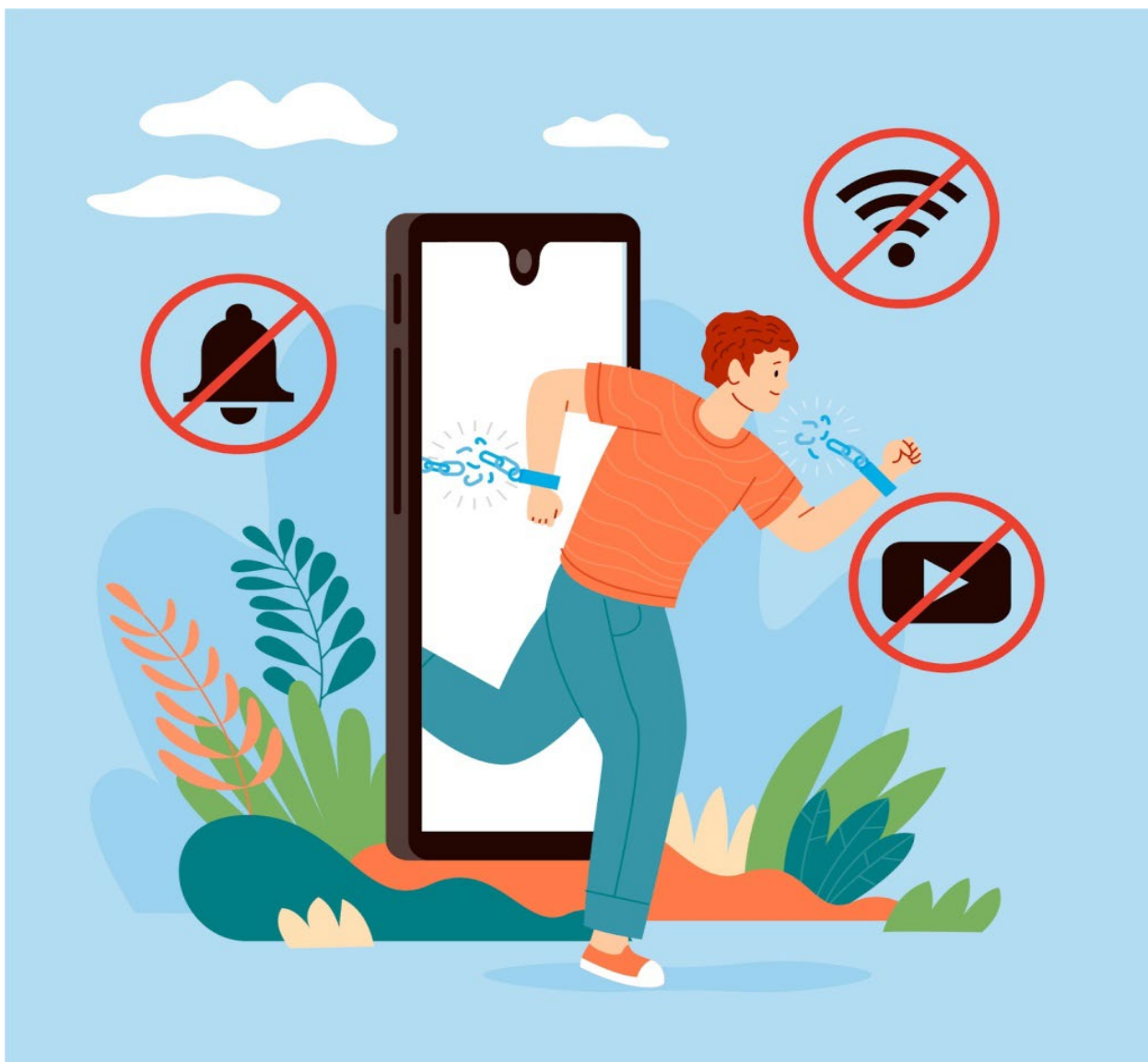


С 15 по 21 июня проводится

Неделя профилактики зависимости от гаджетов



Мобильные телефоны, планшеты и другие цифровые устройства прочно вошли в повседневную жизнь. Они широко используются в обучении, профессиональной деятельности, коммуникации и досуге. Однако чрезмерное и неконтролируемое применение гаджетов может оказывать негативное влияние на физическое и психическое здоровье, а также на личную безопасность.

Влияние на здоровье

Результаты исследований свидетельствуют о том, что длительное использование электронных устройств связано с повышенным уровнем тревожности, депрессивными состояниями, импульсивностью, эмоциональной нестабильностью и нейротизмом. Также наблюдаются нарушения сна, повышение уровня стресса, снижение физической активности и ухудшение пищевого поведения.

Особого внимания заслуживает воздействие синего света, излучаемого экранами гаджетов. Он подавляет выработку мелатонина — гормона, регулирующего циркадные ритмы, — что приводит к ухудшению качества сна и затруднению засыпания.

Безопасность

Использование мобильных устройств во время управления транспортным средством (просмотр сообщений, звонки, навигация) отвлекает внимание водителя и значительно повышает риск дорожно-транспортных происшествий и получения травм.

Рекомендации по умеренному и безопасному использованию гаджетов

- Для снижения возможных негативных последствий и формирования здоровых цифровых привычек рекомендуется придерживаться следующих правил:
- Ввести «свободные зоны» и «свободное время» без устройств. Например, не использовать гаджеты в спальне и за обеденным столом.
- Отключить несущественные уведомления. Это позволит уменьшить количество отвлекающих факторов и сократить число спонтанных проверок экрана.
- Отдавать предпочтение живому общению. Регулярно встречаться офлайн и поощрять такие встречи у детей и подростков.
- Обеспечивать достаточную физическую активность. Движение и спорт должны оставаться приоритетом.
- Выделять время для отдыха от экранов. Минимум за один час до сна рекомендуется полностью отказаться от использования любых устройств.
- Устанавливать лимиты экранного времени. Для этого можно использовать штатные функции смартфонов или специальные приложения.
- Применять средства родительского контроля. Для детей желательно настраивать ограничения по времени использования гаджетов и доступу к контенту.

Соблюдение данных рекомендаций поможет сохранить баланс между цифровой средой и реальной жизнью, укрепить здоровье и повысить качество жизни.