

## ЧТО ТАКОЕ ГАДЖЕТЫ. ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ЗАВИСИМОСТЬ.

Когда мы слышим «гаджеты» или «девайсы», мы сразу представляем себе множество различных предметов: смартфоны, планшеты, ноутбуки, умные часы. Это не просто устройства, а своего рода волшебные палочки, способные выполнить любую нашу команду. С каждым новым девайсом мы сталкиваемся с новыми возможностями и функционалом, который поражает наше воображение.

В современном мире невозможно представить себе жизнь без девайсов. Они помогают нам оставаться на связи с окружающими, развлекаться, работать, учиться. Их многообразие и постоянное развитие делает девайсы неотъемлемой частью нашего

- 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.

### Что такое зависимость

**Зависимость** — это внутреннее состояние человека, проявляющееся в навязчивом стремлении выполнять определенные действия, которые в конечном итоге ведут к развитию болезней и разрушению личности человека.

### *Некоторые черты страдающих от зависимостей людей*

- Навязчивое стремление к определенному поведению.
- Возрастание напряжения, если такое поведение не может быть реализовано.
- Временное снижение напряжения при реализации желаемого поведения.
- Игнорирование того, к каким проблемам может привести зависимое поведение.
- Неспособность откликаться на просьбы других людей, касающиеся предмета зависимости.
- Цикличность зависимого поведения.
- Влияние зависимого поведения на физическое, психическое и социальное здоровье.

### **Последствия для психики**

Чрезмерное увлечение гаджетами провоцирует:

- рост тревожных и депрессивных состояний;
- синдром дефицита внимания и гиперактивности;
- нарушение способности к концентрации;
- снижение навыков живого общения и эмпатии;
- формирование интернет-зависимости (гейминг, соцсети).

Особенно уязвимы дети, у которых 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»:

- беспричинная раздражительность или агрессия при отсутствии доступа к устройству;
- постоянная навязчивая проверка уведомлений;
- потеря чувства времени при использовании гаджета;
- пренебрежение сном, едой или гигиеной ради экранного времени;
- ложь о времени, проведенном в сети;
- ухудшение успеваемости или профессиональной продуктивности.

При наличии двух и более признаков требуется консультация специалиста.

Гаджеты – наши помощники, а не хозяева. Неделя профилактики зависимости от гаджетов – повод взять паузу и пересмотреть свои цифровые привычки. Внедрение элементарных правил цифровой гигиены позволит сохранить психическое и физическое здоровье, улучшить сон, успеваемость и качество живого общения.