

Неделя профилактики зависимости от гаджетов

С 15 по 21 июня в России проходит Неделя профилактики зависимости от гаджетов.

Почему это важно? Среднестатистический человек проводит перед экраном 6–8 часов в сутки. Это в 2–3 раза выше допустимых норм. Последствия: переутомление мозга, снижение памяти и внимания, формирование настоящей зависимости.

Особую тревогу вызывает рост цифровой нагрузки на детей и подростков. Без своевременной профилактики последствия для здоровья могут быть серьёзными.

Признаки формирующейся зависимости:

- беспричинная раздражительность или агрессия без доступа к устройству;
- постоянная навязчивая проверка уведомлений;
- потеря чувства времени в гаджете;
- пренебрежение сном, едой или гигиеной ради экрана;
- ложь о времени, проведённом в сети;
- ухудшение успеваемости или продуктивности на работе.

Как снизить риски?

- Внедрите простые правила цифровой гигиены:
- Правило «20–20–20»: каждые 20 минут работы за экраном переводите взгляд на объект на расстоянии 6 метров на 20 секунд.
- Безэкранный режим: за 1,5–2 часа до сна исключите использование любых устройств.
- Цифровые лимиты: установите в смартфоне ограничения по времени для приложений и соцсетей.
- Правило «стола и спальни»: телефоны и планшеты не должны лежать на обеденном столе во время еды и в спальне ночью.

!! Родителям рекомендуется ограничивать экранное время ребёнка согласно возрастным нормам. Личный пример взрослого — самый сильный метод профилактики.