

# Зависимость от гаджетов и как ее побороть

## Зависимость от гаджетов

Жизнь современного человека наполнена всевозможными мобильными устройствами. Они, несомненно, заметно упрощают жизнь. Но, существует и «оборотная сторона» данной «медали». Зависимость от гаджетов может привести к серьезным последствиям: к стрессу, осложнениям в отношениях с другими людьми и появлению психических заболеваний.

Проблема зависимости человека от гаджетов и смартфонов актуальна на сегодняшний день. Медики и психологи давно бьют тревогу. Что собой представляет такая зависимость, и как с ней можно справиться?



# Причины зависимости

Разнообразные мобильные устройства, которые прочно вошли в нашу жизнь помогают в учебе, спорте и на работе, но они же становятся источником серьезных проблем, когда увлечение ими становится чрезмерным.

## **Какие основные причины зависимости можно выделить?**

- страх пропустить нечто важное, быть «отрезанным от информации»;
- желание быть популярным;
- тяга к неизвестному, новому.

Все причины можно разделить на внешние – стойкое привыкание к решению любой проблемы при помощи гаджета, и внутренние – психологическая неудовлетворенность реальной жизнью. Привычка погружаться в яркие фото, картинки, пассивно воспринимая опубликованную информацию, приводит к снижению творческой активности, уровня логического мышления и отсутствию продуктивной деятельности.

Чаще всего зависимость от смартфонов и гаджетов возникает у подростков, которые большую часть времени проводят в социальных сетях. Они выкладывают свои фотографии в новых платьях, на фоне достопримечательностей или изображения своих достижений в Instagram только с целью самоудовлетворения. Таким образом дети повышают самооценку. Их начинает тревожить отсутствие комментариев или лайков к выложенной в социальной сети записи или фотографии.





## **Распознать тревожный сигнал**

Частое погружение в мир социальных сетей и ненужной информации приводит к появлению необоснованной тревоги, которая может привести к психологической зависимости от современных гаджетов. Она сходна с алкогольной и наркотической. Главная задача близких родственников и друзей – вовремя распознать первые тревожные сигналы.

### **Как это можно сделать?**

#### **Признаки появления зависимости:**

- появление ничем необоснованных вспышек агрессии;
- постоянное использование смартфона или гаджета;
- частое обновление приложений, функционала для мобильных устройств;
- приобретение лишних гаджетов.

Кроме того, наблюдается эмоциональная неустойчивость, появляется злость при невозможности воспользоваться электронным помощником. Человек ни минуты не может спокойно просидеть без смартфона. Чаще всего, наблюдается не один, а сразу несколько тревожных симптомов.

### **Последствия**

Постоянное использование человеком современных гаджетов приводит к добровольному отказу от личного пространства. Кроме того, зависимость от смартфона и других мобильных устройств имеет целый ряд негативных последствий: снижение физической и умственной продуктивности; повышение уровня тревожности и нервозности; появление социофобии и страха перед людьми; бессонница и постоянные стрессы. У зависимого человека появляется дрожь в теле при отсутствии рядом мобильного телефона, он враждебно относится к обществу, теряет связь между виртуальным и реальным миром. Психологи и медики такое состояние приравнивают к болезни. Зависимый уже не может воспринимать окружающий мир, а главное – себя самого, без гаджетов. У него развивается номофобия – страх остаться без смартфона и пропустить важную информацию.

# Лечение и меры предосторожности

Важно понять, что номофобия губительна не только для самого «заболевшего» человека, но и для общества в целом. Она губительна для физического, психологического состояния людей и самооценки.

Зависимость от смартфона лечится не столько медикаментами, сколько строгим соблюдением некоторых ограничений:

- установить временной регламент использования гаджета;
- чаще оставлять телефон дома, когда выходишь просто погулять или вообще отключать на выходной день;
- не использовать мобильное устройство перед сном;
- введите табу на использование смартфона в спальне.

Установление жестких рамок использования гаджета – не значит полный отказ от них. Но, своевременные ограничения помогут вернуть связь с реальной жизнью и победить цифровую зависимость.

## ***Осознание болезни – первый шаг на пути к излечению от нее.***

Несомненно, что гаджеты – необходимые устройства, помогающие упростить жизнь, но при их использовании должны быть разумные ограничения. Проблема зависимости от гаджетов – уже не миф, а суровая реальность. Чтобы не стать рабами технических новинок, психологи советуют людям чаще вспоминать о давно забытых хобби, дружеских посиделках, семейных отношениях, спорте, театре и других видах увлечений, которые смогут отвлечь от виртуального мира и внести спокойствие в жизнь человека.

Источник: <https://zdravyismysl.ru/obshhaya-psihologiya/zavisimost-ot-gadzhetov.html>  
© Здоровый Смысл

# **8 способов вырастить детей, которые будут независимы от гаджетов**

Современные дети едва ли не с пеленок на ты с компьютерами, смартфонами и планшетами. Эта тенденция вызывает беспокойство у родителей, педиатров и психологов, которые говорят о возможных негативных последствиях чрезмерного увлечения гаджетами.

**Как же обезопасить наших детей в современных реалиях?**

AdMe.ru выделил 8 основных принципов здорового взаимодействия детей и цифровых устройств.



## **1. Определите предельно допустимое время, проведенное ребенком за цифровыми устройствами**

Время, которое ребенок может проводить у экрана телевизора и цифровых устройств, зависит от его возраста. Авторитетная в этом вопросе Американская академия педиатрии [дает следующие рекомендации:](#)



- От рождения до 18 месяцев: никаких экранов, включая телевизор.

Исключение составляют только сеансы видеосвязи по скайпу с любимой бабушкой и другими родственниками.

- От 2 до 5 лет: время, проводимое у экранов в день, — не больше 1 часа.

В этот час входит все: смартфон, телевизор, планшет и компьютер.

- Для детей старше 6 лет стоит установить определенный предел времени, проводимого за цифровыми устройствами (большинство специалистов говорят максимум о 2 часах в день).

При этом важно удостовериться, что гаджеты не отнимают время у сна, физической активности и других видов деятельности, необходимых для здоровья и развития ребенка.

## **2. Не запрещайте — предлагайте другие варианты**

Забрать смартфон / планшет / ноутбук и сказать «займись чем-нибудь» — это верный путь к истерики. Нужно предложить альтернативную, интересную совместную деятельность: спорт, походы, рисование, чтение, рыбалку с папой — в зависимости от возраста и предпочтений ребенка.

### 3. Будьте примером

Дети копируют поведение своих родителей. Если мама с книгой,

вероятность того, что ребенок тоже захочет книгу, гораздо выше, чем если мама проводит время преимущественно с телефоном.

Пересмотрите свои отношения с гаджетами. Как много времени вы им уделяете? Насколько часто проверяете почту, обновления ленты или новости? Выделяете ли

вы себе дни, свободные от интернета и цифровых устройств?



### 4. Будьте посредником и проводником в общении ребенка с цифровым миром

Покажите ребенку, что интернет и цифровые устройства — это не только развлечение, но и источник информации, кладезь знаний.

Побуждайте детей исследовать, задавать вопросы, будьте и сами готовы отвечать и делиться опытом.

### 5. Обращайте внимание на качество контента, которым интересуется ребенок

До 9 лет возможность доступа в интернет и посещаемые ребенком сайты должны контролироваться родителями. Лучше если в приоритете будут образовательные программы и сайты, которые помогали бы ребенку тренировать навыки внимания, общения, запоминания, стимулировали его познавательный интерес.

Желательно использовать функцию «родительский контроль», которая ограничивает список доступных для ребенка сайтов.



## 6. Обозначьте зоны, которые будут свободны от интернета и цифровых устройств

Выделяйте зоны (спальня, детская) и время (семейный обед, ужин, поездки на природу), которые всегда будут свободны от интернета и цифровых устройств. Не надо ставить компьютер в комнате ребенка. Дайте ему понять, что приносить в спальню, детскую, за обеденный стол планшет или смартфон нельзя.

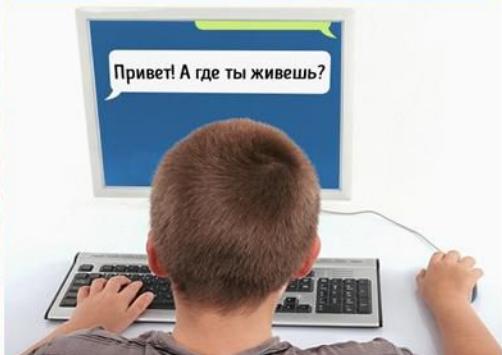
Педиатры также рекомендуют избегать взаимодействия ребенка с цифровыми устройствами и экранами в течение 1 часа перед сном.

## 7. Помогите подростку понять принципы сетевой жизни и избежать возможных ошибок

До 12 лет — лучше никаких соцсетей. Для подростка старше 12 лет важно присутствие в социальных сетях, ведь это период, когда он учится понимать себя, понимать, каков он в глазах других, и ищет одобрения окружающих. Важно в этот момент быть рядом и помочь подростку лучше понять принципы сетевой жизни. Однако не включайте своих детей в число друзей в соцсетях и тем более не оставляйте комментариев на стене и под снимками — помните о праве ребенка на личное пространство.

## 8. Предупреждайте о риске

Расскажите, какие опасности таит в себе интернет



В том возрасте, когда вы разрешаете ребенку «гулять» в сети без вашего присмотра, ему нужно рассказать, какие там есть опасности. **Важно объяснить:**

- про то, как реагировать на интернет-травлю;
- про настройки приватности;
- расскажите об опасных последствиях открытого доступа к персональной информации;

- поговорите с ребенком о скачивании материалов и плагиате;
- расскажите ребенку, что все, что мы публикуем в интернете, попадает в публичный доступ и остается там навечно и что ко всему, что мы там находим, необходимо относиться критично и с осторожностью;
- дайте понять ребенку, что он всегда может обратиться к вам в случае проблем, не боясь, что вы его отчитаете.

# Гаджеты

должны были упростить общение между людьми, но вместо этого создали новые барьеры.

Телефоны, ноутбуки, планшеты, приставки, смартфоны — они могут стать как инструментом для развития и источником получения новых знаний, так и опасной игрушкой. Мы погружаемся в них и перестаем жить настоящей жизнью. Врачи всего мира обеспокоены болезнью 21-го века — зависимостью от гаджетов.

