



ОКОЛО 11% ПОДРОСТКОВ в странах Северной Америки и Европы в возрасте от 8 до 18 лет имеют наркотическую зависимость от интернета

лефонов, компьютеров и планшетных устройств крайне негативно влияет на сон. И касается это не только детей.

Психические заболевания

Технологии — один из ключевых факторов роста показателей детской депрессии, тревожности, дефицита внимания, аутизма, биполярного расстройства, психоза и других психологических проблем. Это установили специалисты из Университета Бристоля в 2010 году. Позже эти выводы подтвердили специалисты из французских, немецких и китайских университетов. Каждый шестой канадский ребенок имеет симптомы как минимум одного психологического расстройства, вызванного чрезмерным увлечением технологиями, говорят эксперты из канадского Университета Саймона Фрейзера. Эффект раннего приобщения к смартфонам и социальным сетям западные специалисты уже стали сравнивать с эффектом употребления наркотиков среди подростков. Последствия по глубине и влиянию вполне сопоставимы.

Подростковая агрессия

Специалисты из Университета Андерсона в США установили, что маленькие дети наблюдают на экранах телевизоров и гаджетов сцены секса и насилия в разы чаще, чем наблюдали их родители. Игра Grand Theft Auto V и разного рода телешоу, содержащие сцены насилия, крайне негативно влияют на психику ребенка, делают его агрессив-

ным. США говорят, что насилие в школах — главная причина, по которой дети сейчас получают травмы. Не в последнюю очередь это связано с цифровой культурой. На этом настаивают исследователи из некоммерческой американской организации Llanbradach Caerphilly. Они проводили эксперимент с целью выяснить, как влияет популярная игрушка на психику детей, и пришли к неутешительным выводам: влияет, и крайне негативно. Позже эти выводы подтвердил доктор наук Мориа Морган из Университета Южного Уэльса.

Проблемы с концентрацией

Большой поток контента, к которому регулярно подключены дети в подростковом возрасте, вызывает у них синдром дефицита внимания, снижает способность запоминать информацию, затрудняет формирование новых нейронных связей в лобных долях мозга. Дети, которые никак не могут сосредоточиться, — потенциальные неудачники, которые не смогут получить нормальную профессию в будущем, объясняет Димитри Кристакис.

Наркомания

Исследователи из организации Rowan выяснили, что примерно 11% подростков в странах Северной Америки и Европы в возрасте от 8 до 18 лет имеют наркотическую зависимость от интернета. Справиться с ней будет ничуть не проще, чем с зависимостью подростков от амфета-

мина, травки или других популярных у подростков наркотиков, утверждает Дуглас Джентил из Университета Миннеаполиса в статье для профильного журнала Psychological Science.

Радияция

В мае 2011 года Всемирная организация здравоохранения классифицировала радиоактивное излучение, исходящее от мобильных телефонов, как канцерогенное. Дело в том, что смартфоны, даже самые современные, излучают радиоактивные волны, которые могут нанести серьезный ущерб здоровью. Джеймс Макнэйми из Министерства здравоохранения Канады говорит, что дети «более чувствительны к негативным факторам внешней среды, поскольку их мозг и иммунная система находятся в состоянии быстрого развития», а потому «не могут постоять за себя». В декабре 2013 года доктор Энтони Миллер из Университета школы Торонто провела исследование на предмет вреда постоянного воздействия радиоак-

тивного излучения смартфонов. И пришла к выводу, что мобильные телефоны разрушают иммунитет детей. Возможно, поэтому они сейчас так часто болеют.

Проблемы с коммуникацией

Постоянная жизнь в режиме онлайн негативно влияет на взрослых людей, не говоря уже про детей. Привычка постоянно чатиться и потреблять контент лишает детей возможности общаться со своими друзьями так же полноценно, как это делали их родители. Зависимость подростка от смартфона почти гарантированно приведет к проблемам с коммуникацией, предупреждает Крис Роуэн, автор книги «Виртуальный ребенок». Доктор Хиллари Кэш, работник Американской академии педиатрии, уже открыла курсы по лечению зависимости детей от технологий. Правда, помогает этот курс далеко не всем: если в классе все дети проводят перемены, уткнувшись в свои гаджеты, то прошедшему реабилитацию ребенку ничего не останется, как вновь вернуться к старым привычкам.



Калькулятор

Специалисты Американской академии педиатрии и Канадского общества педиатрии после серии исследований пришли к аналогичным выводам: дети в возрасте до двух лет вообще не должны никоим образом соприкасаться с миром технологий. Дети в возрасте от трех до пяти лет могут смотреть в экраны настольных компьютеров или мобильных гаджетов не дольше одного часа в день. Наконец, до тех пор, пока ребенку не исполнится 18 лет, время его общения с гаджетами лучше ограничить двумя часами в сутки. Сейчас же большинство американских детей превышает эти лимиты в четыре-пять раз.