

УЧЕНЫЕ - ПСИХОЛОГИ:

ЧЕТВЕРТЬ ПОДРОСТКОВ СТРАДАЕТ ОПАСНОЙ
ЗАВИСИМОСТЬЮ ОТ СМАРТФОНА



30 функций iPhone, которые знакомы не всем



Как делать
домашнее задание
быстрее



30 малоизвестных
функций iOS,
о которых вы даже
не догадывались



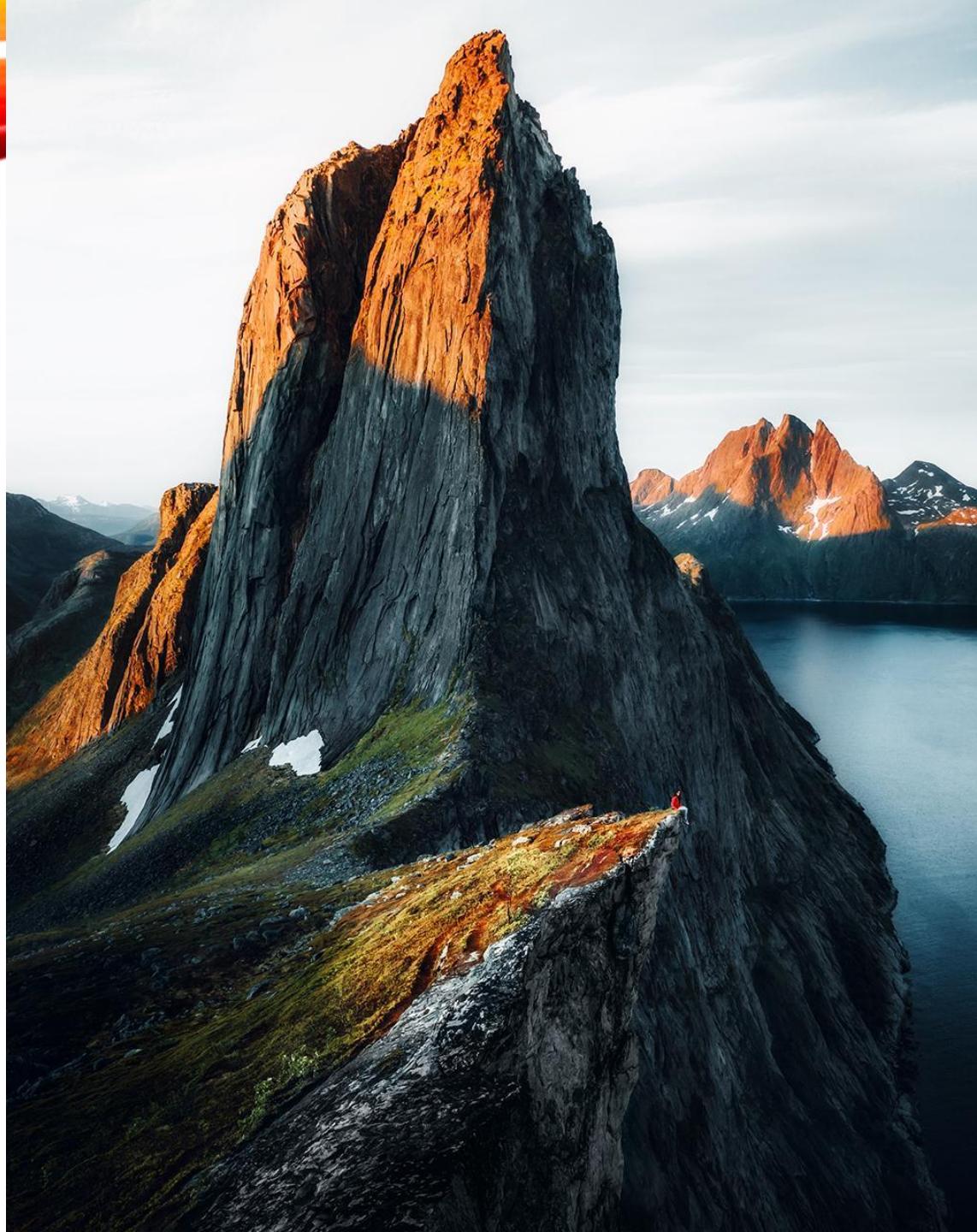
Четверть современных подростков демонстрирует зависимость от смартфонов:

у них появляются **симптомы психологической ломки**, когда у них нет постоянного доступа к смартфону.

Молодые люди становятся раздражительными и начинают паниковать.

Кроме того, **они часто не в состоянии самостоятельно контролировать время, проведенное у экрана.**







К этим неутешительным выводам пришли исследователи лондонского университета «Кингз колледж». Ученые предупреждают, что подобная зависимость может стать губительной для психического здоровья.

Неконтролируемое использование смартфонов подростками вызывает у них стресс и депрессивные расстройства, может стать причиной недостатка сна и низкой успеваемости.

В докладе, опубликованном в медицинском издании BMC Psychiatry, ученые проанализировали данные 41 исследования, в которых в общей сложности приняли участие **42 тыс. подростков**.

У **23%** молодых людей были обнаружены симптомы зависимости от смартфонов, включая неспособность контролировать время, проводимое перед экраном, которое нередко идет в ущерб другим, полезным занятиям.

Группа риска

Смартфоны стали повсеместно доступны с 2011 года, и с тех пор их использование только растет. Как пишет BMC Psychiatry, дети часто получают смартфоны в личное пользование в 11 лет.

Одновременно с распространением смартфонов, которое началось около 10 лет назад, стала расти и проблема психических расстройств у подростков.

Когда мне обидно и больно, я начинаю молчать. Поэтому если тебе кажется, что я тебя игнорирую, знай, что мне сейчас невыносимо тяжело.



Согласно докладу, **ДЕВУШКИ в возрасте от 17 до 19 лет чаще страдают зависимостью от мобильных устройств, чем юноши.**

Такие данные показывают 13 исследований из 17.

Девушки более зависимы от социальных сетей.

Юноши в основном бесконтрольно увлекаются играми.

В целом это приводит к огромному дефициту общения!

ЮБИ МЕНЯ ТОГДА,
ГДА Я МЕНЬШЕ ВСЕГО
ГОГО ЗАСЛУЖИВАЮ,
ГОМУ ЧТО ИМЕННО
ГДА Я БОЛЬШЕ ВСЕГО
В ЭТОМ НУЖДАЮСЬ.

ШВЕДСКАЯ ПОСЛОВИЦА



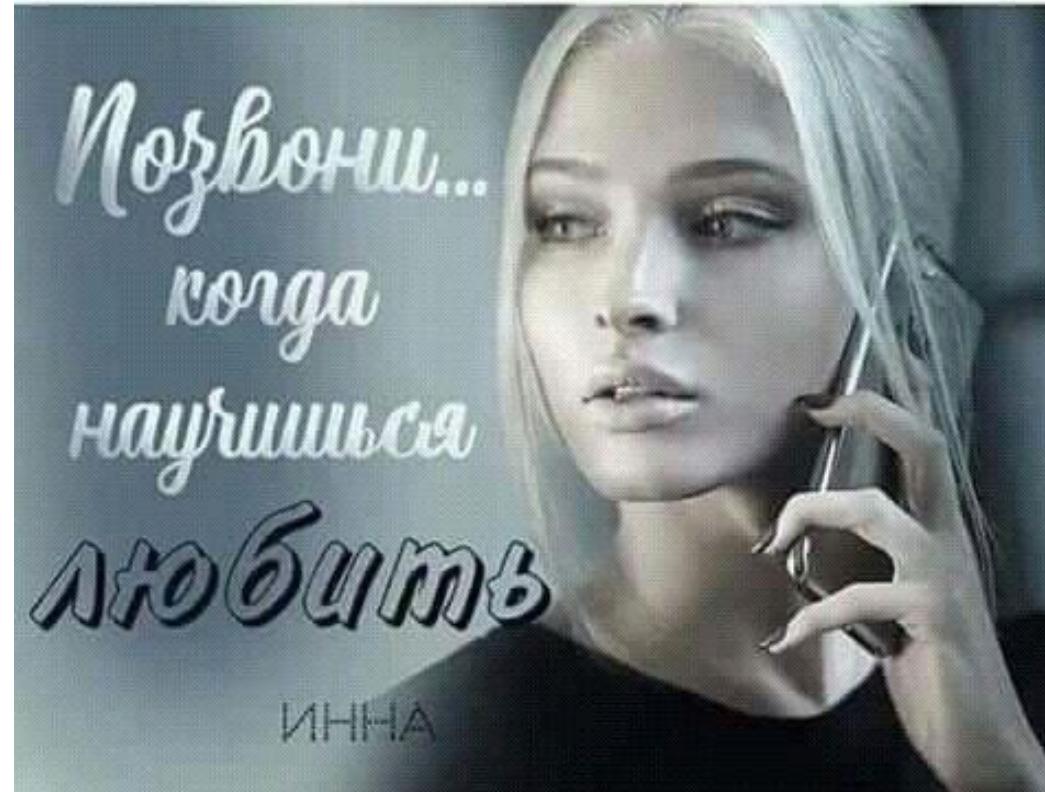


Я по запаху выберу милого.
Не в чести тут духи, даже лучшие.
От мужчины должно пахнуть СИЛОЮ!
И немногого СЧАСТЛИВЫМ СЛУЧАЕМ!

От мужчины должно пахнуть ВЕРНОСТЬЮ!
И СПОСОБНОСТЬЮ К ДОСТИЖЕНИЯМ.
От мужчины должно пахнуть ЩЕДРОСТЬЮ
И, конечно, ОГРОМНЫМ ТЕРПЕНИЕМ!

От него должно пахнуть ПРАВДОЮ
И НЕ СКЛОННОСТЬЮ К ПРАЗДНОСЛОВИЮ...
И, бесспорно, самое главное...
От него должно пахнуть... ЛЮБОВЬЮ!

Если со мной - нервно... Если со мной -
больно... Я не держу пленных... Можешь
звучать сольно... Если ты прав в чём - то...
Тесно в моём мире... Можешь идти ...
Смело... На все четыре...



Ну, кто сказал, что слёзы - мой удел?
Устала я так жить, пора проснуться!
Я ухожу, ты этого хотел?!
Я ухожу, чтоб больше не вернуться!

Зависимость от смартфонов вызывает не только психические проблемы, говорится в исследовании.

Такие подростки чаще употребляют алкоголь, курят, совершают спонтанные опрометчивые покупки.



Подростки более взрослых возрастов подвержены расстройствам психики, способным оказать трагический эффект на всю последующую жизнь



И поэтому, считают психиатры, проводившие исследование, необходимо разработать методы оценки психической зависимости от смартфонов, чтобы предотвратить возможное долгосрочное влияние электронных устройств и распространение психических расстройств в дальнейших поколениях.

«Смартфоны с нами надолго, поэтому необходимо понимать, какую проблему может представлять их использование», — говорит один из авторов доклада Никола Калк.

«Мы не знаем, вызывают ли такую зависимость непосредственно смартфоны или установленные на них приложения, — объясняет Кларк. — Тем не менее общество должно быть осведомлено о влиянии смартфонов на детей и подростков, а родители должны следить за временем, которое их дети проводят с телефонами». В то же время ученые предупреждают от безапелляционных заявлений о том, что пользование смартфоном обязательно приводит к депрессии, и говорят, что, наоборот, депрессивное расстройство может приводить к бесконтрольному пользованию смартфоном.

Зависимость от гаджетов и соцсетей поставили в один ряд с алкоголизмом и шопоголизмом

Достаточно ли не брать в руки телефон во время работы или учебы?

В 2017 году группа ученых из Техасского университета в Остине пришла к неутешительному выводу: **гаджет, который лежит на столе и не используется, также влияет на концентрацию внимания и продуктивность его владельца**. Они предложили около 800 испытуемым пройти сложный тест, но перед этим попросили включить на телефоне беззвучный режим. Участникам сказали оставить гаджеты на столе экраном вниз, в кармане, в сумке или в другой комнате. Итоги исследования показали, что испытуемые, которые оставили телефоны в другой комнате, значительно превзошли по результатам теста людей, оставивших смартфоны на столе перед собой. Их результаты также были немного лучше участников эксперимента, положивших телефоны в сумку или карман.

В дальнейшем ученые провели аналогичное исследование. На этот раз они заранее спрашивали у испытуемых, страдают ли они от зависимости от телефона. Результаты показали, что даже выключенный телефон, лежащий на столе перед участником исследования с цифровой зависимостью, снижал его продуктивность. Ученые пришли к выводу, что нахождение смартфона в поле зрения человека приводит к тому, что его мозг занят попытками сдерживать испытуемого от постоянной проверки телефона, а не решением интеллектуальных заданий теста.

Действительно ли телефон влияет на концентрацию внимания?

На протяжении многих лет ученые изучают влияние гаджетов на мозг человека. Результаты исследований неутешительные: **регулярная проверка телефона, чтение развлекательных постов и просмотр картинок значительно снижают способность пользователя концентрироваться на важных задачах.**

В 2013 году ученые из университетов Огайо и Небраски выяснили, что **возможность пользоваться мобильными телефонами во время лекций значительно снижает эффективность учебного процесса**. В рамках исследования они предложили нескольким группам студентов посмотреть обучающий фильм, а затем пройти тест. В итоге, **молодые люди, которые не пользовались смартфонами, записали на 62% больше информации, запомнили больше подробностей и получили лучшие оценки за тест по сравнению со студентами, которые не выпускали из рук свои мобильные телефоны.**

Аналогичные результаты были опубликованы в 2018 году учеными из университета Нью-Брансуика и Ратгерского университета. Их исследование показало, что отсутствие запрета на использование гаджетов во время учебы приводит к худшим результатам экзаменов по сравнению с учебными заведениями, где студентам нельзя пользоваться телефонами и планшетами.

Как перестать отвлекаться на телефон?

Невозможность воспользоваться гаджетом — лучший способ борьбы с цифровой зависимостью. Однако учитывая, что далеко не все готовы навсегда расстаться со своим смартфоном, эксперты рекомендуют начать дозировать его использование.

Для этого можно воспользоваться следующими советами:

— Убирать телефон на время из поля зрения

Из результатов исследования техасских ученых следует, что концентрация внимания значительно улучшается, когда человек не видит свой гаджет. Поэтому привычка оставлять телефон в другой комнате или хотя бы в сумке или кармане во время работы может значительно повысить вашу продуктивность.

— Отключить уведомления и другие звуковые сигналы

Даже если телефон находится в другой комнате, но его владелец может услышать звуковое уведомление о новом сообщении, он неизбежно захочет моментально его прочитать. Поэтому включение беззвучного режима на время работы позволит перестать отвлекаться на телефон. Более радикальный метод — полное выключение гаджета или использование режима «в самолете».

— Пользоваться телефоном лишь в определенное время

Полный запрет на использование гаджетов не всегда эффективен. Здесь можно провести аналогию с диетой: строгое ограничение питания и полное отсутствие дней, когда можно есть любые продукты, нередко приводит к срывам. Отказ от использования социальных сетей и просмотра ленты популярных приложений может негативно сказаться на эмоциональном состоянии человека. Поэтому стоит не сразу полностью запрещать себе брать в руки телефон, а установить определенное время суток, в которое можно воспользоваться смартфоном.

— Установить приложения, отслеживающие время нахождения в сети

Если самостоятельно отказаться от постоянной проверки смартфона не получается, можно установить специальное предложение, которое делает это за вас. Такие программы отслеживают активность пользователя и уведомляют о том, сколько времени он провел в сети. Также они позволяют установить дневной лимит использования устройства или отдельных приложений.

Как научить себя не отвлекаться на телефон?

Можно ли одновременно эффективно работать и сидеть в гаджетах?

Результаты различных исследований показывают, что использование гаджетов во время работы или учебы **снижают концентрацию внимания и продуктивность.**



Ежедневно россияне в среднем проводят более шести часов в интернете. Об этом свидетельствуют данные отчета портала We are social. Развитие технологий увеличило доступность информации и количество инструментов коммуникации, однако одновременно с этим создало новые проблемы. Одна из них — нарушение концентрации внимания.



Многим кажется совершенно естественным во время работы, в том числе и важных совещаний, планерок и прочих мероприятий, параллельно сидеть в телефоне, пролистывая соцсети, переписываясь в чатах и т. д. При этом такие люди утверждают, что они прекрасно успевают делать два дела одновременно и совсем не теряют нить. Ученые же и врачи утверждают, что делать два дела одновременно значит не преуспеть ни в одном. Действительно ли такое распределение нагрузки оказывается негативно на качестве выполняемых работ?

Отвечает психолог высшей категории Института детской и взрослой неврологии и эпилептологии им. Святителя Луки Елена Макарова:

— В данном вопросе речь идет об одной необходимой человеку функции: **о распределении внимания**. Это важный процесс, позволяющий выполнять несколько дел параллельно либо замечать важные изменения в среде при сосредоточенном выполнении какой-либо работы. **Распределение внимания тесно связано с переключаемостью** внимания, т. к. считается, что осознанно человек может выполнять только один вид деятельности.

Переключаемость зависит от скорости перехода от одного дела к другому, а потому требует большого количества внутренней энергии и является достаточно энергозатратной.

В целом качественное выполнение двух дел одновременно — это достаточно сложная задача, которая прежде всего приводит к быстрому утомлению и снижению качества выполняемой деятельности.

В связи с этим становится понятно, что сидеть в гаджетах и качественно выполнять свою работу практически невозможно.

Есть и другой вариант: вы полны сил и энергии, активность высока, но идет совещание. И, как часто бывает, объем необходимой полезной информации ниже, чем возможности организма. Поэтому рука так и тянется к смартфону, мозгу нужно как-то реализовать лишнюю энергию.

Для хорошего спикера это сигнал о необходимости изменить форму подачи материала.

Вместе с тем необходимо остановиться еще на одном качестве: способности управлять собой, самоорганизации, собранности. Эти способности можно и нужно развивать. Именно они необходимы для того, чтобы осуществить выбор: полноценно выполнять одно дело или иметь возможность справляться с несколькими делами одновременно.



Многозадачность или дефицит внимания: 6 признаков

Разбираемся, когда пора к врачу из-за проблем с концентрацией.



Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) — это расстройство психики, которое развивается в детстве примерно у 5% людей. Дети с СДВГ неусидчивы, импульсивны, им трудно дается учеба. С годами многие «перерастают» свое нарушение, но у 30–70% из них симптомы СДВГ остаются на всю жизнь.

Синдром дефицита внимания не так просто распознать, к тому же врачи стали активно изучать это расстройство лишь в последние пару десятилетий и диагностируют его до сих пор только у детей. Поэтому взрослые, у которых не нашли СДВГ в детстве, могут и по сей день ходить без диагноза, не понимая, почему им так трудно даются повседневные дела.

С другой стороны, сегодня стало «модно» списывать свои проблемы с концентрацией на предполагаемое психическое расстройство. Хотя, может, никакого СДВГ у вас нет — просто вы недостаточно организованы, устали, или у вас слишком тяжелая работа. Так как же отличить настоящее нарушение внимания от банального перегруза?

1. Трудности с концентрацией

Понятно, что время от времени вам трудно концентрироваться. Особенно когда вы поставлены в условия многозадачности или берете на себя слишком много — в такие периоды и здоровый человек может находить у себя те или иные симптомы СДВГ.

Если проблемы с концентрацией возникают только когда у вас слишком много дел, а в более спокойные периоды проходят сами собой — вероятно, у вас нет синдрома дефицита внимания. А вот когда вы не можете сфокусироваться на задаче, когда она у вас всего одна и не представляет особого труда — это уже тревожный симптом.

Взрослые с СДВГ легко отвлекаются от чего угодно и не в состоянии сконцентрироваться, например, даже на чтении любимой книги или на разговоре с другом.

2. Выполнение повседневных дел

Когда вы взрослеете, на вас наваливается целая куча бытовых задач. Поддерживать порядок в доме, следить за детьми, оплачивать счета, да еще и на работе все успевать... В итоге список дел раздувается до невероятных размеров. В какой-то момент, если не начать все записывать и ставить напоминалки, можно и забыть о чем-то. Иногда вы не помните, что закончилась туалетная бумага, а раз в пятилетку не заберете вовремя ребенка из детского сада — и это нормально. Это еще не признак СДВГ!

В целом если ваши счета оплачиваются более или менее вовремя, а в холодильнике регулярно есть еда, вы в порядке. А вот у людей с СДВГ с организацией быта серьезные проблемы. Им настолько скучно заниматься всякой бюрократией, что они готовы заплатить тем, кто будет оплачивать их счета, — иначе они обязательно будут просрочены. Вам очень трудно дается взрослая жизнь с уходом за домом, детьми, рабочими обязанностями и уплатой налогов, и из-за этого постоянно возникают неприятности? Возможно, тому виной синдром дефицита внимания.

3. Гиперфокус

Бывает ли такое — вы настолько увлечены своим делом, что **не замечаете происходящего?**

Забываете пообедать, сходить в туалет, не слышите, как вас зовут коллеги или домашние.

Такое может случаться изредка у каждого — допустим, вам нужно срочно доделать очень важную работу, и отвлечься просто невозможно. Или вас осенило — в голову пришло решение давно мучающего вопроса, и вы хотите поскорее с ним разобраться. У людей с СДВГ это состояние (оно называется гиперфокус) появляется регулярно. И это совсем не противоречит тому, что СДВГ — это синдром дефицита внимания.

Возможно, у вас есть это расстройство, если вы не можете сконцентрироваться на рутинных делах, зато интересные для вас активности заставляют буквально «выпадать» из реальности.

4. «Ты такого не говорил(а)»

Все могут иногда не услышать какие-то слова собеседника или, что уж говорить, просто забыть о них. А если речь скучная отключиться и не слушать — нормальный выход. Однако люди с СДВГ **испытывают проблемы с восприятием информации на слух даже тогда, когда это важно — например, в диалоге с партнером, во время урока и экзамена.**

Если у вас СДВГ, вы не специально игнорируете слова супруга, что надо купить молока, и вопросы шефа — просто вы не можете долго удерживать внимание на говорящем. Поэтому с какого-то момента долгой речи действительно перестаете что-либо слышать — и это часто вызывает конфликты в семье и приводит к проблемам с начальством.

5. Прокрастинация

Допустим, вы не можете взяться за дело и **прокрастинируете**. И такое происходит время от времени — приходится долго пить чай, курить, болтать с коллегами и уговаривать себя, прежде чем взяться за дело. Значит ли это, что у вас СДВГ? Если прокрастинация возникает от того, что задачи для вас слишком сложные, вы устали, у вас хроническая **депрессия** — это одно дело. Нужно выспаться, снять часть работы и разъяснить задачу получше, и вы легко приметесь за работу? Тогда синдром дефицита внимания ни при чем.

Люди с СДВГ будут откладывать до бесконечности любое дело, которое требует сосредоточенности в течение долгого времени. Даже если они совершенно свободны и знают, как это делать, — их просто пугает необходимость так долго концентрироваться. Вам знакомо хождение кругами вокруг своих задач — и это постоянно вносит напряжение в отношения с коллегами и близкими, но вы все равно не можете с собой ничего поделать? Есть вероятность, что у вас СДВГ.

6. «Кажется, у меня появился дефицит внимания»

Вы думаете, что у вас недавно развился СДВГ, ведь раньше с вниманием все было в порядке? Скорее всего, у вас нет этого расстройства. Напомним, СДВГ — синдром, который появляется еще в детстве. И если ребенком вы были спокойным и усидчивым, могли долго играть в одиночестве, справлялись с домашними заданиями — значит, никакого дефицита внимания у вас не было. Так откуда ему взяться сейчас?

Проблемы с концентрацией могут возникнуть, как мы уже говорили, из-за обилия задач, усталости и недосыпа, хронической депрессии и тревожного расстройства. Но это не СДВГ, и это поправимо. Во многих случаях достаточно лишь выспаться и немножко сбить обороты, иногда потребуется помочь психотерапевта



Если вы подозреваете у себя симптомы настоящего СДВГ, не нужно пытаться справиться с этим самостоятельно — обращайтесь к психиатру или неврологу за помощью!

*Не занимайтесь
самодиагностикой и самолечением*



12% людей видят черно-белые сны. До появления цветного телевидения количество таких людей достигало 75%.



К 4 болезням ведет недостаток сна: ожирению, инфаркту, инсульту, раку (груди у женщин и простаты - у мужчин).



До 750 часов недосыпают родители за первый год жизни с новорожденным ребенком.



СОН В ЦИФРАХ



90% сновидений человек забывает через 10 минут после пробуждения.



30-40% людей жалуются на бессонницу.

10-15% действительно ею страдают.

36% жизни мы проводим во сне.
Если вы дожили до 90 лет, то 32 года будут потрачены на сон.



29% людей спят на работе.

