

КАК ВЫГЛЯДИТ ФАББЕР – ЧЕЛОВЕК С ЗАВИСИМОСТЬЮ ОТ ГАДЖЕТОВ

- Постоянно проверяет сообщения и уведомления в телефоне во время общения: диалога, совещания, игры с ребенком и других совместных с кем-то дел
- Говорит с другим и одновременно что-то просматривает или записывает в телефоне
- «Быстренько заглядывает» в гаджет и остается там надолго
- Сидит в гаджете, когда ест
- Становится эмоционально недоступным, когда в гаджете: не реагирует на эмоциональное содержание общения или реагирует минимально, формально
- Не слышит, не запоминает информацию, если она преподносится, пока человек в гаджете, приходится повторять несколько раз
- Невнимателен, рассеян
- Отвечает виртуальному собеседнику быстрее, содержательнее, живее, чем собеседникам, с кем сейчас непосредственно находится, не отвечает в жизни сразу
- Не принимает активного участия в дискуссиях

ЧТО ОЩУЩАЕТ ЖЕРТВА ФАББИНГА

- Слова кажутся второстепенными в отличие от того, что фаббер читает в телефоне
- Поведение фаббера раздражает, обижает, отталкивает, создает ощущение неуважения
- Общение с фаббером не приносит радости
- С фаббером не хочется общаться

ЧТО ОЩУЩАЕТ ФАББЕР

- Постоянное эмоциональное напряжение
- Стойкая тревожность
- Снижение настроения
- Ускоренное выгорание
- Иногда: депрессивные и фобические расстройства