# Телевизионная зависимость

        Телевидение стало самым распространенным способом бегства от себя в мир иллюзий. Оно вошло в жизнь практически каждого современного человека, стало привычным спутником его жизни.   
 По статистическим данным в среднем каждый человек примерно по 3 часа в день проводит перед телевизором.

Это составляет примерно половину его свободного времени и около **9 лет из жизни каждого**. Люди регулярно отдают телевиденью время своего отдыха. При том, что нередко зрители негативно оценивают качество передач, считают себя способными «прямо здесь и сейчас» выключить телевизор, те же люди продолжают часами ждать возле телевизоров оказываясь неспособными «оторваться» от просмотра. То есть речь идет уже о частичной потере контроля над влечением к просмотру телепередач.

***Признаками телевизионной зависимости являются:****1. плохое самочувствие, тревога, раздражительность, слабость при завершении телепросмотра;   
 2. ощущение утраты реальности, растерянность при внезапном отключении телевизора;   
 3. незапланированные просмотры;   
 4. безуспешность действий направленных на сокращение времени проведенного перед телевизором и связанное с этим чувство вины;   
 5. сосредоточенность внимания на событиях, сюжетных линиях телепередач, стремление переводить тему разговора на обсуждении увиденного по телевизору;  
 6. снижение профессиональной активности или пренебрежение семейными обязанностями из-за телевизора;   
 7. любые другие формы отдыха (чтение, прогулки, спорт, хобби) начинают уступать свои позиции, время ранее затрачиваемое на них заполняется просмотром телепередач;   
 8. при отказе от телепросмотра на 3 дня и более возникают следующие явления: дискомфорт, слабость, упадок сил, апатия, безразличие, тоска, тревога, чувство пустоты, невосполнимой утраты, неудовлетворенность жизнью, снижение нетрудоспособности и семейные конфликты, агрессия, раздражительностью*

*Также существуют такие специфические признаки ТV зависимости как «грейзинг», «зеппинг» – то есть просмотр более одного канала одновременно и бесцельное переключение телевизора с канала на канал с помощью пульта дистационного управления.*