

Неделя профилактики зависимости от гаджетов

Выпуск 20/26

19.06.2026

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Краткий опросник для самооценки гаджет-зависимости	2
Почему люди становятся зависимыми от гаджетов?	2
Признаки зависимости от электронных устройств	2
Влияние гаджетов на нас и детей	3
Эти советы помогут и взрослым и детям	3
Как минимизировать вред для здоровья от гаджетов	4

Обратите внимание:

- Первый мобильный телефон появился 50 лет назад, а первый смартфон — 30 лет назад
- Использование смартфона за рулём опаснее вождения в пьяном виде
- Первые смарт-часы в привычном нам виде выпустила компания Sony Ericsson
- Современный телефон мощнее и производительнее компьютера, доставившего астронавтов на Луну.
- На поверхности аппарата находится в 18 раз больше бактерий, чем на дверной ручке туалета.

Что такое гаджетомания

Гаджет-зависимость, или гаджетомания, представляет собой состояние, при котором индивид испытывает чрезмерную привязанность к использованию современных технологических устройств, таких как смартфоны и планшеты. Термин "гаджет" обозначает компактное техническое устройство, предназначенное для повышения удобства и привлекательности повседневной жизни.

Индивиды, страдающие гаджетоманией, испытывают психологический дискомфорт в случае отсутствия указанных устройств и значительную часть своего времени посвящают их использованию. В частности, среди них распространено явление номофобии, характеризующееся страхом потери мобильного телефона.

Ранее термины "гаджетомания" и "гаджет-зависимость" различа-

лись по своей сути. Гаджетомания ассоциировалась с компульсивным стремлением к приобретению избыточного количества устройств, что приводило к нерациональным тратам финансовых ресурсов и времени на приобретение новых моделей смартфонов и других гаджетов.

В отличие от этого, гаджет-зависимость определяется как патологическое увлечение функциональными возможностями устройств. Проявлениями гаджет-зависимости могут быть:

- Избыточное время, проводимое в сети Интернет.
- Постоянное обновление новостной информации.
- Быстрое переключение между веб-страницами.
- Интенсивная игровая деятельность на смартфоне или игровой консоли.
- Чрезмерное использование социальных сетей.

Стремление к получению максимального количества положительных оценок (лайков) в социальных сетях.

В настоящее время различия между терминами "гаджетомания" и "гаджет-зависимость" нивелировались, и оба понятия используются как взаимозаменяемые для описания данного феномена.



Симптомы гаджетомании

- Невозможность контролировать свое поведение, связанное с гаджетами (регулировать действия, время, частоту, интенсивность, продолжительность, завершение и контекст использования).
- Преобладание интересов, связанных с гаджетами, над другими сферами жизни.
- Продолжение или усиление действий, связанных с гаджетами, несмотря на негативные последствия.

Для постановки диагноза «зависимость» симптомы должны проявляться в течение 12 месяцев. Однако при серьезных симптомах и выполнении остальных диагностических критериев диагноз может быть поставлен быстрее.

Краткий опросник для самооценки гаджет-зависимости

Прочитайте утверждения и подумайте, насколько они описывают вас.

- ♦ Я хватаюсь за смартфон сразу после пробуждения.
- ♦ Меня беспокоит, если телефон остался дома, разрядился или выключен.
- ♦ Близкие иногда говорят, что я слишком много времени провожу в телефоне.
- ♦ Уведомления на смартфоне меня раздражают.
- ♦ Я часто переключаюсь между вкладка-

ми, листая новости и просматривая фото.

- ♦ Я читаю меньше книг, больше погружаюсь в интернет-статьи и чужие посты.
- ♦ Мне сложно провести целый день без телефона.
- ♦ Я ем и хожу в туалет, не расставаясь с телефоном.
- ♦ Я засыпаю с телефоном в руках.

Если вы отметили хотя бы одно утверждение – стоит задуматься о своём отношении к гаджетам. Вероятность

зависимости высока. Если совпали два и более пункта, зависимость, скорее всего, есть.

Самый простой способ проверить, зависимы ли вы от гаджетов, – это отказаться от телефона на один день. Сможете ли вы это сделать?



Почему люди становятся зависимыми от гаджетов?

Внешние причины:

Гаджеты помогают решать многие задачи: найти информацию, позвонить, купить что-то, посмотреть погоду и многое другое.

Гаджеты дают возможность общаться с друзьями и близкими, учиться онлайн, развлекаться.

Реклама и пример других людей могут убедить, что гаджеты необходимы.

Внутренние причины:

Люди могут использовать гаджеты, чтобы уйти от проблем, усталости, одиночества или скуки.

Если человеку не хватает общения или эмоций, он может искать их в виртуальном мире.

Из-за этого люди проводят всё больше времени в интернете, играя в игры, общаясь в соцсетях и мессенджерах. Это может привести к тому, что человек забывает о реальной жизни и начинает

зависеть от гаджетов.

Проблема зависимости от гаджетов становится всё более серьёзной. Она может нанести вред здоровью, психике и качеству жизни человека. Кроме того, она может повлиять на его духовное состояние, превращая использование гаджетов в привычку, от которой трудно отказаться.

Важно помнить, что гаджеты — это всего лишь инструменты, и их использование должно быть умеренным и разумным.

Ну и гад же ты, сказали гаджеты. Обновления нам пожалел! Заблокируем твою карточку! И останешься ты не у дел!

Признаки зависимости от электронных устройств

● Чрезмерное использование мобильных устройств во время еды, в туалете и других повседневных действиях.

● Неспособность контролировать время, потраченное на телефон, что негативно влияет на учебу, работу и домашние дела. В крайних случаях игнорируются базовые гигиенические процедуры.

● Эмоциональная зависимость от телефона: раздражительность, агрессия при ограничении досту-

па.

● Частые перепады настроения без видимых причин.

● Снижение физической активности и времени на свежем воздухе.

● Трудности в поддержании диалога без темы телефона, преобладание интернет-обсуждений.

● Снижение успеваемости и продуктивности из-за постоянных отвлечений.

● Ухудшение кратковременной памяти и снижение способности запоминать информацию.

● Снижение социальной активности, предпочтение виртуального общения реальному, избегание личных встреч.

● Нарушение режима сна, постоянная усталость, кошмарные сновидения.

Влияние гаджетов на нас и детей

• Проблемы с мышлением и самостоятельностью

Гаджеты мешают самостоятельному мышлению и принятию решений. Взрослые теряют способность к критическому анализу, а дети — к обучению. Это может привести к инфантилизму.

• Номофобия и зависимость от общения

Зависимость от смартфонов вызывает страх одиночества (номофобия). В интернете общение упрощается, но теряет эмоциональную глубину. Это может привести к замене реального общения виртуальным.

• Многозадачность и перегрузка мозга

Гаджеты создают иллюзию продуктивности, но перегружают мозг. Это приводит к «цифровой амнезии» и клиповому мышле-

нию.

• Сложности с запоминанием

Цифровой текст усваивается хуже печатного. Постоянное использование камеры смартфона снижает запоминание информации.

• Положительные стороны и медиааскетизм

Гаджеты облегчают жизнь и поддерживают связь. Однако важно контролировать их использование. Медиааскетизм помогает управлять зависимостью.

• Профилактика зависимости

Контролируйте время и содержание использования гаджетов, особенно детьми. Приложения родительского контроля могут помочь. Не используйте гаджеты как успокоительное для детей.

• Заключение

Разумное использование гаджетов важно для сохранения здоровья и самостоятельности. Медиааскетизм и контроль помогают избежать зависимости.



Вывод:

За годы использования гаджетов стало ясно, что их вред был преувеличен. Люди не тупеют и гаджеты не всегда вредны для здоровья.

Но не стоит недооценивать их опасность:

1. Грязные гаджеты могут вызвать болезни.
2. Многие люди могут стать зависимыми от гаджетов, что опасно для здоровья.
3. Постоянное общение в интернете может изме-

нить личность человека, иногда даже в худшую сторону.

4. Частое использование

Дед - внуку: - И где ты теперь работаешь? - Консультантом в магазине - Что продаёшь? - Гаджеты - Сам ты гад!

гаджетов может повлиять на работу мозга и снизить некоторые способности.

Чтобы избежать зависимости от гаджетов, нужно научиться контролировать себя и быть дисциплинированным. Тогда время, проведенное за экранами, не навредит здоровью и поможет развиваться.

Разумное использование гаджетов важно для сохранения здоровья и самостоятельности. Медиааскетизм и контроль помогают избежать зависимости.

Эти советы помогут и взрослым и детям

•Ограничьте время с телефоном или компьютером, используя таймер. Решите, что будете делать, если время превышено.

•Следите за правильной посадкой ребенка: не сутулиться, не напрягать зрение, делать перерывы каждые 20-30 минут.

•Приоритет – важные дела, потом развлечения. Домашние и учебные задачи важнее игр.

•Время с семьей важнее соцсетей. Откладывайте телефоны во

время семейных встреч и ужинов.

•Не пользуйтесь гаджетами во время еды, встреч, кино или концертов.

•Не берите гаджеты на кухню.

•Показывайте пример, откладывая телефоны, например, за час до сна или во время семейных событий. Найдите

другие способы провести время.

•Устраивайте "гаджет-выходную" – день или неделю без гаджетов.

Важно, чтобы у ребенка были другие интересные занятия: хобби, прогулки, игры с друзьями, общение с семьей, домашние животные, рыбалка, походы в парк или кружки.





Адрес: г. Махачкала, ул. Лаптиева, 89

Телефон: Телефон регистратуры:

(8722) 55-37-60 вызов на дом врача к взрослому
(8722) 55-37-61 вызов на дом врача к ребёнку
(8722) 55-37-62 запись на приём к врачу
Эл. почта: gbu_gkb@e-dag.ru

**ГБУ РД "ГОРОДСКАЯ
КЛИНИЧЕСКАЯ
БОЛЬНИЦА"**

*В выпуске использована
информация из
источников интернет*

[https://
gkb05.ru/](https://gkb05.ru/)

ПАМЯТКА

для родителей,
педагогов и учеников

СЕРВИС
РУКОВОДИТЕЛЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ

Как пользоваться гаджетами, чтобы они не вредили вашему здоровью

Не носить гаджеты на себе

Не носите мобильные телефоны на шее, поясе, в карманах одежды, чтобы снизить негативное влияние электромагнитных волн на организм.

Сократить время использования

Максимально сократите время, которое проводите с мобильными.

Держать дистанцию с гаджетом во время разговора

Держите устройство мобильной связи на максимальном расстоянии от головы, когда разговариваете по нему. Например, применяйте громкую связь или гарнитуру.

Не звонить из транспорта

Не звоните и не принимайте звонки, когда сигнал сотовой связи неустойчив и уровень излучения выше. Например, в автобусе.

Не спать с гаджетом

Перед сном оставляйте гаджет на расстоянии минимум двух метров от головы.

Как минимизировать вред для здоровья от гаджетов

Гаджеты заменили нам всё: часы, будильник, магнитофон, фотоаппарат, ежедневник, карты, книги... Боязнь остаться без смартфона даже получила название – номофобия. Если отказаться от электронного друга нет сил, то как хотя бы минимизировать вред...

Контролируйте время. Установите чёткие лимиты: сколько минут в день можно проводить с устройством.

Создайте «безгаджетные» зоны и время. Например, столовая, спальня, время перед сном (за 1–2 часа до отхода ко сну экраны лучше отключать — синий свет подавляет выработку мелатонина).

Соблюдайте правило 20-20-20. Каждые 20 минут отрывайте взгляд от экрана и смотрите 20 секунд на объект примерно в 6 метрах от себя. Это снижает нагрузку на глаза.

Следите за осанкой. При работе с устройством сидите ровно, экран должен быть на уровне глаз или чуть ниже.

Организуя рабочее ме-

сто. Подберите стол и стул так, чтобы угол в коленях был около 90 градусов, а экран находился на комфортной высоте.

Развивайте альтернативные интересы. Найдите хобби, не связанное

с экранами: рисование, музыка, спорт, рукоделие.

Для детей особенно важно: используйте родительский контроль (встроенные функции ОС или специальные приложения), чтобы ограничивать доступ к нежелательному контенту. Обсуждайте с ребёнком контент, который он потребляет, и учите его критически относиться к информации.

Главное — не пытаться полностью запретить гаджеты, а научиться находить баланс: использовать их с пользой, но не позволять им управлять жизнью. Если чувствуете, что зависимость от экрана становится серьёзной проблемой, стоит обратиться за помощью к специалисту.

Следите за гигиеной устройств. Регулярно протирайте гаджеты мягкой тканью, смоченной в спиртовом растворе (70%), или специальными антибактериальными салфетками. Не используйте абразивные средства — они могут поцарапать экран.

