

**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.

Нравне 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

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

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».

Н.В.Подрабинок

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.

История про любителя селфи

В конце марта Великобритания узнала о Дэнни Боумене — девятнадцатилетнем студенте из Великобритании, который посвящал созданию селфи на своем iPhone по 10 часов ежедневно. В день юноша делал по 200 фото.

Впервые свой первый автопортрет молодой человек разместил на своей странице в социальной сети Facebook в пятнадцатилетнем возрасте. Одобрения фотография у друзей парня не встретила — один из них высмеял форму носа, другой причёску. Почувствовав обиду, юноша решил доказать, что на самом деле у него отличная внешность. С этой целью он начал ежедневно постить на странице десятки собственных портретов, чтобы добиться одобрения своих читателей. По его признанию, каждый одобрительный комментарий вызывал у него настоящий восторг.

Важным этапом на пути к «селфи-зависимости» стала неудача, которую юноша потерпел на кастинге в модельное агентство, в котором он принимал участие в 2011 году. Представители агентства заявили ему, что его фигура далека от совершенства, а также у него есть проблемы с кожей.

Этот вывод стал для подростка настоящим ударом. Он стал делать и постить в социальных сетях всё больше «селфи». По его словам, за утро, перед походом в колледж, он умудрялся сделать более 80 фото. Он фотографировал себя прямо в кровати, в ванной, во время бритья, за завтраком, на улице по дороге в колледж.

По словам молодого человека, он стремился на фото быть похожим на своего кумира, Леонардо Ди Каприо, однако желанного сходства достичь никак не удавалось. Чтобы делать автопортреты, он даже отпрашивался с уроков по три раза в час: фотографировался в школьных коридорах и в туалете. У него возникла навязчивая потребность постоянно контролировать собственную внешность и страх, что другим он кажется не слишком привлекательным внешне.

Несмотря на огромное количество снимков, каждая новая фотография всё ещё казалась молодому человеку неудачной. Это вызывало у него приступы отчаяния и агрессии, а также провоцировало сильнейшие комплексы. Из-за постоянных прогулов и агрессивного поведения он был исключён из колледжа и сутки напролёт начал проводить дома, посвящая всё время созданию автопортретов.

Чтобы улучшить фигуру, он решил сесть на диету и съедал только по несколько яблок в день. Вес удалось сбросить, но на фотографиях юноша всё равно казался себе толстым.

Когда состояние молодого человека заметили его родители, которые, работали в центре психологической реабилитации, они сделали попытку забрать у юноши телефон. Однако, это спровоцировало у молодого человека настоящий приступ агрессии, тогда гаджет ему оставили. В декабре, сделав

более чем 200 снимков за полчаса, Дэнни решил, что ни один из них ему не нравится, сделать идеальный автопортрет ему не удастся, и наглотался снотворного. Его спасли родители, вовремя отвезла в больницу.

Дэнни признаёт, что первой его мыслью, когда он пришёл в себя в больнице, была паника — но не из-за болевых ощущений и физического состояния, а из-за того, что юноша испугался, что на следующем «селфи» он будет выглядеть ещё более непривлекательно.

Молодой человек прошёл курс реабилитации, чтобы побороть свою зависимость и обходиться без телефона с камерой. Он признал, что увлечение лишило его друзей, учёбы, здоровья и едва не лишило жизни.