

16+

№21 июнь 2026 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.  
Распространяется бесплатно.

# ДОКТОР Виталин

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Гаджеты вместо жизни: когда пора бить тревогу?

<< 1



Что такое экранное время

<< 6



Любимая газета - в онлайн-формате. Переходите в группу по QR - коду.

Неделя профилактики зависимости от гаджетов

## Гаджеты вместо жизни: когда пора бить тревогу?

Есть два полярных мнения: одни видят в современных устройствах зло, другие — окно в современный мир. Истина находится посередине. Мамам и папам важно начать решение проблемы с себя и обратить внимание на свое поведение. Разбираемся в интервью с медицинским психологом ГКУ «Курганская областная психоневрологическая больница» Еленой Сергеевной Фотиной.

— Елена Сергеевна, как родителям понять, что у ребенка началась зависимость от гаджетов?

— Обратите внимание на ключевые признаки. Во-первых, это полная потеря контроля над временем. Во-вторых, агрессия, гнев или истерики при попытке ограничить использование устройства.

Тревожным сигналом является пренебрежение базовыми потребностями: сном, едой и гигиеной. Ребенок теряет интерес к хобби, спорту и живому общению. Часто гаджет становится еди-

нственным способом справиться с любым дискомфортом или эмоциями. Также характерны ложь о времени, проведенном в сети, скрытое использование телефона и заиканность на обсуждении игр и приложений.

— Если зависимость обнаружена, в чем ее корень? Это болезнь или следствие семейных проблем?

— Причины комплексные:

- Биологические: каждый лайк или новый уровень в игре провоцирует выброс дофамина — гормона счастья. Это создает замкнутый круг



желания получить еще больше удовольствия.

- Психологические: дети уходят в виртуальный мир, чтобы избежать стресса, одиночества или низкой самооценки. В сети проще почувствовать себя успешным.

- Социальные: желание подражать сверстникам, потребность в признании через лайки и страх упустить что-то важное (FOMO).

- Семейные: часто родители сами используют телефон как «цифровую няню»,

чтобы занять ребенка. Недостаток внимания, отсутствие четких правил и контроля со стороны взрослых лишь усугубляют ситуацию.

При подозрении на зависимость важно не просто бороться с устройством, а искать первопричину и обращаться к специалисту.

**— Как понять, сколько времени ребенку можно проводить в телефоне? Это уже зависимость или норма?**

— Полного запрета не существует, гаджет — это современное окно в мир и важный инструмент для учебы. Ориентироваться стоит на возрастные рамки. Для младших школьников нормой считается 1,5–2 часа. Подросткам, из-за возросшей учебной нагрузки, можно выделять до 3 часов. Но главное — следить за состоянием ребенка: высыпается ли он, достаточно ли ест и стабильно ли его эмоциональное состояние.

**— Где проходит грань между здоровым увлечением и зависимостью?**

— Грань в самоконтроле. При увлеченности ребенок сам может отложить устройство, это не мешает его жизни. При зависимости возникает навязчивая потребность: человек не может отказать от гаджета, что разрушает его социальные связи и вредит здоровью.

**— Чем опасен чрезмерный цифровой досуг?**

Физически — это проблемы со зрением, осанкой и нарушения сна. Психологически — риск снижения концентрации внимания и памяти. Если информация всегда под рукой, мозгу не нужно напрягаться, чтобы ее запомнить. Также страдает социализация: искажаются ценности и навыки живого общения.

**— Значит, стратегия родителей — ограничение, а не запрет?**

— Именно так. Мы не можем просто отобрать телефон, так как современное образование строится на дистанционных технологиях. Нужно вводить разумные ограничения и, что самое важное, объяснять их причины.

**— Можно ли использовать телефон как инструмент наказания? Например: «Не вынес мусор — не получишь гаджет»?**

— Так разговаривать не стоит. Подобный подход вызывает у ребенка лишь негативные реакции: раздражение, гнев и даже агрессию. И не забываем про личный пример: если родитель постоянно сидит в телефоне, оправдываясь работой, ребенок неизбежно начнет копировать это поведение.

**— Какую роль в развитии за-**

**висимости от гаджетов играют стили воспитания?**

— Стили воспитания определяют реакцию ребенка. К ним относятся:

- Авторитарный тип: жесткий контроль, подавление инициативы, запреты и даже физические наказания.
- Гиперопека: чрезмерная забота, которая может давить на ребенка.
- Дефицит тепла: когда ребенок остается безнадзорным и не чувствует интереса к своей жизни со стороны родителей.
- Непоследовательность: когда мама запрещает, а папа разрешает. Ребенок теряется и не знает, как действовать.
- Хаотичный стиль: когда родители сами не определились с методами воспитания.

**— Какой стиль в итоге стоит выбрать?**

— Демократический. Нужно общаться с ребенком, интересоваться его увлечениями и поддерживать его стремление к самостоятельности.

**— Многие родители возражают: «Когда мне общаться? Я на работе с утра до вечера, обеспечиваю семью». Как быть?**

— Необязательно разговаривать часами. Важны качественные минуты. Например, в детском саду это первые три минуты при встрече.

Если не торопить ребенка фразами «быстрее, надо готовить ужин», он успеет рассказать всё важное.

То же самое со школьниками и подростками. Они редко готовы к долгим беседам о делах, обычно говорят коротко и ясно. Но если после школы уделить ему хотя бы 5 минут, проявить искренний интерес через мимику и эмоции, — этого будет достаточно. Главное — показать, что вам действительно интересно. Важен зрительный контакт. Если ребенок что-то рассказывает, не отворачивайтесь к нему спиной (например, когда готовите ужин). Это создает эмоциональную связь, которая противостоит зависимости.

#### — Есть ли у гаджетов плюсы?

— Да, если соблюдать дозировку. Соцсети помогают коммуникации, дают доступ к информации, а онлайн-игры могут развивать логику и концентрацию.

#### — В чем главные риски?

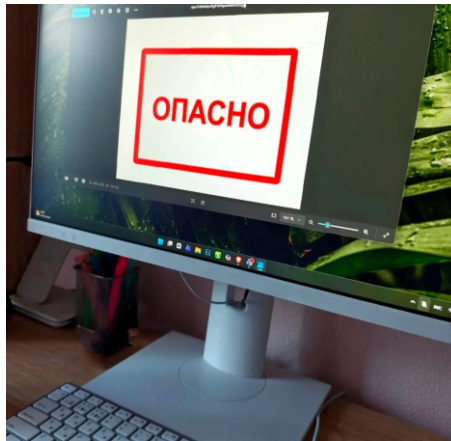
— Гаджетозависимость бьет по учебе и общению. Основные проблемы:

- Снижение концентрации: постоянные уведомления мешают решать задачи, вызывая ошибки.
- Информационная перегрузка: отвлекаясь на чаты, ребенок забывает суть дела.
- Нарушение сна: ночные иг-

ры лишают мозг отдыха, что ведет к замедлению реакций и потере критического мышления.

· Социальная деградация: ребенку становится проще написать сообщение, чем подойти и поговорить вживую. Теряется навык формулировать мысли и глубокий интерес к предметам.

#### — Как обеспечить безопасность в сети?



— Родитель должен быть первым проводником знаний о безопасности. Важна честность: мы ограничиваем контент не из недоверия, а чтобы уберечь ребенка от преступников и опасных людей.

#### — Стоит ли использовать родительский контроль?

— Да, это необходимо. Можно ограничивать возраст контента или блокировать приложения. Но обязательно сообщайте ребенку об этом. Объясните причины: защита от сомнительных сообщений и предотвращение разглашения личных данных. Обсуждайте, что можно

и нельзя выкладывать в сеть и о чем не стоит рассказывать виртуальным друзьям.

#### — Как родители могут помочь ребенку отвлечься от экрана?

— Важно создавать альтернативу. Вместо того чтобы просто запрещать телефон, предложите совместный досуг: посмотрите фильм или приготовьте ужин вместе. Главное — создать благоприятную атмосферу. Когда родители осознанно подходят к использованию технологий, это укрепляет доверие в семье.

#### — Существуют ли универсальные методики борьбы с зависимостью?

— Универсальных методов не существует. Мы всегда отталкиваемся от индивидуальных особенностей ребенка. Тактика общения зависит от причин, спровоцировавших зависимость: это могут быть конфликты в семье, возрастные особенности психики или трудности в обучении. Мы работаем именно с тем фактором, который привел к проблеме. В зависимости от ситуации применяются арт-терапия или когнитивно-поведенческая терапия — то, что будет комфортно и доступно конкретному ребенку.

#### — Когда пора к специалисту?

— Если ребенок не может

контролировать себя сам, а меры родителей не помогают — обращайтесь к профессионалам.

#### — Куда обращаться?

— Центр медицинской соци-

альной реабилитации: 7-й мкр, д. 3 (детская поликлиника, 4 этаж). Регистратура: 43-36-92.

В центре ведут прием врач-психиатр, психотерапевт и медицинский психолог.

Запись через номер 122, Госуслуги или мобильное приложение.

Подготовил  
Валерий Хренов

## Как гаджеты влияют на сон

Сегодня трудно представить себе жизнь без смартфонов, планшетов, электронных книг и ноутбуков. Ведь в них есть все, что нужно современному человеку: общение с близкими, фотографии, хобби и даже работа. Многие не засыпают, не прочитав вечерние новости или не пролистав ленты друзей в соцсетях. И тем самым портят качество ночного отдыха, нанося вред своему здоровью.

#### В чем опасность электронных устройств?

Существенное влияние на качество сна при использовании цифровых устройств оказывает синее излучение. Экраны гаджетов генерируют свет с повышенным содержанием синих и голубых волн. Это излучение может негативно сказываться на циркадных ритмах, влияя на производство мелатонина — гормона, регулирующего сон и отвечающего за внутренние биологические часы. Вечером уровень мелатонина в крови растет, сиг-

нализируя мозгу о необходимости подготовки ко сну. Однако интенсивное свечение экрана, особенно в синей части спектра, дезориентирует организм: мозг интерпретирует это как сигнал о том, что до наступления ночи еще далеко, и уменьшает выработку мелатонина. Как следствие, мы чувствуем себя бодрее, испытываем трудности с засыпанием и наш сон становится поверхностным.

#### — перевозбуждение нервной системы.

Помимо воздействия синего излучения, электронные устройства перегружают мозг непрерывным потоком информации. Соцсети, компьютерные игры, сериалы — все это активизирует нервную систему, препятствуя ее переходу в состояние покоя. Увлекаясь новостной лентой или интересной игрой, мы часто забываем о времени и переживаем эмоциональный всплеск, напротив, напряжение, напри-



мер, из-за негативной информации, которую прочитали. Подобная эмоциональная активность может нарушить естественный цикл сна.

#### — Прокрастинация сна.

Использование смартфона в вечерние часы часто приводит к тому, что люди сознательно откладывают отход ко сну. Вместо того чтобы заснуть до полуночи, многие увлекаются просмотром контента на телефоне, задерживаясь допоздна. Систематический недосып, вызванный смещением графика сна, негативно сказыва-

ется на продуктивности учебы и работы, ухудшает когнитивные способности и общее состояние здоровья на весь наступающий день.

### — Что такое световое загрязнение спальни?

Мы даже не замечаем, как на качество сна влияет освещенность в спальне. Даже минимальное свечение от зарядного устройства или мигающих лампочек на электронике способно испортить ночной отдых. Организм воспринимает любой свет как стимул к пробуждению, что, в свою очередь, снижает качество и глубину сна, препятствуя полноценному восстановлению.

### Чем грозит хронический недосып?

Снижаются умственные способности: ухудшается память, концентрация внимания, усложняется процесс усвоения новой информации.

Замедляется метаболизм: нехватка сна может вызывать сильную тягу к сладкому, усиливать чувство голода и в итоге приводить к увеличению массы тела.

Повышается риск развития опасных болезней. Постоянный недосып связывают с увеличением вероятности возникновения проблем с сердцем и сосудами, сахарного диабета. Кроме того, ослабляется иммунный ответ на инфекции, онкологические процессы и аутоим-

мунные нарушения.

Наблюдается нестабильность эмоционального фона: люди, которые спят меньше положенного (7-8 часов), чаще подвержены вспышкам гнева, повышенной нервозности и депрессиям.

### Как улучшить качество сна?

Чтобы минимизировать негативное влияние гаджетов на сон и эффективно восстановиться за ночь, важно соблюдать несколько простых, но действенных правил:

Установите «цифровой комендантский час». Старайтесь заканчивать «общение» с электронными устройствами как минимум за полчаса, а еще лучше — за час до отхода ко сну. Это даст возможность мозгу постепенно успокоиться, подготовиться к отдыху и стимулировать выработку мелатонина.

Если не можете отказаться от гаджетов вечером, активируйте на электронном устройстве режим, снижающий интенсивность синего света, и уменьшите яркость экрана. Кардинальным образом проблему это не решит, но в сочетании с другими мерами поможет уменьшить негативное воздействие девайсов.

Перед сном не рекомендуется играть в компьютерные игры или смотреть фильмы с напряженным сюжетом, вызывающие сильные эмоции.

Вместо этого выбирайте спокойные телепередачи, аудиокниги или подкасты, которые не будут стимулировать выработку адреналина.

Создайте комфортные условия для сна. Приглушите свет, убедитесь, что в комнате нет ярких мигающих индикаторов от электронных устройств. Если это невозможно, используйте плотные шторы или маску для сна. По возможности уберите из спальни все зарядные устройства с яркими светодиодами и не заряжайте телефон возле кровати.

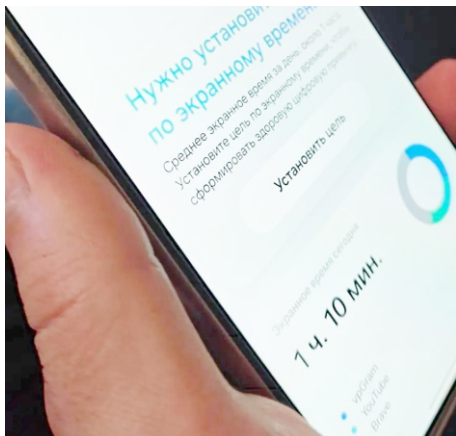
Постарайтесь придерживаться распорядка дня, просыпаясь и ложась спать примерно в одно и то же время. Это поможет стабилизировать циркадные ритмы, и организм будет легче переходить в режим сна.

Перед сном уделите время релаксации. Попробуйте дыхательные упражнения, легкую растяжку или медитацию. Можно послушать тихую музыку или почитать печатную книгу при мягком свете. Эти методы помогают снизить уровень стресса и подготовиться ко сну.

Можно воспользоваться продукцией, которая создает лучшие условия для засыпания и пробуждения: умными масками для сна, утяжеленными одеялами, будильниками с имитацией рассвета и так далее.

# Что такое экранное время?

**Экранное время – это время, проведенное у экранов любых видов устройств: смартфонов, планшетов, компьютеров или телевизора. Почему это важно? Сейчас расскажем!**



Чем больше времени мы проводим у экрана телевизора или компьютера, тем больше проблем со здоровьем нам угрожает, а времени на активный образ жизни остается все меньше.

Жизнь современного человека и раньше было почти невозможно представить без компьютера, а еще и пандемия внесла свои коррективы в рабочий режим: многие взрослые во время карантина перешли на удаленную работу, а дети – на дистанционное обучение. Такой режим работы и обучения неизбежно толкает людей проводить еще больше времени за компьютером.

А как только хочется отвлечься и передохнуть от работы, руки сами тянутся за

телефоном! Игры, социальные сети, мессенджеры. Заходишь в приложение на пять минут, а проходит целый час.

**Думая, что таким образом расслабляемся, мы только усиливаем нагрузку на глаза и опорно-двигательный аппарат.**

На смену трудовым будням, приходят выходные дни, когда хочется перезагрузиться, поваляться на диване, расслабиться, посмотреть кино и сериалы. А чтобы было веселее, компанию при просмотре составляют чипсы, сухарики, попкорн. Такой образ жизни здоровым точно не назовешь.

Кроме сериалов и работы копилку экранного времени пополняют постоянные звонки по видеосвязи и поиск информации в Интернете. Современный человек уже не осознает, насколько много времени тратит на электронные устройства.

**Важно понимать, что время, проведенное у экрана, пролетает увлекательно и незаметно, но только не для нашего организма.**

Беспрерывная работа за компьютером значительно повышает риски развития заболеваний опорно-двигательного аппарата, сидячий образ жизни спосо-

бствует развитию ожирения, нагрузка на глаза приводит к снижению зрения, головным болям и нарушению сна.

Поэтому очень важно соблюдать временные ограничения при работе с компьютером. Делая перерывы в работе или просмотре сериала, отложите подальше и телефон, отдайте предпочтение физической активности, настольным играм, проведите время с семьей.

Старайтесь во время работы и при просмотре фильмов не перекусывать вредной едой, отдайте предпочтение полноценному приему пищи, во время которого отложите гаджеты в сторону.

**Ограничивая время детей перед экраном, помните – для них вы главный авторитет, покажите своим личным примером, как нужно соблюдать ваши собственные требования.**

Гаджеты, компьютеры и телевидение, безусловно, могут быть полезны для обучения и расширения кругозора, но очень важно использовать их правильно и не злоупотреблять временем, проведенным у экрана.

# Как обрабатывать гаджеты, чтобы они не стали источником инфекции?

В современную цифровую эпоху многие буквально не выпускают из рук смартфоны и планшеты. И если руки мы привыкли мыть, то гаджеты – нет. Поверхности гаджетов собирают микробы с наших пальцев и, так же как и руки, нуждаются в обеззараживании.

**Первое:** строго соблюдать требования к гигиене рук – после посещения общественных мест и туалета всегда тщательно мыть руки. Очень полезно иметь при себе антисептик на основе спирта – так всегда можно поддерживать чистоту рук, даже при отсутствии возможности их вымыть.

**Второе:** регулярно дезинфицировать сами гаджеты. Делать это необходимо в следующих случаях:

- После посещения общественных мест.
- После использования гаджета больным человеком.
- Если устройство часто подносят к лицу (телефон).
- Если гаджет используется во время приема пищи.

Телефон следует обрабатывать после каждого посещения публичных мест, общественного транспорта и т. д. И обязательно вечером, после окончания рабочего

дня.

Средства на основе спирта (изопропилового или этилового) – «золотой стандарт» для дезинфекции электроники. Оптимальная концентрация – 70–75%. Такие средства обладают выраженным антимикробным действием, в том числе вирулицидным, кроме того, быстро высыхают и обезжиривают поверхности.

Не следует наносить дезинфицирующее средство непосредственно на устрой-



ство, чтобы спирт не попал внутрь. Можно использовать специальные салфетки для техники, пропитанные раствором спирта нужной концентрации или самостоятельно нанести раствор на безворсовую салфетку и протереть устройство.

**Не подходят для обработки гаджетов:**

- средства на основе хлора

– разрушают поверхности гаджетов и могут вызвать пожелтение пластика,

- средства бытовой химии для кухни и ванной – содержат абразивы и растворители, способные повредить защитный слой гаджетов.

**При обработке необходимо соблюдать следующий алгоритм:**

- Отключить устройство от сети и выключить его.
- Снять чехол и обработать его отдельно.
- Нанести средство на безворсовую ткань или использовать готовую к применению салфетку.
- Аккуратно протереть все поверхности устройства.
- Дать устройству полностью высохнуть перед включением и надеванием чехла.
- Вымыть руки после процедуры.

Некоторые виды электроники, например, пульты от телевизоров, можно поместить в специальные гладкие чехлы – это упрощает их обработку.

# Гаджеты во время еды: запрещать или нет



Рассказываем, почему телевизор, смартфон, ноутбук и другие устройства – не лучшая компания за столом. Проверить почту, сообщения в мессенджерах, посмотреть телевизор или видео – многие делают это машинально во время еды. Есть, не отвлекаясь, для многих сегодня стало скучно и сложно. Это касается не только взрослых, но и детей.

Пока дети заняты просмотром мультфильма или играми в приложении, они отвлечены настолько, что автоматически открывают рот и покорно поглощают всю еду.

Проблема в том, что внимание ребенка постоянно сосредоточено на экране. Ему не удастся полноценно почувствовать вкус продуктов питания. Другая проблема в том, что ребенок, отвлекаясь

на мультики, не всегда жует должным образом, а проглатывание непережеванных кусочков пищи может стать причиной удушья или привести к несварению и расстройству желудка. Постепенно такое поведение может перерасти в привычку.

## Как сосредоточиться на еде

- Убедитесь, что на столе нет ничего, что может отвлекать от еды, уберите телефон, компьютер.
- Возьмите за правило есть только за обеденным столом, не есть на диване, в кровати, в спальне.
- Установите таймер примерно на 20 минут и убедитесь, что вы едите в течение всего этого периода.
- Не ешьте во время работы за ноутбуком.

- Откажитесь от привычки перекусывать во время разговора по телефону.
- Попробуйте использовать палочки для еды, если вы новичок в этом деле – отвлечься на просмотр телевизора просто не удастся.
- Откусывайте небольшие кусочки и тщательно пережевывайте.
- Перед едой спросите себя, действительно ли вы голодны.

Избегайте перекусов поздно вечером. После долгого напряженного дня многие люди испытывают тягу к нездоровой сладкой и соленой пище во время просмотра телевизора.

Кормите ребенка тогда, когда едите сами, показывайте пример, рассказывайте о еде, из чего состоит блюдо. В таком случае мультики не понадобятся. Помните, что осознанное питание полезно для контроля аппетита и поддержания веса.

Источник: портал  
«Федеральной  
службы по надзору  
в сфере защиты прав  
потребителей и  
благополучия человека»  
здоровое-питание.рф

