

Наслідки використання гаджетів

Ожиріння, погана успішність у навчанні та навіть онкологічні захворювання - все це наслідки «екранної залежності». Неконтрольоване використання гаджетів дітьми може привести до депресії і стресу. Не кажучи вже про проблеми зі спілкуванням

"Особливу небезпеку становить тривале нерухоме перебування дітей у екранів з переглядом контенту, перевантажуючим нервову систему. Це провокує біохімічні процеси в організмі, які негативно впливають на клітини і артерії, що підтверджено численними дослідженнями", - стверджує Арік Сигман - доктор, лектор з питань профілактики екранної залежності у дітей і підлітків.

Арік Сигман пояснює, що шкода не тільки в пасивному проведенні часу. Одна справа - читати книгу. Інша - перебувати біля екрану, на якому відбувається динамічна кліпова нарізка. Це погано впливає на дитячу психіку. Негативний приклад - яскраві, з швидкою зміною сюжету мультики - їх перегляд категорично не рекомендований для дітей молодшого віку. А ось історії з повільною розповіддю дивитися можна, але тільки після 3 років. До цього часу мозок формується на 80% і дитина повинна контактувати з реальним світом - батьками і фізичними об'єктами.

"Світ зіткнувся з першим поколінням дітей, які ростуть з гаджетами. Всесвітня організація охорони здоров'я фіксує проблеми зі здоров'ям у таких дітей в багатьох країнах саме через надмірне використання гаджетів", - констатує Арік Сигман.

Але й відмовлятися повністю від гаджетів не потрібно, тим більше що зараз це просто неможливо. Йдеться про розумне споживання цифрового контенту.

"Якщо ми говоримо про те, що батьки дозують, контролюють, дають доступ дітям до пристроїв і певним чином контролюють контент, з яким діти там стикаються, то ми не можемо говорити, що прям шкідливо", - вважає Олександр Покришкін - дитячий психолог.

У США, Австралії, Канаді та Франції обмеження щодо використання дітьми гаджетів і перегляду телевізора прописані на урядовому рівні у вигляді рекомендацій.

За словами Аріка Сігмана, у багатьох країнах дітям до 18 не рекомендується проводити перед моніторами більше 2-х годин в день. А крім цього, важливо за годину до сну вимкнути всі пристрої і не хапатися за них відразу ж після пробудження. Загалом, потрібно зробити так, щоб не екранні технології управляли дитиною, а навпаки, вона контролювала цифрове споживання.

Смартфони, планшети і ноутбуки. Сьогодні вони є навіть у маленьких дітей. Однак багато хто недооцінює шкоду, якої завдають всемогутні гаджети.

Хвороба, яка з'явилася тільки в останні кілька років, називається «техношея». По-іншому - горизонтальні зморшки на шиї. Причина всьому - зайве часте використання смартфонів і ноутбуків. Той факт, що маленькі екрани гаджетів погано впливають на зір, навряд чи виявиться для когось секретом. Але зараз офтальмологи б'ють на сполох - захворювання катаракти з кожним роком молодшає. Під ніж хірурга все частіше потрапляють діти. А ось про те, що випромінювання від дисплея впливає на шкіру, довели зовсім недавно. У косметологічні клініки почали звертатися люди з висипом вугрів по контуру обличчя. Рішення знайшли не відразу. Термін «телефонне акне» вже внесений до словника сучасних виразів.

Якщо онлайн-залежність так страшна, як з нею боротися? На це та інші запитання по темі відповів психолог Андрій Антоненко.

- Термін онлайн-залежність вже давно увійшов в наше життя. Зазвичай, коли з'являється якийсь новий винахід людства, відразу ж з'являються фахівці, які тут же проводжають в останню путь якісь страхи, фобії. Я можу сказати, що проблема дуже серйозна. В першу чергу треба визнати, що ми живемо в такому інформаційному полі і гаджети вже щільно увійшли в наше життя. І залишається тільки визнати, що це нова епоха, тут потрібно жити, вже виходячи з тих потреб, які є у людини. Я хочу розповісти про глибинні причини цієї проблеми, яка називається гаджетозалежність. І тут я б розділив проблему на два основних аспекти - це суспільство, яке впливає на інформаційний потік, який і створює цю залежність. Це цінності, які перетворюють людей в деяких зомбі. Другий аспект - це потреби нашої особистості. І тут слід зазначити три основних потреби, які є у будь-якої людини. Перша - це бажання отримати увагу і любов, яка реалізується через соцмережі. Друга потреба - це потреба в контролі, бажання контролювати своє життя і все те, що тебе оточує. Третя потреба - це бажання отримувати допомогу ззовні. Таким чином люди, перебуваючи в своїх смартфонах і планшетах, отримують всі три потреби набагато легше. А суспільство ще підживлює і нагнітає цю ситуацію, тому люди занурюються в Мережу і вирішують всі ці проблеми там.

Чи можна сказати, що гаджетозалежність - це недуг?

Антоненко: Тут є як маса негативних, так і позитивних сторін, як і в усьому. Я думаю, що коли винайшли калькулятор, то люди теж боялися, що він змінить наше життя в гіршу сторону. Тому як психолог я бачу завдання суспільства, дітей, батьків фокусуватися більше на можливостях і найголовніше на контролі інформації, яку отримує дитина зі своїх гаджетів, контролювати додатки, контролювати режим, кількість часу, який людина проводить за ним. Головне - це повноцінність нашого життя.