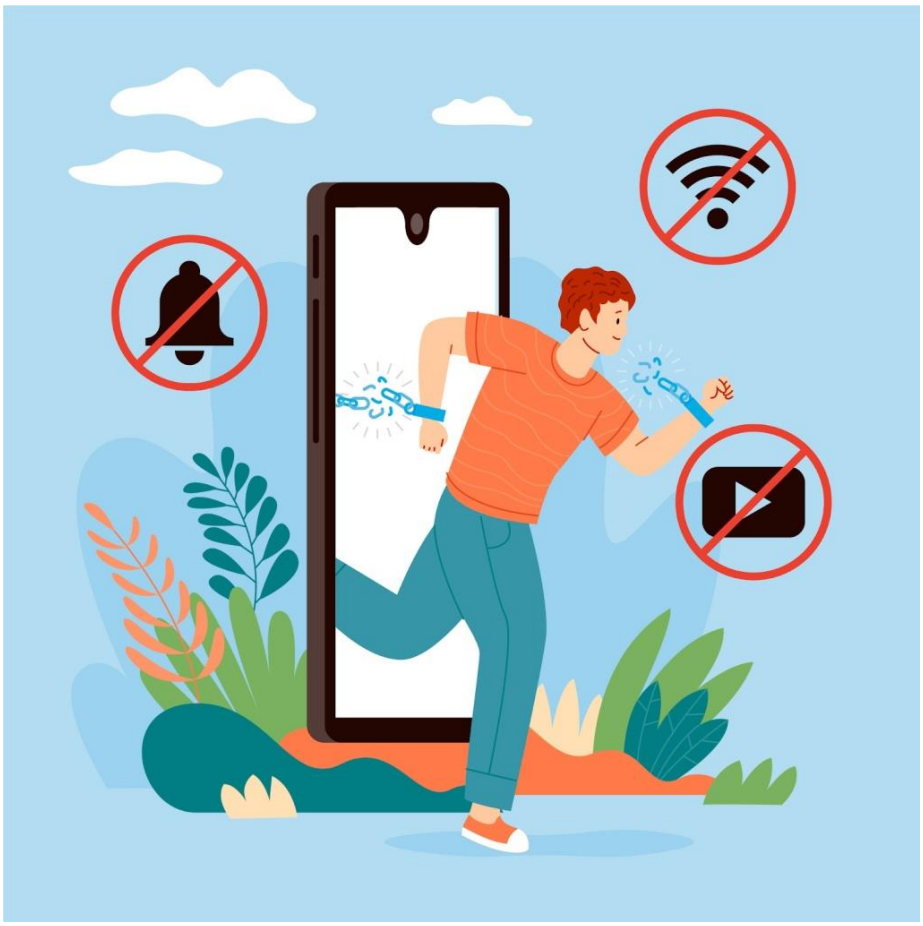
15-21 июня – Неделя профилактики зависимости от гаджетов



Смартфоны, планшеты и прочие гаджеты стали частью повседневности: они помогают в учебе, работе, общении и отдыхе. Однако, как и в любых других областях, чрезмерное использование может иметь негативные последствия для здоровья и безопасности.

Исследования связывают длительное и постоянное использование гаджетов с повышенным уровнем тревоги, депрессией, импульсивностью, качеством сна, эмоциональной нестабильностью и нейротизмом, повышенным уровнем стресса, малоподвижным образом жизни и ухудшением пищевого поведения.

Воздействие синего спектра света, излучаемого гаджетами, снижает выработку мелатонина и ухудшает качество сна.

Отвлечение и использование мобильных устройств во время вождения связано с повышением риска аварий и травм.

Рекомендации для умеренного и безопасного использования гаджетов:

- создавать «свободные зоны (время)» от устройств – спальня, обеденный стол, где гаджеты не используются;
- отключить ненужные уведомления, чтобы снизить количество отвлечений и проверок;
- встречаться вживую и посещать офлайн встречи, поощрять их у подростков;
- больше двигаться и заниматься физической активностью;
- отводить конкретное время для отдыха от экранов, например, минимум за час до сна;
- устанавливать лимиты экранного времени с помощью приложений;
- использовать режимы контроля контента и длительности использования гаджетов для детей.