

## Гаджет-зависимость

Гаджет в переводе с английского означает «приспособление, техническая новинка, безделушка». Гаджетом принято считать цифровое устройство, обладающее такими свойствами как портативность (небольшой размер и вес) и функциональность (наличие набора различных функций). Современные гаджеты это мобильные телефоны, планшеты, смартфоны, ноутбуки, игровые приставки, музыкальные плееры, очки для дополненной и виртуальной реальности, а также многое другое. Это вносит в нашу жизнь определенное разнообразие, кроме того — это удобно, ведь близкие люди всегда на связи. Но вместе с удобством гаджеты привнесли в нашу жизнь и такое явление, как зависимость от них.

Медики предупреждают: с развитием техники гаджет-зависимость может стать такой же опасной эпидемией, как интернет-зависимость или игромания. Нет смысла спорить о пользе гаджетов: это постоянный доступ к нужным данным, облегчение процесса удаленной работы, экономия времени в очереди, метро, или пробке. Однако планшетами и смартфонами при этом присуща функция стирания границ между временем, отведенным на работу, и временем, отведенным на личную жизнь. Многие люди сейчас не мыслят себя без сотового телефона, везде носят его с собой, даже находясь дома, не оставляют его, а кладут рядом с собой, таскают в кармане домашней одежды. И многие впадают почти в паническое состояние, если забывают телефон дома или же он разряжается и нет возможности его зарядить. Помимо психического состояния, гаджет-зависимость может принести вред и бизнесу. Социологи и психологи констатируют следующий факт: если вы чересчур привязаны к мобильному телефону, у вас может развиться прокрастинация, т. е. желание решить проблему или важное дело потом.

По итогам недавнего опроса, проведенного в крупнейших городах России среди жителей от 18 до 35 лет, выяснилось, что привязанность к электронным игрушкам превращается в помешательство: 85% заявили, что жить не могут без сотового телефона, 50% опрошенных психологически зависимы от различных музыкальных устройств. Среди других любимых гаджетов оказались цифровые камеры, карманные компьютеры и многое другое.

Определить Интернет-зависимость, болезненное пристрастие к техническим приборам, а также игроманию нетрудно, это может сделать как психотерапевт, так и сам пациент. Просто нужно подсчитать, сколько времени проводится в Интернете, сколько тратится на звонки и СМС-переписку, а сколько на живое общение с людьми.

Можно говорить о настоящей гаджет-зависимости, если вы:

- испытываете хорошее самочувствие или даже эйфорию при использовании какого-то прибора;
- не желает оторваться от него, не в силах ограничить часы, отведенные на занятия с ним;
- не может удержаться от покупки новой "игрушки" или контролировать траты, связанные с использованием старого гаджета;
- ощущает пустоту и депрессию без прибора, пренебрегает семьей и друзьями, возникает чувство вины перед близкими, начались проблемы с работой или учебой;

- мучаетесь от головных болей, появляется сухость в глазах, расстраивается сон, болит рука из-за переутомления мышц.

Как избавиться от гаджет-зависимости:

- Как только возникло желание засесть за «игрушку», сходите прогуляться.

- Почаще приглашайте в дом гостей.

- Поставьте перед собой ограничения: не больше одного часа возни с прибором в день, не менее недели раздумий перед покупкой нового гаджета, покупать новый гаджет или аксессуары к уже имеющейся модели не чаще раза в 3 месяца.

- И последняя хитрость: внимательно читайте инструкцию по эксплуатации уже имеющихся гаджетов, чтобы убедиться, что вы выжали из них все возможное. Большая часть потребителей не использует и половины функций любимых навороченных приборов.

*Уйти от постоянного взаимодействия с гаджетами в современных условиях просто невозможно. Они появились для нас, для нашей пользы. Нужно понять, что чем меньше жизнь человека заполнена чувствами, событиями, идеями, отношениями, тем легче ему будет поддаться этой зависимости, ведь там, в гаджетах, он будет находить дополненную реальность, которая в итоге будет превалировать над реальностью жизни. Все, что нам остается – это адаптироваться и стараться не терять контакта с реальным миром, помня, что в нем есть все, что Вам нужно. А гаджеты – это просто дополнение к нему.*

Отделение медпрофилактики МБУЗ «ЦРБ мо Новопокровский район»