**Чем опасно увлечение "selfie"?**

Вот уже несколько лет как миром управляет selfie-мания – фотографирование самого себя при помощи фотоаппарата или встроенной камеры мобильного телефона. Обычно встречаются два ракурса: либо человек смотрит в зеркало, либо делает снимок вытянутой рукой. Дети, подростки, взрослые – все стремятся запечатлеть для истории чуть ли не каждое свое действие. Вот я кушаю в модном ресторане, а тут я плыву на красивой яхте, а здесь я с друзьями гуляю в парке или сижу в кино. Эти снимки в огромных количествах выкладываются на сайтах вроде ВКонтакте, Facebook и Instagram. У Instagram, кстати, бешеная популярность среди любителей селфи. Потому что это приложение позволяет использовать специальные фильтры, при помощи которых любая девушка будет выглядеть, по меньшей мере, Мисс Мира, а парень – круче, чем Арнольд Шварценеггер в его лучшие годы.

В Интернете есть огромное количество советов, как сделать качественное селфи, чтобы поразить своих френдов и подписчиков в социальных сетях. И набрать кучу «лайков», перепостов и комментариев вроде: «Какая ты красивая!», «Ты такой мимими!», «ОМГ! Ты крутышка!». Селфи – это целое искусство, в котором есть даже свои направления. Например:

-лифтолук–автофотопортрет в лифте;

-фитнес-селфи-снимки себя на фоне тренажеров в фитнес-клубе или во время тренировок. Мол, ухаживаю за собой, держу себя в форме;

-селфи за рулем машины или в качестве пассажира.

Самое популярное и, в то же время, наиболее раздражающее окружающих селфи – это когда милые симпатичные девочки и девушки делают губы «уточкой». Duckface, одним словом. Переводится буквально как «утиное лицо».

Почему так популярны селфи, что заставляет людей делать их вновь и вновь? Давай разберемся. Психологи выделяют несколько причин:

-желание продемонстрировать, что у меня все «в шоколаде». Красиво живу, бываю в крутых местах, общаюсь со знаменитостями. Восторженные комментарии друзей и почитателей очень льстят самолюбию. И помогают чувствовать себя популярным, а значит – любимым. Хотя это не одно и то же. Более того, по-настоящему любят и уважают человека вовсе не за его селфи и шикарное времяпрепровождение;

-стремление показать другим свой внутренний мир, свои переживания. Иногда проще и удобнее выразить их при помощи фото, а не словами;

-сильная озабоченность собственной внешностью и потребность в одобрении окружающих по поводу своего внешнего вида.

Увлечение селфи может говорить о том, что у человека есть какие-то проблемы. Считается, что чем чаще делаешь и выкладываешь снимки, тем меньше уверен в себе. Это очень грустно. Важно научиться любить и принимать себя вне зависимости от того, как тебя оценивают другие. Более того, в погоне за признанием общества некоторые перестают себя контролировать и придумывают себе несуществующую жизнь и несуществующий образ себя. Например, фотографируются на фоне чужих дорогих машин или домов с намеком, что, мол, это мое. Но те яркие позитивные эмоции, которые ты получаешь, когда другие восхищаются тем, чего на самом деле у тебя нет, слишком кратковременны. Ведь ты-то знаешь, как на самом деле. И всегда есть опасность, что тебя рано или поздно разоблачат. Нет ничего лучше, хотя и гораздо сложнее, конечно, чем жить полноценной, наполненной разными событиями, жизнью, и испытывать подлинные чувства и переживания. Разница между реальностью и суррогатом огромная. Это как пить настоящий вкусный яблочный сок или нечто, что выдается за него: чересчур разбавленное водой и кислое.

Кстати, чрезмерное увлечение селфи может привести к опасным последствиям. Известны примеры, когда люди даже погибали из-за того, что отвлеклись буквально на секундочку, чтобы сделать фотопортрет за рулем машины. Или стоя на краю пропасти.

Очень поучительна и печальна история одного подростка из Великобритании, одержимого жаждой сделать идеальное, по его мнению, селфи. Число снимков доходило до пары сотен в день. Он стал пропускать школу, ограничивать себя в еде, похудел более чем на 10 килограммов. Но поскольку ему ничего не нравилось из этих селфи, он попытался покончить с собой. И только по счастливой случайности подросток остался жив. После этого он решил все-таки обратиться за помощью, чтобы ему помогли излечиться от селфи-зависимости.

На самом деле ничего плохого в том, чтобы иногда фотографировать себя и выкладывать снимки в Интернет, нет. Все зависит от того, как часто ты это делаешь и почему. И что ты чувствуешь при этом. Если ты или твои друзья, родители, учителя замечают, что ты просто не выпускаешь из рук мобильный телефон, делая все новые и новые снимки, это повод задуматься: что же с тобой происходит на самом деле? Ответь себе честно:

чувствуешь ли ты обиду или тревогу, если твои селфи не набирают столько лайков или комментариев, на сколько ты рассчитывал?

думаешь ли ты постоянно о том, где бы еще так сфотографироваться, чтобы все ахнули?

стремишься ли как можно быстрее выложить новый снимок с собой в социальную сеть? А если не получается по каким-то причинам сделать это быстро, испытываешь ли раздражение или даже гнев?

сильно ли переживаешь – по нескольку дней, недель или даже месяцев, – если твои селфи кто-то критикует и не очень хорошо о них отзывается?

Если на эти вопросы ты ответил утвердительно, скорее всего, увлечение селфи занимает слишком много места в твоей жизни и тебе пора остановиться. Важно знать меру и не переступать за определенные границы. Как же тебе поступить? Нужно приучить себя к постепенному снижению количества селфи в течение нескольких часов, потом – в течение дня, и так далее. Еще можно делать селфи, но не выкладывать их в Сеть. Просто для себя. Или так – сделать снимок, но тут же его стереть. Постепенно ты заметишь, что тебе уже не так нужны вообще такие снимки. По крайней мере, так часто, как раньше.  Если это не помогает, лучше всего обратиться к психологу. Он поможет разобраться тебе в причинах зависимости от селфи и научиться решать свои проблемы.

Источник: pomoschryadom.ru