вы просто играли не по своим правилам. Телефон управляет вашей жизнью. Извините.

1.3. Нейробиология: дофамин, новизна и петля вознаграждения

Чтобы понять, почему телефон так сильно вас держит, придётся немного поговорить о дофамине, и я обещаю, что не буду утомлять вас терминами, потому что всё гораздо проще, чем кажется, и гораздо интереснее, если разобраться один раз и навсегда.

Дофамин— это нейромедиатор, который отвечает за предвкушение, а не за удовольствие, как вы могли узнать из некоторых попсовых пабликов. И это ключевой момент, который многие путают, потому что всю жизнь им говорили, что дофамин — это гормон счастья, хотя на самом деле это гормон «*а что там дальше*», и именно поэтому вы не можете оторваться от ленты, потому что следующий пост может быть лучше предыдущего, но не факт, в этом и заключается сюрприз. Когда вы берёте телефон в руки, вы предвкушаете, что там может быть что-то новое, интересное или важное, и именно это предвкушение запускает выброс дофамина, который заставляет вас снова и снова тянуться к экрану, и в этот момент вы напоминаете лабораторную крысу, которая нажимает на рычаг в надежде получить вкусняшку, только у крысы хотя бы был шанс дождаться награды, а у вас лента бесконечна. Надеюсь, сравнение с крысой не задело чувств

неверующих в науку. Просто практически все опыты проводятся именно на этих животных, за что им должна быть выражена огромная благодарность, так что сравнением с крысами надо гордиться!

Итак, **новизна**— это то, что ваш мозг любит больше всего, потому что он эволюционно настроен искать новые стимулы, которые могут быть полезны для выживания, и телефон даёт ему бесконечный поток новизны, который *никогда не заканчивается*. Каждый раз, когда вы открываете приложение, вы получаете новую порцию контента, и ваш мозг вознаграждает вас дофамином за то, что вы нашли что-то новое, даже если это новое — очередной мем про кота, который вы забудете через пять минут, и в этот момент вы начинаете понимать, что ваша жизнь могла бы быть интереснее, если бы вы тратили это время на что-то другое.

Петля вознагражденияработает так: вы берёте телефон, получаете новизну, мозг выделяет дофамин, вы чувствуете предвкушение, а затем вам нужно ещё, потому что дофамин быстро расходуется, и вы снова тянетесь к телефону, и этот цикл повторяется бесконечно, пока вы не поймёте, что происходит, и не решите что-то изменить, хотя это решение тоже придётся принимать с телефоном в руке, что уже само по себе иронично.

1.4. Почему телефон вызывает привыкание: как устроены приложения

Приложения и сервисы, которые вы используете, созданы не для того, чтобы вы чувствовали себя хорошо, а для того, чтобы вы проводили в них *как можно больше времени*, потому что их создатели зарабатывают на вашем внимании, и это не теория заговора, а бизнес-модель, которая открыто существует и процветает, пока вы листаете ленту и думаете, что просто интересно проводите время.

Бесконечная лента, которая никогда не заканчивается, и вы не можете дойти до конца, потому что конца нет, и это сделано специально, чтобы вы не могли остановиться и не чувствовали завершённости, как после хорошей книги или фильма, где есть финал и титры, и вы можете выдохнуть и заняться чем-то другим. **Уведомления**, которые приходят в тот момент, когда вы только что отложили телефон, и вы снова берёте его в руки, потому что вдруг там что-то важное, хотя на самом деле ничего важного там нет, и вы это прекрасно знаете, но всё равно проверяете. **Лайки**, которые дают вам мгновенную обратную связь и создают иллюзию социального одобрения, и вы начинаете проверять, сколько

лайков собрал ваш пост, ещё до того, как закончили завтракать, и в этот момент вы понимаете, что ваша самооценка теперь зависит от того, *сколько незнакомых людей нажали на сердечко*.

Автовоспроизведение видео, которое запускается само, и вы даже не успеваете понять, как провалились в очередной ролик, потому что не нужно нажимать на кнопку, и это снижает порог входа до нуля. **Персонализированные рекомендации**, которые подбирают контент специально под вас, и вы получаете именно то, что ваш мозг хочет видеть, и именно поэтому не можете оторваться.

Всё это создано для того, чтобы вы оставались в телефоне как можно дольше, и это работает, потому что создатели этих приложений знают о дофамине больше, чем вы и я вместе взятые, и они используют эти знания не для того, чтобы сделать вас счастливее, а для того, чтобы вы провели в их приложении ещё пять минут, которые превращаются в час, а они заработали ещё немного денег.

1.5. Разновидности зависимости: соцсети, скроллинг, игры, порно, шопинг

Зависимость от телефона редко бывает однородной, и чаще всего это целый букет из нескольких видов зависимости, которые переплетаются между собой и создают иллюзию, что вы просто «много сидите в телефоне», хотя на самом деле у каждой из них есть свои механизмы и свои последствия, и было бы неплохо разобраться, что именно держит вас в этой петле.

Зависимость от соцсетей — это когда вы проверяете, что происходит у других, и сравниваете свою жизнь с тем, что видите на экране, и это сравнение почти всегда не в вашу пользу, потому что люди выкладывают только лучшие моменты своей жизни, а вы видите их через призму своих худших, и в этот момент вам кажется, что все вокруг живут интереснее и счастливее, хотя на самом деле они просто фильтруют то, что показывают. Скроллинг — это бесконечное листание ленты без цели и смысла, когда вы даже не запоминаете, что видели, и это как наркотик, который не даёт удовольствия, но и не даёт остановиться, и вы напоминаете человека, который ест печенье, хотя уже не голоден, просто по-

тому что рука сама тянется к пачке. Игровая зависимость — это отдельная история, потому что игры созданы для того, чтобы вы возвращались в них снова и снова, и они используют те же механизмы, что и азартные игры, с наградами, уровнями и достижениями, и вы начинаете чувствовать себя успешным в виртуальном мире, хотя в реальном всё стоит на паузе. Зависимость от порно и шопинга тоже вплетаются в общую картину, потому что телефон даёт мгновенный доступ к тому, что раньше требовало усилий, и это меняет ваше отношение к удовлетворению потребностей, и вы начинаете искать быстрые способы получить то, что хотите, вместо того чтобы строить что-то настоящее.

Все эти виды зависимости объединяет одно - они дают вам быструю награду, которая не требует усилий, и именно поэтому ваш мозг выбирает их снова и снова, даже когда вы понимаете, что это не приносит вам ничего, кроме пустоты, и в этот момент вы начинаете задумываться, а не проще ли было бы жить в лесу без интернета, хотя на самом деле проблема не в телефоне, а в том, как вы его используете.

1.6. Мифы о силе воли и почему запреты не работают

Самый распространённый миф о зависимости от телефона звучит так: «Просто возьми себя в руки и перестань», и если бы это работало, вы бы уже давно перестали, потому что вы не глупее тех, кто даёт вам этот совет, и уж точно не ленивее, и в этот момент вам хочется спросить, а не пробовали ли они сами взять себя в руки и перестать давать советы.

Запреты не работают потому, что они борются с симптомом, а не с причиной, и если вы запрещаете себе брать телефон, но не даёте мозгу альтернативы, он будет искать обходные пути, и вы будете брать телефон тайком, как подросток, который курит за гаражами. Только прятаться будете не от родителей, а от самих себя. И если вы удаляете проблемное приложение, но не меняете причины, по которым оно стало проблемным, вы просто заменяете одно приложение на другое, и *петля остаётся той же*, только теперь вы ещё и чувствуете себя сперва победителем, а потом сорвавшимся слабаком, хотя на самом деле ничего и не менялось. Если вы обещаете себе «с понедельника начать новую жизнь», но не готовите среду (не ту, что за вторником, а ту, что окружает вас) и не прорабатываете триггеры, понедельник закончится тем же, чем и все предыдущие попытки - вторником, и уже

в следующую за ним среду вы снова будете листать ленту, вспоминая, что обещали себе что-то там про новую жизнь.

Сила воли— это не черта характера, как думают многие, а ограниченный ресурс, который истощается к вечеру, когда вы устаёте, голодны или находитесь в стрессе, и именно в эти моменты вы срываетесь, потому что у вас просто не остаётся биологических сил сопротивляться, и это не ваша вина, это физиология, которая работает против вас, если вы не знаете, как её обойти. Поэтому вместо того, чтобы бороться с собой, нужно менять среду, работать с триггерами и находить замену, которая даст вашему мозгу то, что он ищет, но без того ущерба, который наносит телефон сейчас, и в следующих главах мы разберём, как это сделать. Я не обещаю, что это будет прям на изи, но и не так сложно, как кажется, особенно когда за спиной десятки безуспешных попыток.

Глава

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.