Чем опасно увлечение селфи

Мода на селфи (selfie, перевод буквально «сам себя», разновидность автопортрета в фотографировании) вспыхнула в 2011 году и актуальна до сих пор. В погоне за удачным кадром себя любимого люди порой не задумываются о собственной безопасности и подстерегающих психологических проблемах. Так ли страшно селфи, как его малюют? Попробуем разобраться.

**Селфи и смерть**

Лето 2015 то и дело шокирует новостями смертельных исходов и травм, полученных в результате селфи: парень хотел себя запечатлеть на мосту и сорвался; девушка случайно застрелила сама себя, фотографируясь с пистолетом; мужчина хотел сфотографироваться рядом с кормящимся верблюжонком и получил травму головы от удара верблюжьего копыта и т.д.

**Почему люди зависимы от селфи**

Психологи бьют тревогу. Процентные показатели зависимости от социальных сетей зашкаливают. Все дело в отсутствии адекватной самооценки. Человек, не получающий в реальной жизни необходимую долю общения, заменяет реальных друзей виртуальными. Чем удержать внимание новых знакомых? Конечно, фотографиями.

Приложения для обработки фото позволяют выровнять тон лица и прочее, и происходит подмена адекватного мнения о себе: «Какая же я красотка (какой же я красавец)!» Растущие цифры поставленных «лайков» и «классов» только подливают масла в огонь. Человек становится зависимым от собственной популярности и чужого мнения в считанные секунды. Развивается психологический комплекс нарциссизма, когда самовлюбленность перекрывает все вокруг.

**Как понять, что человек зависим от селфи**

Как правильно выбрать окна?Разнообразие материалов и модификаций пластиковых окон сбивает с толку, а чтобы не прогадать, нужно знать все достоинства и недостатки, которыми обладают современные модели окон.Читать далее[Powered by SlickJump®](https://www.slickjump.com/ru/?utm_source=www.kakprosto.ru&utm_campaign=sjna)

Особенно подвержены увлечению селфи подростки 11-16 лет и одинокие люди. Судить о мании фотографирования можно, когда человек выкладывает в социальную сеть более 10 фотографий каждые час-два. Все фото, как правило, не отличаются разнообразностью сюжета и представляют собой автопортреты в разных позах и на разных фонах.

**Чем опасно селфи**

Помимо селфи существует массовое увлечение релфи – фотографированием себя со своей собакой/кошкой или любимым человеком. Любителями релфи также движет желание выделиться из толпы и выставить свое счастье на всеобщее обозрение. Как результат – людская зависть, негатив и т.д.

Крайне негативный комментарий может вызвать у автора фото агрессию или даже истерику. Частые перепады настроения: «Сегодня у меня классов меньше, чем вчера…» приводят к устойчивым неврозам.

Желание сделать удачное фото там, где до этого никто не бывал, приводит человека в состояние, близкое игроманам как ощущение крупного выигрыша. Неудачи лишь раззадоривают любителей селфи и полностью отключают инстинкт самосохранения. Отсюда экстремальные желания сфотографироваться на крыше, в полете и т.д.

**Как лечить зависимость от селфи**

Бесполезны запреты и жесткие нарекания. Зависимость от селфи лечится так же, как и любая другая зависимость, – необходимо обратиться к психологу или психотерапевту.