Проблема зависимости современных детей от гаджетов начала приобретать угрожающий характер. Английские врачи предупреждают: пусть ваши дети играют с куклами, а не продуктами высоких технологий.

Все началось с того, что родители вместо игрушек стали давать своим чадам смартфоны и планшеты. Причем 25 % британских пап и мам все еще не видят в этом ничего опасного. Некоторые даже готовы к тому, чтобы их ребенок проводил более 4 часов у планшета. Недавно к психиатру пришли родители 4-летней девочки, у которой была диагностирована сильнейшая психологическая зависимость от iPad со всеми вытекающими печальными последствиями. Ребенку это устройство подарили на 3-летие.

Какие опасности для здоровья человека таят современные гаджеты?

Современные технологии стали неотъемлемой частью нашего мира. Многие люди уже не представляют своего существования без самых разнообразных и многочисленных гаджетов, которые действительно облегчают жизнь. (***Гаджет*** - техническое приспособление, чаще всего — новинка из области

цифровой техники, обладающее повышенной функциональностью, но ограниченными возможностями. Слово «гаджет» пришло к нам от английского «gadget», переводится как «прибор, приспособление»).

Одно из лучших изобретений человечества — это Интернет. Он позволяет современным людям быть постоянно на связи и может обеспечить необходимыми знаниями тех, кто не ленится их добывать на его безграничных просторах. Это настоящий параллельный мир с множеством возможностей: в нем человек может общаться, торговать, покупать, проводить время за развлечениями, узнавать последние новости и т. д.

Ежедневно во Всемирной паутине присутствует 59% населения России. Это примерно 53 миллиона человек или каждый второй житель нашей страны. Если сравнивать данный показатель с прошлым годом, то он вырос на 6%. Лидирующее положение — у двух столиц страны, Москвы и Петербурга. Здесь пользуются Интернетом 72% жителей.

Активными пользователями современных технологий являются как взрослые, так и молодое поколение. Нынешние российские школьники в

дополнение к компьютеру широко пользуются самыми разнообразными гаджетами: мобильниками, смартфонами, айпадами, легко совмещая реальный и виртуальный мир. Современные дети и подростки открывают для себя мир через Интернет, при этом их сознание во многом формируется под его влиянием. Для молодого поколения жить и общаться в цифровой среде — это «круто». Молодежь старается быстрее постичь азы компьютерной грамотности, причем многие становятся действительно опытными пользователями. Появляется новое поколение, свободно использующее разнообразные гаджеты и чувствующее себя как рыба в воде не только в Рунете, но и во Всемирной паутине.

С каждым годом дети и подростки все больше времени проводят в Интернете. По данным исследования Фонда развития Интернета (2013), в среднем 89% российских детей в возрасте от 12 до 17 лет, пользующихся Интернетом, выходят в Сеть каждый или почти каждый день в любое время и в любом месте, где есть такая возможность. По сравнению с данными 2010 года число таких подростков значительно увеличилось. При этом ежедневно пользуется Интернетом лишь половина всех опрошенных взрослых.

Таким образом, время, проведенное в Интернете подростками, становится значительной частью их распорядка дня и характеризует новый стиль жизни. При таком огромном объеме получаемой информации и коммуникации необходимо учитывать его влияние на психику и развитие личности ребенка.

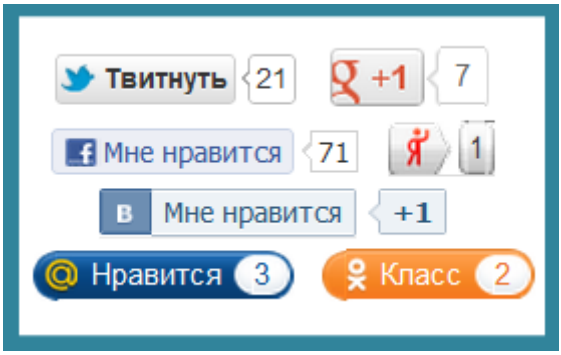
Цифровая революция — это не только невиданные ранее возможности, но и не до конца осознанные опасности и риски. Что дают новые технологии? Не нанесут ли они непоправимый вред здоровью детей и взрослых, при всей необходимости их использования?

Рассмотрим некоторые новые проблемы, появившиеся в связи с широким использованием современных гаджетов.

1. **Интернет-зависимость.** По данным опроса ВЦИОМ, 53% россиян до 24 лет страдают интернет-зависимостью. Интернет-зависимость — это навязчивое желание человека получить доступ в сеть, которое часто к тому же вытесняет и личную жизнь, и работу.

Врагами семейного счастья и психического здоровья американские эксперты признают постоянное пользование современными гаджетами. Люди так привыкают к своим любимым мобильным устройствам, что не расстаются с ними не только в течение дня, но и до самого отхода ко сну: проверяют почту, смотрят что-то в Интернете. Получается, что на виртуальные развлечения они тратят то время, которое следовало бы уделить своей

семье. Неудивительно, что это становится дополнительным фактором разрушения семьи.



2. Депрессия от пользования социальными сетями. Это зависимость от наличия контактов в социальной сети или, наоборот, от их отсутствия. Ее часто называют *«Депрессия от ВКонтакте»*. Плюс социальных сетей в том, что они дают возможность самопрезентации и саморекламы человека. Людям, особенно молодым, это импонирует. Они активно выкладывают свои самые интересные новости и эффектные фотографии. Человек может представиться кем угодно, донести свои идеи до всего света. Однако побочным эффектом всего этого становится желание быть (или хотя бы выглядеть) лучше и значимее всех. Ставшие зависимыми от этого желания пользователи постоянно хотят убедиться в появлении все новых «лайков» и комментариев. От неполучения желаемого эффекта у них часто появляются перепады настроения и даже депрессии. Многим начинает казаться, что у других жизнь интереснее и ярче, чем у тебя, фото необычнее и эффектнее, фигура и наряды красивее. Это заключение часто вызывает у пользователей сетей стресс и недовольство своей жизнью. У психологов даже появился новый термин — «киберпсихология». На самом деле доступность виртуальной

саморекламы не делает человека более интересным и общительным, и часто, несмотря на обилие «френдов» в социальной сети, в реальной жизни он так и останется замкнутым и одиноким. Интернет обеспечивает лишь быстроту связи и передачи информации, но часто совсем не способствует пониманию партнеров. Если живому общению человек предпочитает виртуальное, это уже говорит о появлении интернет-зависимости. Парадокс Интернета в том, что он способен соединять людей, которые находятся далеко, но часто разъединяет с теми, кто находится рядом.

3.**Зависимость от онлайн-игр.** Одним из наиболее популярных видов развлечений, появившихся с развитием гаджетов, являются всевозможные компьютерные игры. Игры всегда были одним из способов познания мира и получения социальных навыков.

Поколение тридцатилетних еще довольно активно играло в традиционные «аналоговые» игры, но с появлением компьютеров и игровых приставок стало приобщаться к электронным играм. При нынешнем поколении двадцатилетних разнообразие и качество игр выросло неизмеримо. И вот уже они, став взрослыми, продолжают

играть до сих пор, несмотря на то, что у них есть собственные дети, занятость на работе, и им, как состоявшимся людям, пора уже прекратить увлекаться «игрушками». Так, втягивая человека в виртуальный мир, зависимость от игр становится разрушающим психику заболеванием, в результате которого он может потерять работу, семью, а порой и жизнь. Это расстройство вызывает тяжелые депрессии, может привести к физическому истощению и даже к самоубийству.

4.Номофобия. «Номофобия» — термин, введенный британскими исследователями в 2008 году для обозначения состояний тревоги у людей, которые лишились доступа к мобильному телефону — «no-mobile-phone phobia». По результатам исследований, около половины постоянных пользователей телефонами страдают номофобией. Это уже десятки миллионов людей, включая детей все меньшего и меньшего возраста. Наиболее зависимыми от мобильных телефонов оказались молодые люди в возрасте от 18 до 24 лет. Они чувствовали дискомфорт даже тогда, когда расставались с любимым телефоном на несколько минут. Симптомы зависимости проявляются в следующем виде:

- человек никогда не может выключить телефон;

• человек постоянно боится ситуации потери связи (просто сядет батарейка телефона и т. д.);

• человек постоянно проверяет новые сообщения, звонки.

Пациенты с номофобией не хотят расставаться с любимым предметом, даже когда идут в туалет. Эта страсть к мобильному устройству часто оборачивается уменьшением контактов с окружающими: дружеских встреч, разговоров, настоящего живого общения. Их заменяет неличностный контакт. Реабилитационный центр «Morningside» («Утренняя сторона») в Калифорнии разработал специальную программу защиты пациентов от виртуальных зависимостей. Одной из их рекомендаций является «необходимость выключать телефон хотя бы раз в неделю на несколько часов».

5. Синдром фантомного звонка. У человека появляются слуховые и моторные галлюцинации, ему часто кажется, что в его кармане звонит или вибрирует телефон, хотя на самом деле этого не происходит. Австралийские ученые смогли объяснить, почему людям часто кажется, что у них звонит телефон. Люди, страдающие нервными расстройствами или пережившие стресс, становятся мнительными, их нервная система приобретает большую сенсорную чувствительность.

Находясь в постоянном нервном напряжении, человек может чувствовать даже незначительную вибрацию того помещения, в котором он находится. Нейронные передатчики посылают в его мозг сигналы, которые тот воспринимает как ожидаемый телефонный звонок.

6. Киберболезнь. Она появилась с развитием развлекательных технологий, использующих возможность стереоэффекта. Первые упоминания появились в 1993 году, когда компания Sega разработала прототип стереоскопических очков для видеоигр. Новинка давала возможность полностью погрузиться в мир виртуальности: маленькие дисплеи проецировали трех мерную картинку на сетчатку глаз. В последующих годах отмечалось, что у 10—20% людей, использующих продукцию в 3D, просмотр вызывает тошноту и головокружение. Это состояние было названо «киберукачиванием» (cybersickness).

7. Ухудшение зрения. Разнообразные гаджеты являются одной из частых причин ухудшения зрения. По некоторым оценкам, сейчас почти 300 миллионов человек имеют какие-либо проблемы с глазами.

Многие исследователи согласны с тем, что причина этого — современный образ жизни. Находясь в общественном транспорте, люди непрерывно смотрят в телефоны. В мобильном телефоне все символы написаны мелко, приходится щуриться, напрягать глаза, что и приводит к ухудшению зрения. Специалисты считают, что страшны не сами электронные устройства, а их бесконтрольное использование. Сохранение зрения — это и дозированные нагрузки, и профилактическая гимнастика. По мнению известного офтальмохирурга Игоря Медведева, в школе достаточно грамотно устроен режим обучения детей: уроки череду ются с перерывами. Когда люди научатся уважать себя и делать перерывы в работе или учебе, то тогда у нас исчезнут такие проблемы со зрением.

При этом неважно, какими гаджетами будут пользоваться люди — бумажными или электронными.

8. Нарушение сна. Мобильные телефоны и планшетники — враги спокойного сна. Исследователи из Нью-йоркского университета считают, что здесь проблема заключается в постоянной подсветке экрана, которая нарушает синтез гормона мелатонина, необходимого для нормального отдыха ночью. Это вещество, способствующее переходу организма в состояние покоя. Из-за непрерывного пользования гаджетами мелатонин или выделяется в недостаточных количествах, или полностью перестает вырабатываться. Рекомендация ученых однозначна: для нормального отдыха за два часа до сна необходимо прекратить пользоваться любыми

мобильными устройствами.

9. Киберхондрия. Серьезным заболеванием является киберхондрия — современная разновидность ипохондрии. Человек с подобным расстройством считает, что какое-либо заболевание, о котором он прочитал в Интернете, присутствует и у него. Так, здоровый человек, у которого просто заболела голова, может убедить себя в наличии серьезных проблем. Подобная убежденность отрицательно сказывается на здоровье и может действительно стать причиной уже реальной, а не мнимой болезни. В современном мире киберхондрия как разновидность ипохондрии получила большое распространение именно благодаря существованию Интернета. Как отмечают исследователи, несмотря на надуманность проблем, человек при киберхондрии переживает настоящие душевные и физические мучения, вплоть до страха смерти.

10. «Эффект Google». Его смысл заключается в том, что человек уверен: любую информацию можно всегда легко найти в Интернете. По этой причине современному человеку знания просто не нужны. Такая убежденность особенно свойственна детям и подросткам. Мозг отказывается запоминать информацию, зная, что гораздо проще заново найти ее, чем потратить какие-то усилия. Нет необходимости запоминать адреса, телефоны, другую информацию, которая раньше удерживалась естественным образом. Есть вещи, знать которые когда-то считалось необходимым каждому образованному человеку. Теперь же к нашим услугам — поисковики с разнообразными ответами на любые вопросы. Особенно при этом страдает формирование памяти детей. Она становится неглубокой и короткой («клиповое мышление»). Запоминается не сама информация, а место, где она находится, и способ ее получения. Таким образом, формируется другая память, другой способ запоминания, другие механизмы удержания и сохранения информации.

Влияние гаджетов на формирование мыслительного процесса детей.

Особенности внимания и процессов восприятия у современных детей тесно связаны с так называемым феноменом «клипового мышления». Оно основано на переработке информации короткими порциями и чаще строится на визуальных образах, чем на логике и текстовых ассоциациях. Обычно оно рассматривается как защитная реакция на обилие информации. Исследователи отмечают, что продолжительность концентрации внимания у детей по сравнению с той, что была 10—15 лет назад, уменьшилась во много раз. Бели раньше ребенок на уроке мог удерживать внимание до 40 минут, это считалось нормой. Как отмечается, сейчас в классе на подобную сосредоточенность способны единицы. Современные интерактивные игрушки блокируют креативное мышление детей. Игрушка должна развивать у ребенка фантазию — основу будущего творчества и мышления. Однако современные электронные игрушки бессмысленны для игры. Они заставляют ребенка наблюдать за деятельностью игрушки, придуманной на фабрике, а не создавать свои собственные образы. Таким образом, пропадает присущая ребенку способность представлять, додумывать, фантазировать. А ведь сущность творческих людей, которые сейчас так ценятся, зарождается именно в детстве во время игры.

Подводя итог, можно сказать, что широкое распространение мобильных телефонов, смартфонов и многих других электронных

приспособлений — это, несомненно, благо для человечества. Новые способы коммуникации оказывают помощь в учебе и работе, делают доступной разнообразную информацию и развлечения. В то же время, многочисленные мобильные устройства и Интернет порождают новые виды заболеваний, ранее неизвестных. Выходом из этой ситуации могли бы стать самоограничение и разумный подход в использовании гаджетов, количество которых непрерывно растет. Следует также надеяться на создание новых технологий, которые помогут человеку обезопасить и нейтрализовать их негативные явления.

Литература:

1. Интернет: возможности, компетенции, безопасность // Методическое пособие для работников системы общего образования. — М.: Центр книжной культуры «Гутенберг», 2013.

2. http://www.uznayvse.ru/tehnologii/ statistika- na- segodnyashniy- den-vremya-v-internete-provodit-45-rossiyan-54179.html

3. http://compulenta.computerra.ru/ archive/stat/661307

4. www/AIF. RU.

5. http://newsland.com/news/detail/_id/1044192

6. http://www.medikforum.ru/news/_medicine_news/21390-sindrom-fantomnogo-zvonka-pochemu- my- vvodim- sebya-v-zabluzhdenie.html

7. http://www.ltv.ru/news/other/243620

8. http://www.ltv.ru/news/other/214649