



Неделя профилактики зависимости от гаджетов

С 15 по 21 июня в России проходит Неделя профилактики зависимости от гаджетов. Проблема чрезмерного использования смартфонов, планшетов и компьютеров приобрела масштабы неинфекционной эпидемии, требующей внимания врачей, педагогов и родителей.

Современный человек проводит перед экраном гаджетов в среднем 6–8 часов в сутки, что в 2–3 раза превышает допустимые физиологические нормы. Ежегодное увеличение экранного времени приводит к хроническому переутомлению головного мозга, снижению когнитивных способностей и формированию стойкой поведенческой зависимости.

Особую тревогу вызывает рост цифровой нагрузки среди детей и подростков, чья нервная система находится в стадии активного формирования. Отсутствие своевременной профилактики ведёт к серьёзным последствиям для психического и физического здоровья. Последствия для психики

Чрезмерное увлечение гаджетами провоцирует:

- рост тревожных и депрессивных состояний;
- синдром дефицита внимания и гиперактивности;
- нарушение способности к концентрации;
- снижение навыков живого общения и эмпатии;
- формирование интернет-зависимости (гейминг, соцсети).

Особенно уязвимы дети, у которых зависимость от гаджетов формируется в 3–4 раза быстрее, чем у взрослых.

Физический ущерб

Помимо психических нарушений, злоупотребление гаджетами наносит прямой физический вред:

- зрение – близорукость, синдром «сухого глаза», спазм аккомодации;
- опорно-двигательный аппарат – шейный остеохондроз, нарушение осанки («текстовая шея»), туннельный синдром запястья;
- нервная система – хронические головные боли, нарушения сна, вегетативные дисфункции.

Признаки формирующейся зависимости

Родителям и самому человеку важно вовремя заметить «красные флаги»:

- беспричинная раздражительность или агрессия при отсутствии доступа к устройству;
- постоянная навязчивая проверка уведомлений;
- потеря чувства времени при использовании гаджета;
- пренебрежение сном, едой или гигиеной ради экранного времени;
- ложь о времени, проведённом в сети;
- ухудшение успеваемости или профессиональной продуктивности.

При наличии двух и более признаков требуется консультация специалиста.

Рекомендации: как снизить риски

Следует внедрить простые, но эффективные правила цифровой гигиены.

1. Правило «20–20–20»

Каждые 20 минут работы за экраном необходимо на 20 секунд перевести взгляд на объект, расположенный на расстоянии 6 метров.

2. Безэкранный режим

За 1,5–2 часа до сна исключить использование любых устройств. Синий свет экранов подавляет выработку мелатонина и нарушает циркадные ритмы.

3. Цифровые лимиты

Установить в смартфоне временные ограничения на работу приложений и соцсетей.

Использовать будильник для контроля времени пребывания в сети.

4. Правило «стола и спальни»

Телефоны и планшеты не должны находиться на обеденном столе во время еды и в спальне в ночное время.

Отдельно – для родителей

Личный пример взрослого – самый сильный метод профилактики. Родителям рекомендуется:

- ограничивать экранное время ребёнка в соответствии с возрастными нормами (дети до 3 лет – не более 30 минут в день, 3–7 лет – до 1 часа, старше 7 лет – не более 2 часов);
- не использовать гаджет как успокоительное или поощрение;
- организовывать досуг без экранов (прогулки, спорт, настольные игры, чтение);
- контролировать контент с помощью родительского программного обеспечения.

Гаджеты – наши помощники, а не хозяева. Неделя профилактики зависимости от гаджетов – повод взять паузу и пересмотреть свои цифровые привычки. Внедрение элементарных правил цифровой гигиены позволит сохранить психическое и физическое здоровье, улучшить сон, успеваемость и качество живого общения.

Берегите своё здоровье – контролируйте экранное время.