

## Магия притяжения мобильного телефона. В чем секрет?

Тэги: зависимость от телефона (1319)

Доказано, что смартфон поднимает уровень дофамина и окситоцина (так называемых гормонов радости) и снижает уровень кортизола.

Человеческий мозг устроен так, что не может вызывать положительные эмоции в любое время без веских на то причин. Главная задача головного мозга, которая сложилась эволюционно, - обеспечить выживаемость человека. Мозг устроен таким образом, что положительные эмоции, вызываемые дофамином и окситоцином, человек испытывает тогда, когда человек делает что-то, что обеспечивает его выживание. Определение того, что является необходимым для выживания, а что нет, складывается на основании предыдущего опыта: все, что вызывало положительные эмоции ранее, создало своеобразную цепь, которая снова вызывает положительный эмоциональный отклик.

Почему же смартфон вызывает положительные эмоции? Дело в том, что при помощи телефона человека, как правило, узнает хорошие новости и получает поддержку от других людей посредством звонка или сообщения из социальных сетей. Именно такие события вызвали увеличение дофамина или окситоцина, и создали нейронную цепь, которая упрощенно выглядит как «телефон – положительные эмоции». Теперь, при одной только мысли о том, чтобы взять телефон в руки, в человеческом мозге активируется цепочка нейронов, которая «включает» выброс гормонов радости.

Но очень скоро действие данных гормонов проходит, и человеку приходится делать больше, чтобы получить больше положительных эмоций. Неудивительно, что человек снова и снова думает о том, чтобы взять в руки телефон и просмотреть, не пришли ли новые сообщения в социальных сетях в течение последних 5 минут.

Разумеется, никто не думает, что смартфон обеспечивает человеку выживаемость. Но нейронные цепи в человеческом мозге дают подсознанию совсем другую информацию. Если человек испытывал радость, получив сообщение, в предыдущий раз, бессознательно он ждет такой же реакции и от будущего «общения» с телефоном.

Человеческий мозг склонен искать положительных эмоций, потому что в процессе эволюции, прослеживалась четкая взаимосвязь: все, что вызывает положительные эмоции, обеспечивает выживаемость. Именно по этой причине многие из нас берут телефон в руки каждый раз, когда у них возникает свободная минута. Бессознательно человек ищет положительных эмоций там, где он их ранее получал.

Несомненно, это лучше, чем съесть печенье, выкурить сигарету или выпить стакан martini!

Но как насчет отрицательных эмоций? Уровень гормона стресса, кортизола, увеличивается тогда, когда человек видит потенциальную угрозу или препятствие. Кортизол завладевает вниманием человека до тех пор, пока он не найдет способ преодолеть ту или иную трудность, препятствие на своем пути. Именно этот гормон

отвечает за то, чтобы все внимание и все ресурсы человека были направлены на то, чтобы выжить в схватке или в попытке убежать от хищника.

Едва человек почувствует запах хищника, уровень кортизола в его крови заметно поднимается, а затем немного снижается, когда человек видит своего противника и предпринимает дальнейшее действие (в подобных случаях, срабатывает одна из древнейших реакций «Бей – Беги - Замри»).

Чувство облегчения после испытанного чувства угрозы настолько приятно, что мозг постоянно сканирует окружающую действительность на наличие потенциальных угроз и препятствий. Наверняка, ваш телефон неоднократно обеспечивал вам чувство облегчения после длительного напряжения (например, когда вы, наконец, дозвонились своему супругу или супруге). Именно поэтому человек склонен искать подобное утешение от телефона и сейчас. Кажется нелогичным? Да, но работа нейронных цепей создана не на основе логики, а на основе опыта.

Мозг, созданный под влиянием естественного отбора, продолжает обеспечивать выживаемость, находя для человека способы чувствовать себя хорошо. При этом многие способы добиться положительных эмоций достаточно проблематичны. В зависимости от телефона, как и в случае с любой другой зависимостью, нет ничего хорошего, однако так вы точно не наберете лишних килограммов и не заработаете цирроз печени.

Принятие естественных импульсов позволяет человеку найти способ контролировать их. Принять импульс – не значит поддаться ему. Напротив, принятие способствует осознанию первопричины и более рациональному поведению.

Многие люди видят причину своей зависимости от смартфона или других современных технологий вовне, хотя, на самом деле, причину нужно искать внутри. Намного проще обвинить создателей любимых девайсов и специально подобранный контент, который снова и снова заставляет возвращаться к любимому приложению. Однако за привычкой обвинять во всем общество, как правило, стоит внутренняя фрустрация того, кто его обвиняет. Но, правда в том, что мы не можем обвинять других людей или внешние обстоятельства в наших внутренних реакциях. И именно умение контролировать свои внутренние импульсы является наиболее экологичным способом предотвратить их негативные последствия.

Оригинальная статья: Loretta G. Breuning, - Why Is My Phone So Addictive?. Psychology Today, September 7, 2017

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: зависимость, зависимость от телефона, современные технологии, мозг, исследование, зависимое поведение, нейронаука

Источник фото: [recoverytodayusa.com](http://recoverytodayusa.com), [teachingwithipad.org](http://teachingwithipad.org)

