

НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ГАДЖЕТОВ.



Смартфоны, планшеты и прочие гаджеты стали частью повседневности: они помогают в учебе, работе, общении и отдыхе. Однако, как и в любых других областях, чрезмерное использование может иметь негативные последствия для здоровья и безопасности.

- Исследования связывают длительное и постоянное использование гаджетов с повышенным уровнем тревоги, депрессией, импульсивностью, качеством сна, эмоциональной нестабильностью и нейротизмом, повышенным уровнем стресса, малоподвижным образом жизни и ухудшением пищевого поведения.

- Воздействие синего спектра света, излучаемого гаджетами, снижает выработку мелатонина и ухудшает качество сна.

- Отвлечение и использование мобильных устройств во время вождения связано с повышением риска аварий и травм.

Проблема чрезмерного использования смартфонов, планшетов и компьютеров приобрела масштабы неинфекционной эпидемии, требующей внимания врачей, педагогов и родителей.

Современный человек проводит перед экраном гаджетов в среднем 6–8 часов в сутки, что в 2–3 раза превышает допустимые физиологические нормы. 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.

Задачи недели профилактики:

- формирование представлений о понятиях интернет–зависимости, компьютерной зависимости и причин их возникновения;
- формирование чувства ответственности за использование несовершеннолетними запрещенных интернет ресурсов;
- развитие коммуникативных навыков взаимодействия со сверстниками как альтернативы общения в социальных сетях.