



Профилактика зависимости от гаджетов

Цифровая гигиена — это не ограничение свободы, а забота о здоровье. Узнайте, как защитить себя и своих детей от цифровой зависимости.



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ





Сколько времени мы проводим у экрана?

6–8ч

В сутки у экрана

Среднее время, которое
современный человек
проводит перед гаджетами

× 2–3

Превышение нормы

В 2–3 раза больше
допустимых физиологических
норм

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.



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



Последствия для психики

Чрезмерное увлечение гаджетами провоцирует:

Тревога и депрессия

Рост тревожных и депрессивных состояний

СДВГ

Синдром дефицита внимания и гиперактивности

Нарушение концентрации

Снижение способности к концентрации

Потеря эмпатии

Снижение навыков живого общения и эмпатии

Интернет-зависимость

Формирование зависимости (гейминг, соцсети)

Особенно уязвимы дети — у них 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»:

- ☐ **Раздражительность без устройства**
Беспричинная раздражительность или агрессия при отсутствии доступа к устройству
- ☐ **Навязчивая проверка уведомлений**
Постоянная навязчивая проверка уведомлений
- ☐ **Потеря чувства времени**
Потеря чувства времени при использовании гаджета
- ☐ **Пренебрежение базовыми потребностями**
Пренебрежение сном, едой или гигиеной ради экранного времени
- ☐ **Ложь о времени в сети**
Ложь о времени, проведённом в сети
- ☐ **Падение продуктивности**
Ухудшение успеваемости или профессиональной продуктивности



При наличии **двух и более признаков** требуется консультация специалиста.



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



Рекомендации: как снизить риски

Следует внедрить простые, но эффективные правила цифровой гигиены.



Правило «20–20–20»

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



Безэкранный режим

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



Цифровые лимиты и пространство без экранов:



Цифровые лимиты

Установить в смартфоне временные ограничения на работу приложений и соцсетей. Использовать будильник для контроля времени пребывания в сети.



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.

→ Соблюдайте возрастные нормы

Дети до 3 лет — не более **30 мин/день**, 3–7 лет — до **1 часа**
старше 7 лет — не более **2 часов**

→ Не используйте гаджет как успокоительное

Не использовать гаджет как успокоительное или поощрение

→ Организуйте досуг без экранов

Прогулки, спорт, настольные игры, чтение

→ Контролируйте контент

Использовать родительское программное обеспечение для
контроля контента

