

Как выглядит фаббер — человек с зависимостью от гаджетов

- ☐ Постоянно проверяет сообщения и уведомления в телефоне во время общения: диалога, совещания, совместных с кем-то дел.
- ☐ Говорит с другими 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 и не запоминает информацию, если она преподносится, пока человек в гаджете. Приходится повторять несколько раз.
- ☐ Невнимателен, рассеян.
- ☐ Отвечает виртуальному собеседнику быстрее, содержательнее и живее, чем собеседникам, с кем сейчас непосредственно находится. В реальном разговоре не отвечает 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
- ☐ Ухудшение настроения
- ☐ Ускоренное выгорание
- ☐ Иногда: депрессивные и фобические расстройства