

От смартфонов страдают дети | Les smartphones nuisent à nos enfants

Автор: Лейла Бабаева, [Женева-Лозанна-Фрибург-Невшатель](#) , 05.02.2018.



Главное – найти золотую середину (la-croix.com)

Зависимость от экранов мобильных устройств беспокоит романдских докторов и учителей, не говоря уже о родителях.

|
La dépendance aux écrans de la jeune génération inquiète les professionnels romands de la santé, les profs ainsi que les parents.

Les smartphones nuisent à nos enfants

Кьяра, 14-летняя лозаннская школьница, сама признает, что стала зависима от своего телефона. Она машинально берет его в руки в школе, в автобусе, на улице,

перед сном, чтобы проверить, не пропустила ли что-то важное: «По вечерам я много времени провожу в социальных сетях».

Глава отделения аддиктологии Университетского госпиталя Женевы (HUG) профессор Даниэль Зуллино рассказал в интервью газете Le Temps, что в его отделение чаще всего приходят за консультацией в связи с зависимостью от интернета, которая «опередила» зависимость от марихуаны и алкоголя. У тех, кто запутался во всемирной паутине, отмечаются «те же нейробиологические изменения, что и при зависимости от спиртного или кокаина». При этом интернет всегда доступен, что делает его крайне эффективным «наркотиком».

В свою очередь, заместитель директора службы охраны здоровья детей и юношества Женевы Клер-Анн Вилер отметила рост числа научных трудов на эту тему. «За последние три месяца появилось около десяти публикаций, посвященных зависимости от смартфонов. Эти исследования показывают, что онлайн-игры влияют на выработку дофамина (гормона, связанного с удовольствием), что побуждает играть больше».

Напомним, что тревогу бьют и на международном уровне: Всемирная Организация здравоохранения (ВОЗ) намерена включить в этом году зависимость от [видеоигр](#) в Международную классификацию болезней.

Сотрудники женевского медицинского центра Phénix, специализирующегося на лечении разных видов зависимости, отмечают появление тревожных симптомов и потери контроля у все более юных (если к этой возрастной группе применимо такое слово) детей и подростков. Руководитель центра, психолог Филипп Нильсен добавил, что «проблема касается даже детей, родители которых установили строгие правила пользования смартфонами». Зависимые дети теряют интерес к своей семье и избегают прямого общения.

Несколько иная точка зрения у детского психиатра Университетского госпитального центра кантона Во (CHUV) Филиппа Стефана: «Смартфон способствует самолюбованию и постоянно стимулирует, но его действие отлично от действия тяжелых наркотиков. Дети и подростки ищут с его помощью место, где их будут ценить. Риск же состоит в том, что они могут замкнуться в себе, а смартфон (с доступом в социальные сети - НГ) станет единственным местом, где их ценят».

Чрезмерное использование планшетов и смартфонов или долгое просиживание за видеоиграми провоцирует и другие проблемы: ожирение, задержку речевого развития, нарушения сна, диабет, стрессы и близорукость.

Согласно исследованию Университета штата Калифорния в Сан-Диего, подростки, которые проводят больше пяти часов в день онлайн, более склонны чувствовать себя несчастными, чем те, кто листает интернет-страницы на смартфоне менее часа в день. Ученые предложили группе участников эксперимента не открывать Facebook в течение недели. По истечении этого времени подростки чувствовали себя счастливее, чем их сверстники, которые не расставались с социальной сетью.

Тем временем лозаннский стартап Privately разработал приложение Oyoty, способное анализировать то, как дети используют смартфоны, а также распознавать эмоции подрастающего поколения: тоску, страх, гнев. Также программа может угадывать

хорошее самочувствие ребенка (наподобие браслета, контролирующего физическую активность). Родителям будут доступны результаты такого наблюдения.

Если ребенок решит разместить в сети личную информацию или отправить оскорбительный для других текст, то на экране появится маленький робот, который даст совет или предостережет от необдуманного шага. Разработчики уверяют, что программа никуда не отправляет данные о хозяине телефона. Компания планирует выпустить приложение на рынок в ближайшие месяцы.

По данным исследования Цюрихской высшей школы прикладных наук (ZHAW), один несовершеннолетний из десяти в Швейцарии страдает от интернет-зависимости. Ряд педиатров сообщают о том, что дети отказываются садиться за стол или укладываться спать без родительского смартфона. Женевский детский психиатр Надя Брушвейлер-Штерн отметила, что «некоторые родители не поют детям песни, а усыпляют их с помощью мобильных приложений, воспроизводящих звуки волн или пение птиц». Специалист упомянула и другую проблему: «Сегодня, кормя молоком ребенка, мама то и дело отвлекается на смартфон, и, если это повторяется часто, то малыш понимает, что смартфон важнее него. С одной стороны, это мешает ему чувствовать материнскую заботу, с другой – может стать причиной стресса или проблем с пищеварением».

На что станет похожим наше общество, если такая тенденция сохранится? Будем надеяться, что эксперты поскорее найдут действенное средство для решения проблемы...

Статьи по теме

[ВОЗ намерена признать зависимость от видеоигр психическим расстройством](#)

[Как освободить ребенка от власти виртуальной реальности?](#)

[Телефон и вождение – несовместимы](#)

[Дети – заложники голубого экрана](#)

Source URL: <http://www.nashagazeta.ch/news/sante/ot-smartfonov-stradayut-deti>