

ВЛИЯНИЕ ГАДЖЕТОВ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ.

Эргашева Дильфуза Камиловна
Старший преподаватель Бухарского государственного
педагогического института

Аннотация: Автор статьи рассматривает положительные и отрицательные стороны взаимодействия подростков с мобильными устройствами, различными гаджетами. Показывает то, что чрезмерное злоупотребление временем общения с гаджетами отрицательно сказывается на состоянии как физического, так и психического здоровья подростков.

Ключевые слова: телефоны, гаджеты, цифровая зависимость, интернет-зависимость, психологическое здоровье подростка, физическое здоровье.

В наше время мы не можем представить свою жизнь без телефонов, компьютеров, интернета, социальных сетей и других современных гаджетов. Можно сказать, что «в телефоне сосредоточена вся наша жизнь». В интернете мы можем найти практически любую информацию, любой развлекательный контент. В телефоне хранятся все наши данные, (записи, работа, фотографии и так далее), с его помощью мы можем общаться с человеком, находящимся в любой точке мира. С появлением телефона наша жизнь стала намного проще и удобнее. Но только ли пользу он несёт? И какой вред психике человека может нанести чрезмерное и бездумное использование гаджетов?

Свободное время подростки всё больше и больше тратят на просмотр лент в социальных сетях или компьютерные игры. А ведь это очень печально. Вместо того, чтобы развиваться физически, учиться, творить, общаться с природой, мы выбираем общение с гаджетом. И если мы ничего не предпримем, то как бы страшно это ни звучало, у нас нет будущего.

Конечно, с появлением технологий, жизнь стала удобнее, но в месте с этим появился новый недуг - цифровая зависимость, причём с каждым годом эта проблема становится только масштабнее. Согласно последнему отчёту Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), использование детьми цифровых технологий по всему миру за последние 4 года увеличилось на 50%.

В результате исследований оказалось, что зависимые испытывали

переживания одиночества, человек чувствовал, будто в реальном мире в его окружении нет людей, с которыми он бы мог близко общаться, ему кажется, что только в интернете его понимают и более того у зависимых при усилении желания посетить интернет, увеличивалась радость от нахождения в одиночестве. Но такое «общение» приводит к нарушению реальных связи человека с обществом. Люди с интернет-зависимостью с осторожностью входят в близкие отношения, они могут проявлять грубость, резкость, напряжённость и раздражение, они склонны к агрессии и практически перестают доверять людям. Также у зависимых наблюдается ухудшение самочувствия, физического и психического здоровья, если лишить их доступа к интернету. И при этом человек больше не может думать ни о чём другом.

Так же при невозможности выйти в интернет зависимые теряют контроль над собственными эмоциями, могут поддаваться агрессии, депрессии и доходить до безумия вплоть до самоубийства или насильственных действий по отношению к окружающим.

Цифровая зависимость - это глобальная проблема, касающаяся любого возраста, но как правило она больше затрагивает детей и подростков, так как их ещё не полностью сформированный мозг неспособен правильно структурировать себя определённым образом и «фильтровать» полученную информацию.

Исследователи из Китая, под руководством профессора Хао Лэйем сравнили интернет-зависимость с наркоманией и алкоголизмом и выяснили, что интернет-зависимость провоцирует в головном мозге изменения, подобные тем, что происходят у человека, страдающем алкоголизмом или наркоманией. На томографии у всех зависимых наблюдались серьёзные нарушения функций белого вещества в мозге, кроме того были обнаружены нарушения работы участков мозга, отвечающих за способность принятия решений, самоконтроль и эмоции.

Говоря о привычках или стереотипах, стоит заметить, что они развиваются по средствам положительных или отрицательных подкреплений. Наш мозг всегда старается поступать так, как уже им проверено, по установленным стереотипам,

ведь в природе нет ничего хуже неизвестности. Причём если стереотип сформировался под действием положительных подкреплений, то мозг будет стараться поступать именно так, если же стереотип был сформирован отрицательными подкреплениями, то мозг всеми силами будет стараться обходить эту ситуацию. Если стереотип по какой-либо причине нарушается, мы испытываем страх, дискомфорт, напряжение. Значит, если мы делаем что-то регулярно, то это становится стереотипом и нашему подсознанию впоследствии тяжело от него отказаться. Так формируются все зависимости и привычки, от суеверных примет до курения, цифровой зависимости и алкоголизма. Многие ошибочно полагают, что например зависимость от курения вызывает никотин, но современные исследования показывают, что это совершенно не так. Зависимость вызывает сам процесс, вписанный в распорядок дня.

По той же аналогии формируется и цифровая зависимость, мозг привыкает к тому, что : проснулся - телефон, завтрак - телефон, перерыв - телефон, обед и ужин тоже телефон, перед сном - телефон.

Последствиями интернет-зависимости и чрезмерное использования интернета и гаджетов может привести к различным психологическим расстройствам и заболеваниям. Наиболее распространённым из таких заболеваний является - синдром дефицита внимания и гиперактивности.

Помимо влияния гаджетов на психологическое здоровье подростка, они также влияют и на его физическое здоровье. Гаджеты и интернет изменяют цикл сна ребёнка (подростка), вследствие чего замечается частая сонливость, раздражительность и импульсивность. Долгое сидение перед экраном компьютера (телефона или другого гаджета) приводит к недостаточной физической активности, что также негативно влияет на здоровье подростков. Из-за недостаточной физической активности у подростков развивается ожирение, что в последствии может привести к различным сердечно-сосудистым заболеваниям. Также нарушается осанка, проявляется сутулость, что может сказаться неправильной работой органов. У некоторых детей (подростков) наблюдается задержка в развитии, как умственном, так и физическом. А также долгое использование

гаджетов приводит к ухудшению зрения.

Самым распространённым источником электромагнитного излучения является сотовая связь. Но излучение может быть и от экранов сенсорных устройств, а также большое излучение выделяется при подзарядке гаджетов. Больше всего это излучение воздействует на головной мозг. Электромагнитное излучение может приводить к головным болям, мигреням, повышению артериального давления и даже к онкологическим заболеваниям .

Влияние гаджетов на психологическое и физическое здоровье подростков требует внимания со стороны родителей, педагогов и общества в целом. Важно обучать подростков осознанному и умеренному использованию технологий, устанавливать правила и ограничения по времени, а также способствовать активной жизненной позиции и социальным взаимодействиям в реальном мире.

ЛИТЕРАТУРА

- 1) «Влияние гаджетов на развитие детей» Г. Н. Лукьянец, Л. В. Макарова, Т. М. Параничева, Е. В. Тюрина, М. С. Шибалова ФГБНУ «Институт возрастной физиологии РАО», Москва. 25-27 стр.
- 2) «Влияние электромагнитных излучений сотовых телефонов на здоровье» Л. П. Жаворонков, В. Г. Петин МРНЦ им. А. Ф. Цыба - филиал ФГБУ «НМИРЦ» Минздрава России, Обнинск. Радиация и риск. 2016. Том 25. № 2.
- 3) Эргашева Д. МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА //Current approaches and new research in modern sciences. – 2024. – Т. 3. – №. 1. – С. 77-81.
- 4) Kamilovna E. D. Positive and negative connotations of images of women in proverbs and sayings of the russian people //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2022. – Т. 10. – №. 3. – С. 685-689.
- 5) Ubaidova D. A., Ergasheva D. K. The History of the Creation of Lexicographic Dictionaries, Theoretical and Practical Ways of Development //European Journal of Research Development and Sustainability. – 2021. – Т. 2. – №. 3. – С. 29-32.
- 6) Эргашева Д. К. Образ женщин и мужчин в пословицах и поговорках русского народа //Yosh Tadqiqotchi Jurnalı. – 2022. – Т. 1. – №. 2. – С. 203-210.

