



ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ГАДЖЕТОВ

– это состояние, при котором человек проводит слишком много времени со смартфоном, планшетом или компьютером и не может легко отказаться от их использования. Это может нанести вред здоровью, сну, настроению и повседневной жизни.





ВИДЫ ЗАВИСИМОСТЕЙ

Четкого медицинского деления нет,
но условно выделяют:



Игровая зависимость –
чрезмерное увлечение играми



Социальная зависимость –
постоянные соцсети, мессенджеры



Информационная зависимость –
бесконечный просмотр новостей,
видео, ленты



КАК ВЛИЯЕТ НА ЖИЗНЬ (ПОСЛЕДСТВИЯ)



Повышение тревожности
и риска депрессии



Нарушение сна (из-за синего света
снижается выработка мелатонина)



Ухудшение концентрации
и памяти



Малоподвижный образ жизни



Проблемы с питанием



Риск травм (например,
при использовании
телефона за рулем)



ПРОФИЛАКТИКА



Создавать «зоны без гаджетов»
(спальня, обеденный стол)



Отключать лишние уведомления



Ограничивать экранное время



Делать перерывы и больше двигаться



Проводить больше времени офлайн
(встречи, прогулки)



Не пользоваться гаджетами
перед сном



Использовать родительский
контроль для детей





Служба
здоровья



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

ВАЖНО:

регулярно проходить профилактические осмотры (диспансеризацию), при необходимости обсуждать с врачом влияние образа жизни на здоровье.



**ПОМНИТЕ: ГАДЖЕТЫ ПОЛЕЗНЫ,
ЕСЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИХ УМЕРЕННО.**