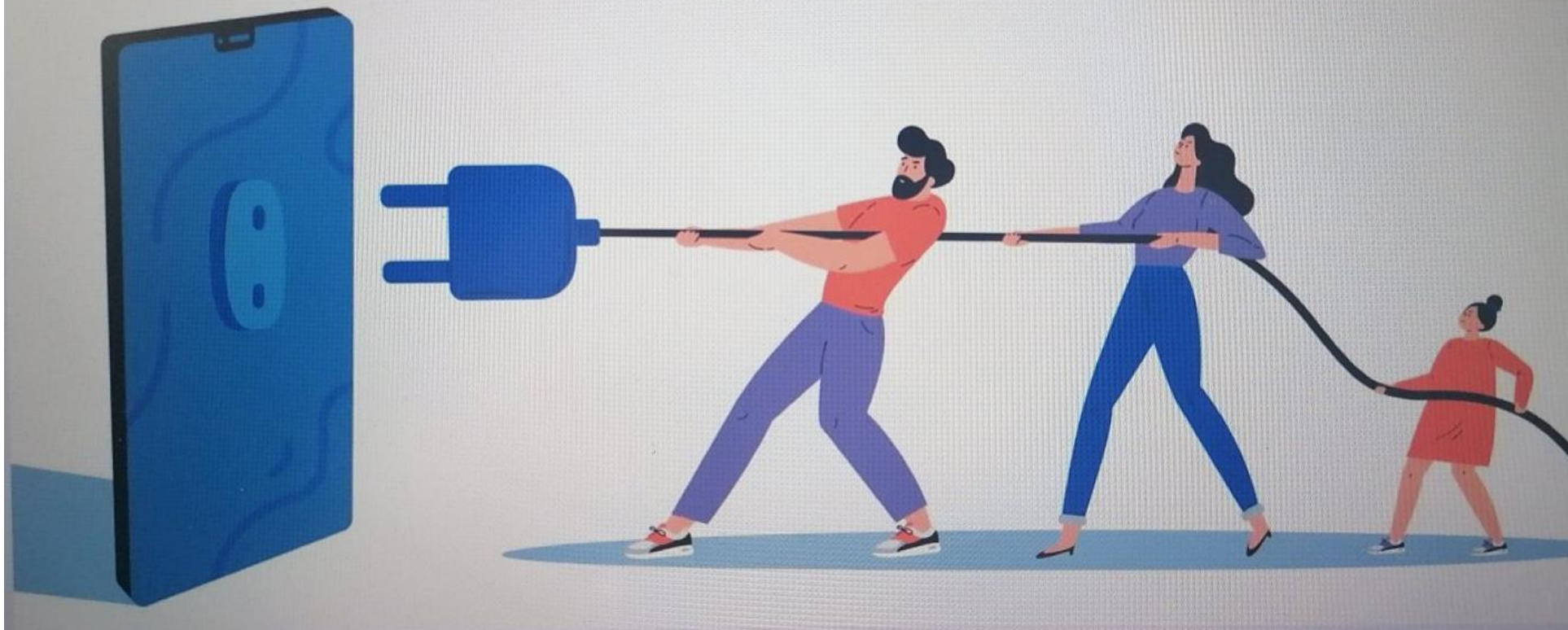


Цифровая зависимость



**ДИДЖИТАЛ\_ЗАВИСИМОСТЬ**

## Зависимость от гаджетов?

**Гаджет** - (англ. gadget — штукавина, приспособление, устройство, безделушка) — небольшое устройство, предназначенное для облегчения и усовершенствования жизни человека (смартфоны, ПК, ноутбуки, планшеты)

### Современно:

Современное общество без этого не представляется, мы не можем уйти в лес и жить в изоляции. Все пользуются гаджетами и это нормально в реалии текущего времени

### Безопасно:

мы всегда можем позвонить родителям (если это ребенок), вызвать милицию, скорую и тд

### Удобно:

Мы всегда в курсе всех событий, мы всегда на связи, мы можем учиться он-лайн, нам доступно большое количество ресурсов (не нужно идти в библиотеку и тратить много времени для написания реферата), оперативны, мы много успеваем



*Гаджеты – это наша реальность. Без них уже практически никто не представляет свою жизнь.*

*Но давайте попробуем разобраться, так ли безобидно и безопасно это новое направления современного мира.*

## Билл Гейтс — один из основателей компании Microsoft

У Билла трое детей. И всем им было запрещено пользоваться смартфонами и планшетами до достижения 14-летнего возраста. По словам Гейтса, дети жаловались на то, что не могут обзавестись желанной электроникой раньше, наравне со сверстниками. Но родители были непреклонны.

После того, как дети Гейтсов все-таки обзавелись гаджетами, в семье появились правила, касающиеся использования такой техники:

- ✓ Ею можно пользоваться только для уроков и общения с друзьями;
- ✓ Ею запрещено пользоваться во время трапезы и вместо отбоя;
- ✓ Родители вправе ограничить время использования гаджета.



## Крис Андерсон — создатель дрона, учредитель компании 3D Robotics

Дети Криса подчиняются жестким правилам, позволяющим минимизировать использование ими смартфонов и планшетов. По его словам, дети жалуются, что никто из их сверстников не вынужден терпеть такие жесткие ограничения.

Но сам Андерсон говорит, что просто старается не допустить зависимости детей от подобной электроники и тех изменений, которые она может принести в их жизнь.

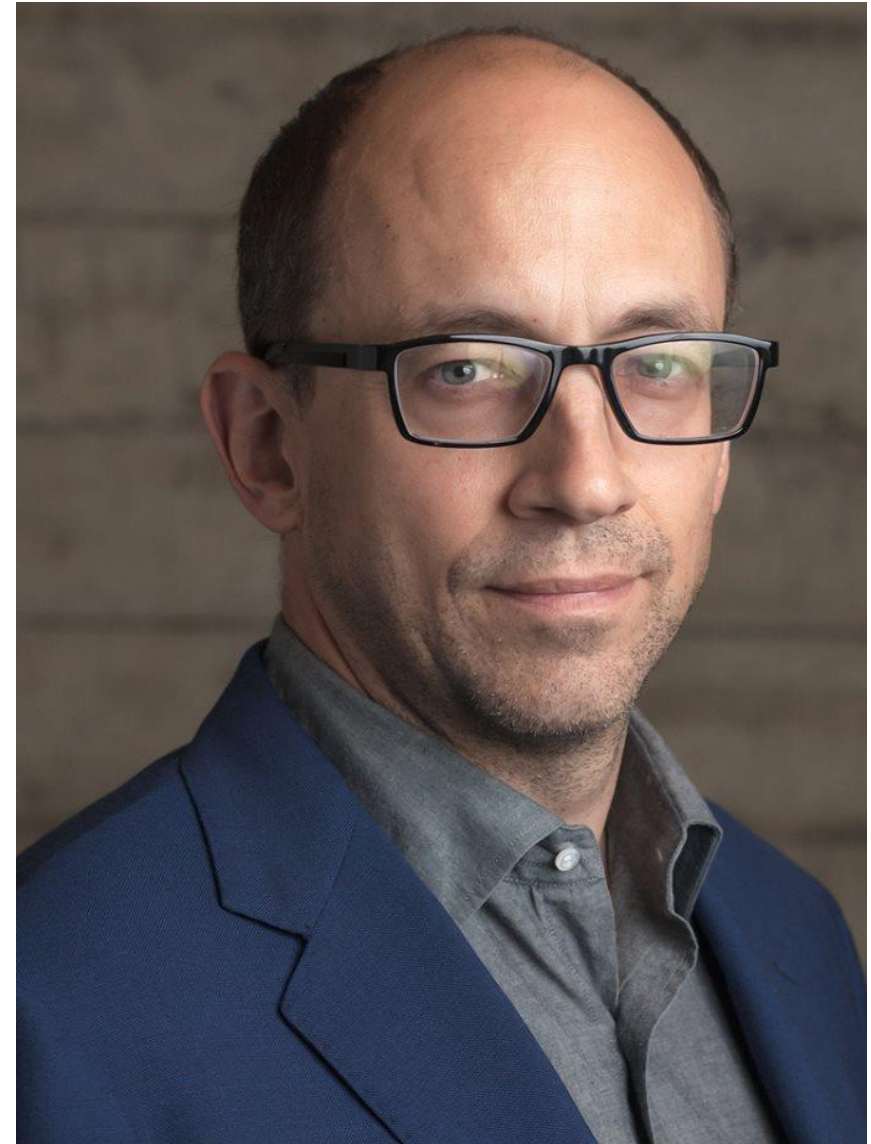
К тому же, по мнению заботливого отца, в сети отпрысков поджидает неограниченное количество непрошенной эротики и издевательства со стороны анонимов.



## **Дик Костоло — бывший гендиректор Twitter**

Дик решил не ограничивать время использования гаджетов детьми. Зато наложил на это географические рамки.

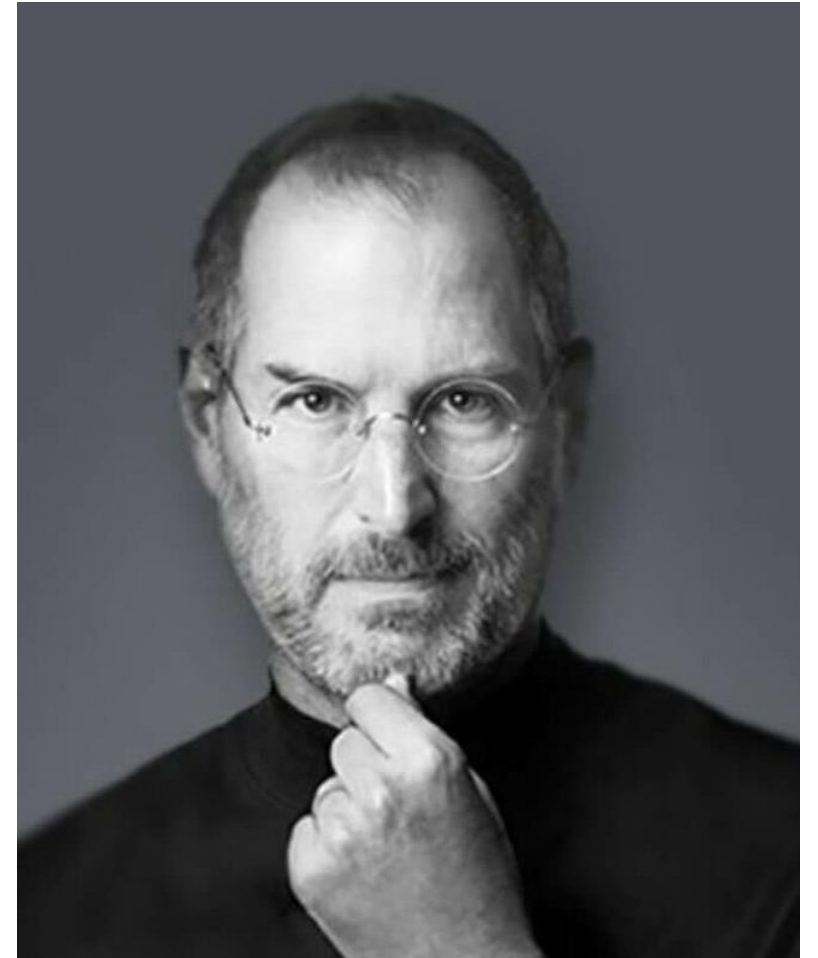
Детям в семье Костоло можно пользоваться такой электроникой только в гостиной. Это значит, что они не могут взять с собой планшет в постель или «зависнуть» в сети во время обеда.



## **Стив Джобс — предприниматель, сооснователь компаний Apple, NeXT и Pixar**

Кажется, что все члены семьи Стива Джобса должны быть «упакованы» самыми высокотехнологичными и модными гаджетами и ни на миг не выпускать ультратонкую и суперумную технику из рук. Но это не так.

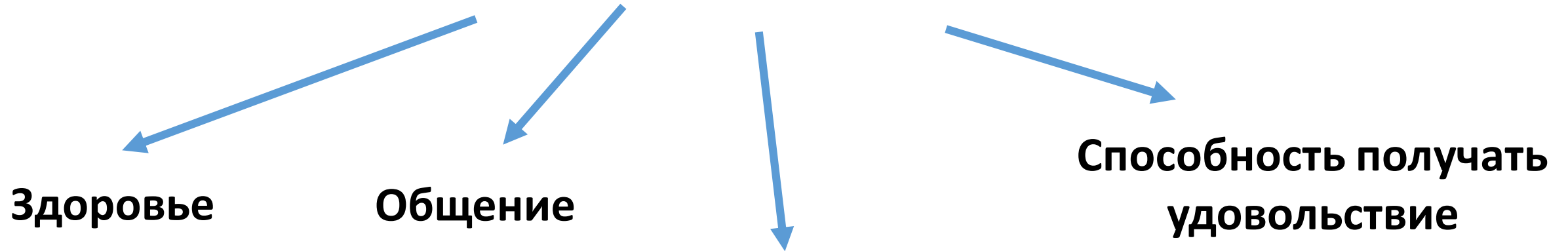
При жизни Джобс сам признался, что не дает своим детям пользоваться iPad. Он старался приучить их к живому общению, поэтому вечера семья старалась проводить за совместными трапезами и долгими разговорами.



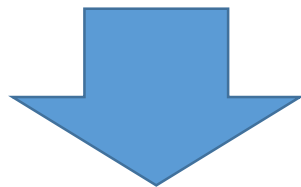
Следовать или не следовать примеру этих людей, каждый решает для себя. Правильность их выбора можно будет оценить только тогда, когда **их дети вырастут** и начнут **по-своему проявлять себя в этом мире.**

Однако никто не поспорит с тем, что **перечисленные предприниматели и разработчики знают о цифровом мире куда больше нашего.** Поэтому, возможно, просчитывают ходы наперед.

# Негативное влияние цифрового общения на нашу жизнь



Социальная успешность  
(умение достигать цели, успехи в работе, учебе и т.д.)

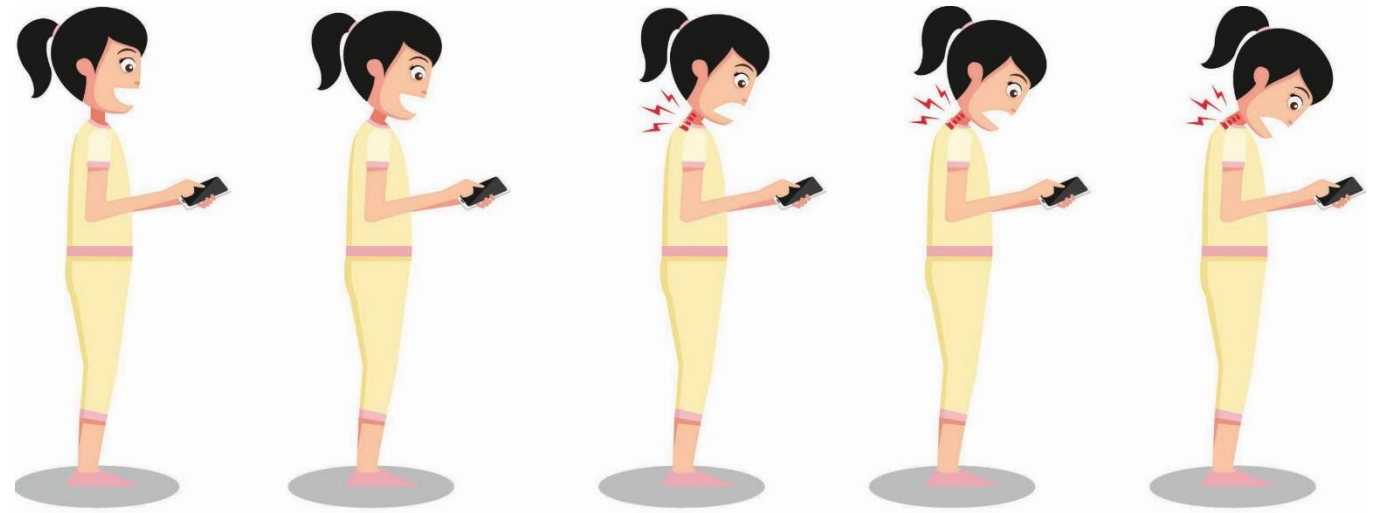


**ЗАВИСИМОСТЬ**



# ЗДОРОВЬЕ, вред на физическом уровне

1. Снижается **зрение** из-за частой смены картинок, перенапряжения глазных мышц
2. Страдает **осанка** из-за неправильного нефизиологического распределения нагрузки на позвоночник



3. Электромагнитные поля, создаваемые мобильными телефонами, классифицируются Международным агентством по изучению **рака** как возможный канцероген для людей. Доказательств пока нет, поскольку нет необходимой долговременной выборки (она должна составлять более 15 лет), но рекомендации использовать гарнитуру при звонке, убирать на ночь от головы на расстояние не менее 1,5 м, существуют.

*Мобильные телефоны представляют собой маломощные радиочастотные передатчики, действующие на частотах от 450 до 2700 МГц при пиковых значениях мощности в диапазоне от 0,1 до 2 ватт. Телефон передает мощность, только когда он включен. Мощность (и, следовательно, воздействие радиочастоты на пользователя) быстро снижается при увеличении расстояния от телефона. Поэтому, человек, пользующийся мобильным телефоном на расстоянии 30-40 см от тела, например, при отправке или чтении текстовых сообщений, пользовании Интернетом или устройством громкой связи, подвергается гораздо меньшему воздействию радиочастотных полей, чем человек, прижимающий телефон к голове.*

В больницах и в самолетах мобильные телефоны часто запрещены, так как радиочастотные сигналы могут создавать помехи для некоторых электромедицинских устройств и навигационных систем.

4. Ухудшается **слух** из за повышенной нагрузки

5. Ослабляется **память**. Автоматические двигательные программы со временем переключают организм в режим автопилота, так запускается **процесс лени ума**, и мы перестаём отслеживать свои мысли. Запускается нейропроцесс изменений в ассоциативной коре, что приводит к снижению памяти, концентрации внимания и замедлению мыслительной деятельности.

**Только потреблять информацию вредно, важно фильтровать поток мыслей и перерабатывать (обдумывать) информацию, делать выводы.**

Защищая себя от перенапряжения, мозг "выключает" концентрацию внимания, режим запоминания и перестаёт реагировать, то есть игнорирует, переходя в режим автопилота.

Со временем это приводит к **снижению функций когнитивных способностей** и даже **разрушению миелиновой оболочки** (белое вещество, которое помогает поступающим в нейроны сигналам быстро «бежать» по нейронной сети, аналогия с током по проводочкам).

*В эксперименте 2010 года три разные группы должны были выполнить задание по чтению. Одна группа обменялась быстрыми сообщениями до его начала, другая отвлеклась на это во время выполнения задания, а участники из третьей группы ни с кем не переписывались вовсе. Затем испытуемым раздали тест на понимание прочитанного текста. Исследователи обнаружили, что люди, которые получали сообщения во время выполнения задания, не могут вспомнить, что они только что прочитали.*

# ОТДЫХ

Ради интереса посчитайте сколько раз за день ваша рука тянется к смартфону, чтобы просто проверить оповещения?

И не обманывайте себя фразой "меня это успокаивает". Это не отдых — это напряжение для органов чувств и ЦНС. Наш мозг не знает для чего мы всё время скролим ленту, он готовится к неизвестности, как первобытный охотник в ночи.

Мы мыслим категориями и ассоциациями. Это значит, что любая поступающая информация распределяется по полочкам в хранилище мозга. А теперь представьте лавину информации с которой справиться быстро нет шансов, поэтому мозг воспринимает этот шквал как что-то разрушительное и опасное для него.

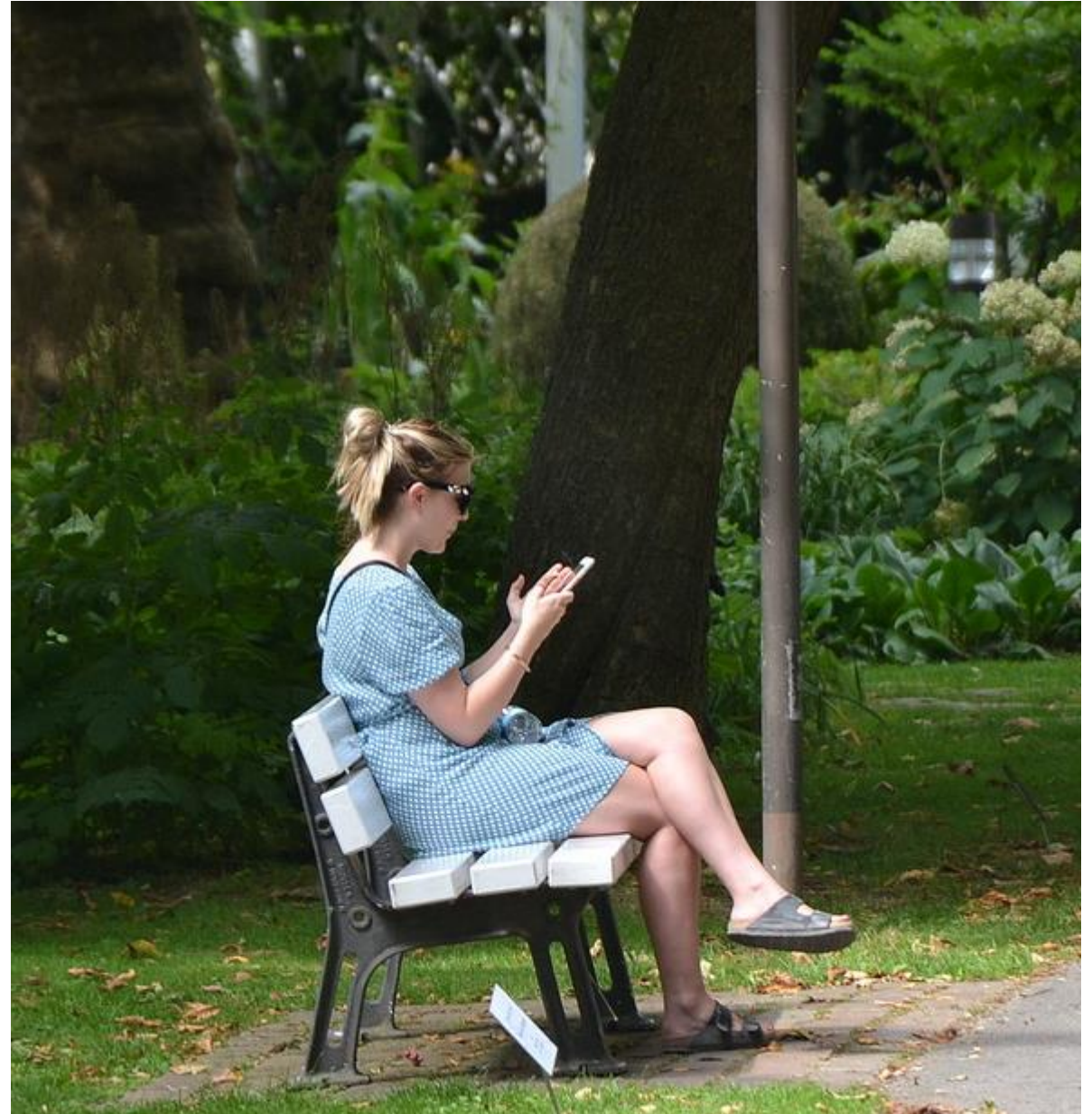
Ощущение истощения, нет энергии. Отдыхаем с телефоном (прогулки, ванна, едим с телефоном).

Но наш организм не был создан для таких видов отдыха.

Мы разгружаемся в тишине (слуховой, ЧАСТО НЕОБХОДИМЫ ЗВУКИ ПРИРОДЫ ДЛЯ ОТДЫХА, ОНИ ФИЗИОЛОГИЧНЫ, в информационной).

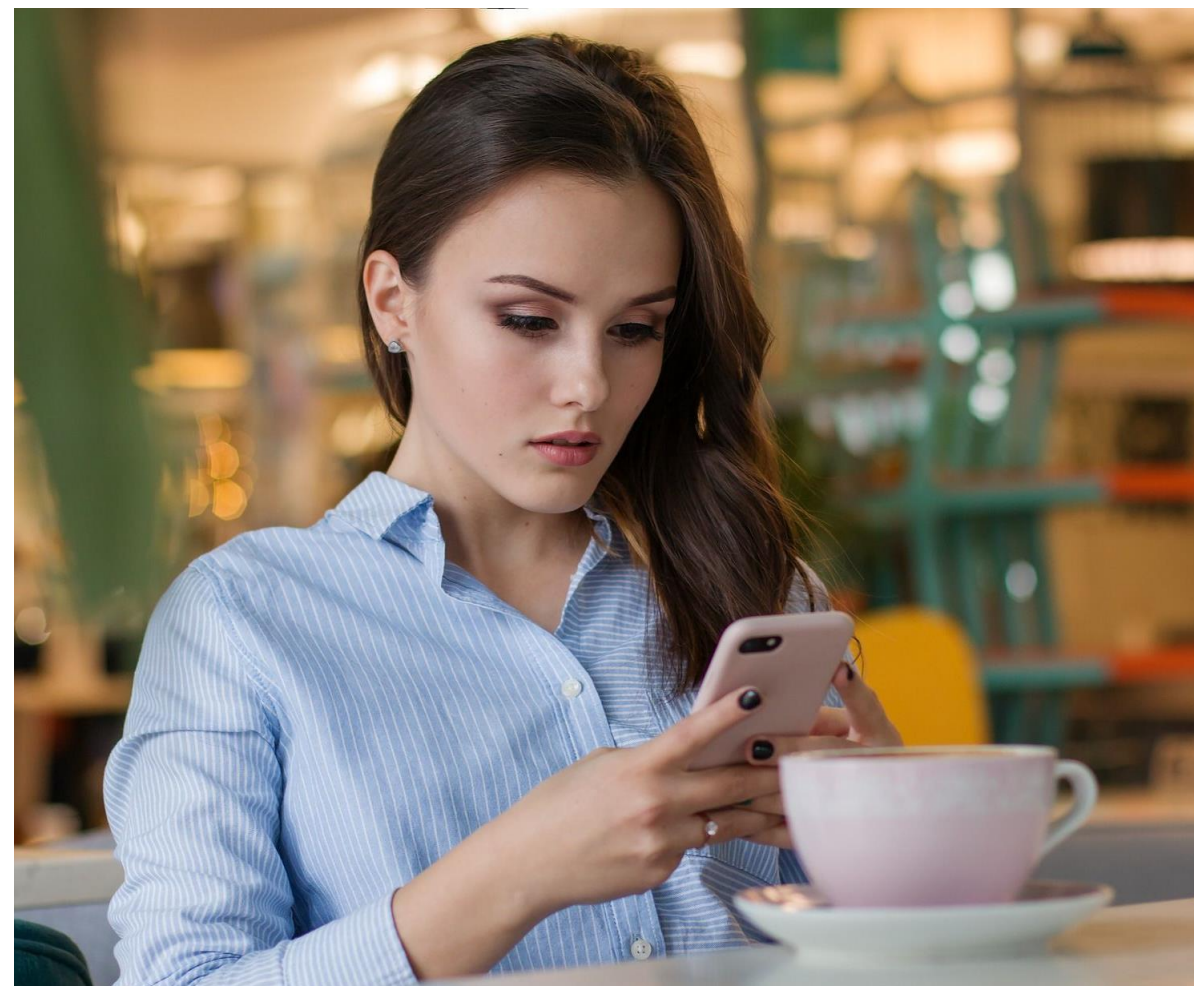
Мы устроены так, что нам нужно понять себя, услышать свои чувства, идеи. В информационной атаке это сделать невозможно, мы слышим не себя, а других людей.

Таким образом сфера отдыха очень страдает. Это накапливается постепенно.



Кроме того, у многих ТАБУ на отдых, т.к. привыкли к постоянной доступности на работе, в общении и т.д. А отдыхать с телефоном – компромиссный вариант. – **Я как бы отдыхаю и работаю.**

Это иллюзорная подмена, самообман. Потому что ни полноценного отдыха, ни работы нет в таком случае.



Качественно не отдохнули, садимся за работу, а она не идет. Хочется переключаться на вкладки, общение, почту и т.д. **Мозг не отдохнул и он не может сосредоточиться на задаче.**

Страдает наше умение **достигать целей.**



## Может страдать ночной сон

Мы берем телефон с собой, просматриваем информацию. Нет промежутка перед сном, когда мы не думаем ни о чем, когда информация за прошедший день укладывается в голове, нам необходима зона тишины для отдыха. Кроме того, сам синий свет экрана мешает выработке мелатонина и хорошего качественного сна.



У нас пропадает время ощущения **материального мира.**

Когда мы не в голове, не думаем, а дышим, ходим, моем руки теплой водой - живем ощущениями, а не информацией.

**Когда мы в контакте с физической природой тела, тогда идет восстановление сил.**



# Способность получать удовольствие

Телефон, интернет – мы привыкаем **быстро** получать отдачу при запросе, это приучает нас все **быстрее и легче** получать удовольствие.

Но, каждая доза удовольствия, если она по уровню равна предыдущей, то приносит нам чуть меньше удовольствия. Поэтому нам нужен больше объем. И мы увеличиваем время, проведенное в телефоне, гаджетах и тд. И в какой то момент **не происходит выплеска дофамина** (гормона удовольствия) в той степени, которая бы нас удовлетворила. И со временем мы обращаемся к объекту зависимости не чтобы было хорошо, а **чтобы не было плохо**.

То есть из плохого состояния мы выходим не в положительное, а на нулевой уровень. И чтобы ощутить радость, эйфорию, мы ищем новые импульсы и теряем способность получить радость от простых вещей (общения, контакта). Это очень влияет на юных людей.



## Общение



- мы теряем способность распознавать **мимику** (невербальное общение)
- появился термин **ФАСТ-ФУД** общения (все решается быстро, мы можем в любой момент закрыть общение). С реальным человеком в реальном времени так не поступишь (не закроешь, не уберешь в сторону, как телефон). Поэтому люди **отдаляются от реального общения**. Мы можем быстро выскочить из контакта, применяем **позицию не контактировать**. И тогда мы не учимся контактировать с **чувствами другого человека**, не учимся проживать фазы несогласия, решать конфликты. Но, если мы живем с реальным человеком, мы с этим обязательно сталкиваемся. И если мы не умеем это проходить (не научились или уже разучились), то под большим вопросом **длительные отношения**.

То есть человек в реальном мире организует такие же фаст-фудные отношения (короткие, до первого кризиса, конфликта и тд) Создается иллюзия, что очень быстро можно поменять людей вокруг, уходит глубина общения, сложность чувств. И мы тоже

# Общение



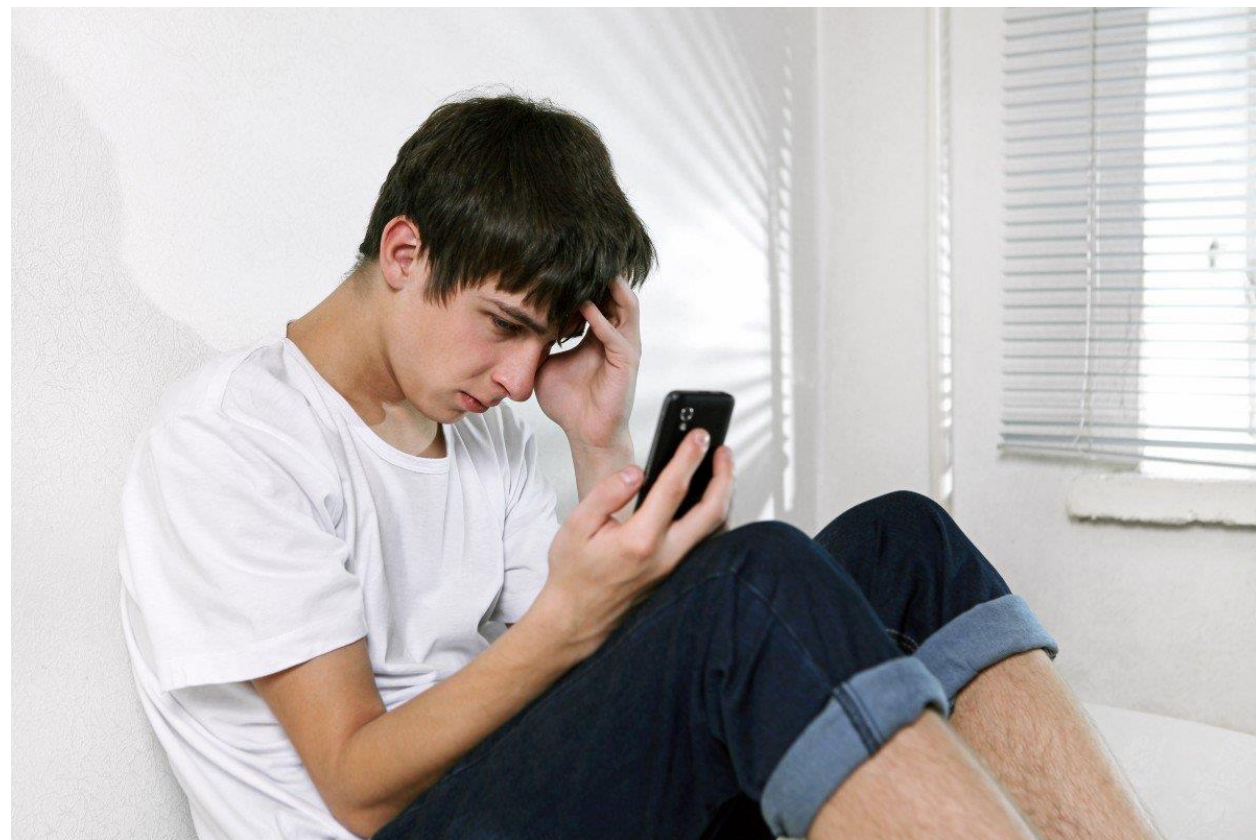
То есть человек в реальном мире организует такие же **фаст-фудные отношения** (короткие, до первого кризиса, конфликта и тд) Создается иллюзия, что очень быстро можно поменять людей вокруг, уходит глубина общения, сложность чувств. И мы тоже становимся неприятными в своих чувствах. (Когда у меня хорошее настроение – меня принимают. А вот когда у меня сложные чувства, меня не принимают).

Может возникать ощущение, что **Я настоящий не нужен**. Общение с реальными людьми становится **тяжелым, непереносимым**. И люди становятся интровертированными.

За последние 10 лет очень выросло количество обращений к психологу о том, что я не могу общаться, мне тяжело с этими людьми.

Это ведет, конечно же, к одиночеству (посмотреть на Японию, они уже пришли к этому).

Это особенность современного общества, нужно это понимать и как-то встраиваться. Мы можем действовать автоматически, как проще, а можем думать, как строить отношения.



Где грань между здоровым отношением к гаджетам, без которого невозможно в современном мире, и **зависимостью** от него?



# ТЯГА

И если по какой то причине этого не делаем, у нас возникают крайне неприятные **чувства**.

Задать себе вопрос:

есть ли у меня **ТЯГА заглянуть в телефон**, ухудшается ли настроение, когда я хочу, но не могу взять телефон?

Будет ли нарастать ощущение неудовлетворенности?

Сложно ли переключиться на другое дело?

На сколько сложно не брать телефон на отдыхе?



**Последствия от этого увлечения:** есть ли сферы, которые страдают от этого? (общение, обучение, работа, семейная жизнь, сон)?

Проанализировать, есть ли **отрицательное влияние на ваше здоровье, самочувствие, на отношения с окружающими, на профессиональную или учебную деятельность?** На отдых? Есть ли сферы, которые страдают от того, что вы уделяете много времени телефону? Последствия от этого увлечения: есть ли сферы, которые страдают от этого? (общение, обучение, работа, семейная жизнь, сон)

Проанализировать **время**, проведенное в интернете, в общении, мессенджерах, приложениях (есть функция в настройках телефона). В среднем человек тратит по 5-6 ч в телефоне.

Подумать, **откуда мы взяли это время?**

Где наши успехи в учебе, работе?

Где наше красивое накаченное тело?

Где наши отношения?

**В этих 5-6 ч.**



Это не химическая зависимость, но очень похожи (от алкоголя, от отношений)  
Терапия идет по одной схеме.

Пугаться не стоит, нужно  
посмотреть на это как на  
существующую в  
современности проблему, это  
признак нашего общества.

Мы живем в зависимом  
обществе. И это выбор каждого,  
жить в этой зависимости или  
нет.



## Что такого в цифровой зависимости?

(от гаджетов, интернета, от общения через телефон):

**Мы убегаем** в телефон по каким-то причинам. И это, как правило, причина – **уйти от проблем реальной жизни**. Что происходит в реальности, это вызывает определенные чувства, мы этого видеть не хотим, не хотим это переживать, и таким образом просто уходим. Но, то, от чего уходим, не растворяется, а продолжает существовать (проблемы в отношениях, на работе, нереализованность и т.д. – они остаются). Мы уходим от ответственности - **ИНФАНТИЛИЗМ**



И зависимость обладает таким свойством – она постепенно **затягивает** (нам становится мало, сначала 15 мин, потом 30 и т.д.). Мы все больше уходим в телефон, и от этого все больше страдают другие сферы нашей жизни. В зависимости от того, в какую сферу мы начинаем вкладывать этот ресурс.

Например, если это **отношения**, что происходит в них, что способствует уходу от проблемы: конфликт, который мы не можем разобрать и довыяснить. И если нам страшно говорить о своих чувствах, выражать их, мы можем нырнуть в гаджет, чтобы не взорваться, не заплакать, не встретиться с отвержением.

«Я не хочу нести ответственность за какой то кусок своей жизни» и ныряю в интернет, где отвлекаюсь, нахожу поддержку и тд.

Но мы живем в реальном мире, и этот уход будет иметь в реальном мире последствия

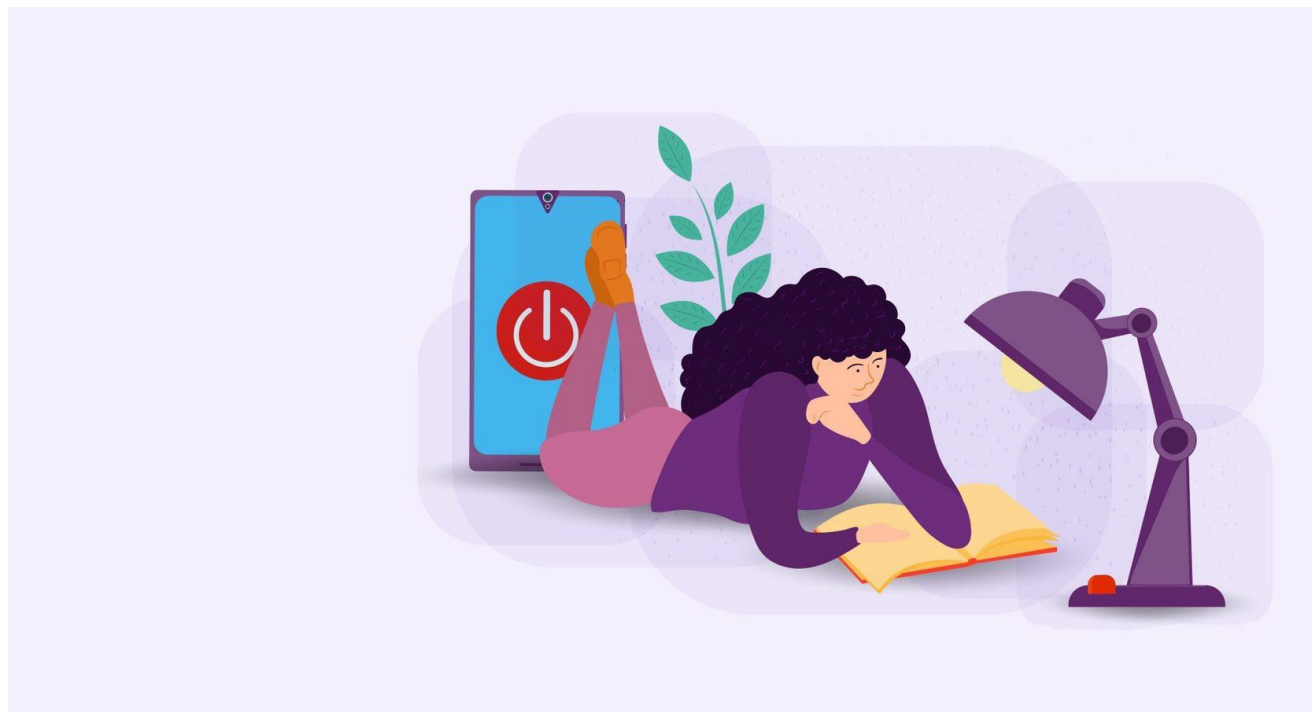
# Сложности выхода из зависимости:

1. Тоска, тяга, это сопровождается чувством **стыда** (осознание, что я зависим). Ощущения нарастающие. Если мы добираемся до этого объекта, мы получаем мгновенный выброс дофамина, успокаиваемся, но ненадолго. Опять возникает новый цикл. Т.е. носит циклический характер. **Когда зависимость – неизбежно есть рецидивы.**
2. Нужно это **принять**, что рецидивы – часть восстановления.
3. Можем бороться с одной зависимостью, **переходя в другую** (от работы, на здоровое питание, алкоголь по вечерам для расслабления). Нужно постараться заменить на **социально приемлемую зависимость** (от прогулок по вечерам, от спорта).
4. В идеале проработать свои **глубинные установки о себе, о мире, об отношениях**. Работа с чувствами, возможность переносить неприятные ощущения.
5. Работа с зависимостью строится на развитии с **префронтальной коры головного мозга**, которая отвечает за **волевой компонент**, за остановку импульсов.

**А зависимость импульсивна.**

# Выход из цифровой зависимости (цифровой детокс)

Начинать с малого, с простого. Не надо сразу удалять приложения, отказаться от телефона. Т.к. можно свалиться в другую зависимость. И, если срываемся, это вызывает **ненависть к себе, удаляем источник раздражения** и т.д.



## Работа по нескольким направлениям:

- 1. Принять решение:** зачем это нужно, какие последствия (сколько времени освободится, как улучшится сон, качество отдыха и т.д.)
- 2. Обучение,** как противостоять тяге в моменте (работа со средой, например)
- 3. Работа со средой:** поменять среду (убирать компьютер, вводить режим). Разграничивать гаджеты по целям использования. Например, этот компьютер только для работы, а этот ноутбук только для свободного общения, фейсбука и тд. Или отвести специальные места (этот стул для работы, этот диван для игры) Так мы отслеживаем свое время, проведенное для работы или учебы и для простого времяпровождения в сетях. Это повышает контроль и эффективность выполняемых задач, когда все не в одну кучу и мы толком не понимаем, что мы делаем, учимся, работаем, просто тупим или общаемся и тд) Таким образом образуется **прослойка времени, в которой мы принимаем решение**, мы включаем волевой компонент. Это очень важно для работы с зависимостями (любыми), т.к. для зависимости характерно импульсное поведение (импульс – сразу нажимаем кнопку)

## Работа по нескольким направлениям:

4. Избегать триггерные ситуации

5. **Работать с собой:** не быть голодным, выспаться, чтобы не было поводов уйти от проблемы в телефон. Нужно учиться различать, пользуешься ли ты телефоном или гаджетом для работы, учебы, или просто так (не понимаю зачем я это делаю, но не могу перестать).

**Борясь с зависимостью, человек учится быть себе опорой, принимать и осознавать, от чего человек убегает. Выстраивать систему, в которой человеку хорошо, удобно, здоровее.**

**Посчитайте экранное время на телефоне:**

Установите приложения, которые посчитают, сколько времени вы проводите в телефоне.



**ШАГ 1**

**НАВЕДЕНИЕ РЕЗКОСТИ**

«Обратите внимание на то, сколько времени вы, действительно, проводите с устройствами»



**Курс по спасению времени  
«DIGITAL DETOX»**

**Вредную привычку нельзя искоренить. Ее можно только изменить.**

**Если не запланировать заранее новое действие, вы на автомате совершите старое.**

Вот список лучших замен зависанию в гаджетах:

- Любое ремесло
- Настольные игры
- Красивая сервировка стола
- Любое творчество: игра на пианино, пение, рисование, вышивание)
- Прогулки или не утомляющий вас спорт
- Уход за цветами
- Массаж
- Встреча и общение с людьми живьем

Что из этого вы хотите делать регулярно?

Что доступно для вас сейчас?

Что вы готовы делать хотя бы 30 минут в день без телефона?



**Запланируйте альтернативную активность и повторите 3 раза**

Раз в день (например, в конце рабочего дня или для переключения между проектами) удаляйте один неактуальный цифровой «крючок»:

- ненужное приложение
- рассылку
- закрывайте вкладку и т.п.

Переведите в оффлайн что-то, что вы делаете онлайн. Например:

- читайте бумажную книгу
- договоритесь о живой встрече с подругой
- прочтите бумажную газету вместо ленты новостей
- сходите на рынок за творогом вместо заказа онлайн и т.п.


Начните перемещаться по дому без телефона.



Вы можете :

- созвониться с другом и договориться о встрече;
- познакомиться с соседом, выгуливающим собаку в одно время с вами;
- напишите живое письмо или отправьте открытку;
- переведите телефон в авиа-режим, когда играете с детьми, чтобы все ваше внимание было с ними;
- позвоните, чтоб решить рабочий вопрос, вместо того, чтоб написать.

Без резких изменений. Не надо удалять фейсбук или отключать телефон на целый день. Дайте своему мозгу кусочек того, в чем он нуждается.



**ШАГ 4**  
**ЖИВОЕ ОБЩЕНИЕ**

«Сегодня я предлагаю вам решить, что вы хотите добавить в свою жизнь, чтоб увеличить дозу живого общения.»

Курс по спасению времени  
«DIGITAL DETOX»

The slide features a dark purple background with a white and red illustration of a group of people sitting around a table and talking. Above them are several speech bubbles. In the top left corner, there is a small icon of a head with gears and a lightbulb.

Вы чаще пользуетесь зубной нитью, когда она стоит рядом с щеткой, а не убрана в дальний ящик.  
Вы чаще едите сладкое, если конфеты ближе полезного перекуса.

Заведите наручные часы, чтоб не смотреть время на телефоне. Так вы реже будете его брать.

Приобретите будильник. Телефон оставляйте на ночь в другой комнате.

Заведите на столе ручной эспандер, чтоб брать его в минуты раздумий вместо телефона .



## **Автоответчик**

На моем телефоне заранее написаны сообщения на несколько случаев жизни.

Например: «Не смогу ответить вам в ближайшее время. Пожалуйста, напишите сообщение и уточните, когда я могу вам перезвонить»

**Перезваниваю всем в один или два слота времени в течение дня.**

**Отключение звуковых уведомлений** Facebook и WhatsApp

**Беззвучный режим**

**Ночной режим**



Найдите свое привычное действие, связанное с телефоном без явной необходимости.

- Может быть вы включаете навигатор, даже если хорошо знаете дорогу?
- Или вы фотографируете в музее вместо того, чтобы смотреть?
- Посылаете картинку по whatsapp вместо того, чтобы сказать два теплых слова человеку?
- Просыпаетесь по будильнику на телефоне, а не от света?

Выходите из дома без телефона, когда это возможно.

Придумайте, чем вы займете себя в очереди без телефона. (карточки с иностранными словами. Можно вспомнить любимое стихотворение.

Или просто побыть в тишине. Например, рассматривать людей вокруг)

Разорвите ту связь, что вам на самом деле не нужна.



**Начинайте день с плейлиста любимой музыки**

**Добавьте практику созерцания.**

Один из самых простых способов переключить режим работы мозга и дать ему полноценный отдых – рассматривать то, что за окном, например. Не просто смотрите, а рассматривайте – какие детали

вы в свете не замечали? Сколько оттенков одного цвета вы можете увидеть?

**Замените лайки комментариями.** Откажитесь от серфинга по соцсетям, вместо этого выделяйте самый важный контент и делитесь своими мыслями.

**Если вам нравится все считать и учитывать, введите правило: на 15 минут с телом фонем - 5 минут получения сенсорной информации.** Запахи, музыка, красота и гармония, прикосновения – что больше нравится вам? Можно собирать букеты, подрезать цветы.

Перебрасывать мячик из руки в руку с закрытыми глазами.

**Внедрите любую письменную практику:** Пишите ручкой в блокноте, не за компьютером! - Утренние страницы; - Радости дня; - Письмо благодарности одному человеку каждый день (отправлять не обязательно, достаточно написать)

**10 минут в день не делайте ничего!** Ложитесь, закрывайте глаза. Вы можете слушать свое дыхание или Следить за ощущениями в теле.

Можете помечтать или пофантазировать. Это не медитация.



- Включайте авиа-режим на телефоне, садясь за стол с близкими
- Настройте экранное время так, чтобы за час до сна вы не пользовались телефоном.
- Сделайте свою ванную комнату полностью phone-free. То есть решите, что вы ни при каких обстоятельствах не вносите телефон в ванную.
- Или создайте бестелефонный оазис в спальне.
- Найдите место для отдыха, где вы всегда без телефона: любимое кресло или диван. Вложите в него дополнительно, сделайте его еще более привлекательным: добавьте уютный плед, поставьте красивый торшер или подсвечник. Добавьте цветы или декоративные подушки.



**Жить без зависимости намного сложнее, но качество жизни лучше** (мы ощущаем, испытываем более глубокие чувства, полноценно отдыхаем, улучшается цвет лица, внешность, настроение, мы понимаем, что такое счастье)

