



Рисунок 1 — Уровень ВГБ на повседневную активность пациентов

Средний показатель ВГБ у женщин — 61 балл, что на 13 % больше, чем у мужчин (в среднем 53 балла).

#### **Выводы**

Опросник НГТ-6 позволил выявить у 60 % пациентов высокое влияние головной боли на повседневную активность. В среднем индекс ВГБ составил 57 баллов, что соответствует высокой степени влияния головной боли на повседневную активность.

Индекс ВГБ у женщин, в среднем, на 13 % выше, чем у мужчин.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Оптимизация ведения пациентов с хронической ежедневной головной болью / В. А. Головачева [и др.] // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. — 2017. — № 117(2). — С. 4–9.
2. Левин, О. С. Дисциркуляторная энцефалопатия: анахронизм или клиническая реальность / О. С. Левин // Современная терапия в психиатрии и неврологии. — 2012. — № 3. — С. 40–6.

УДК 616.89-008.441.1-084-053.6/8:621.395.721.5

### **ПОЗВОНИ МНЕ, ПОЗВОНИ ...**

*Абрамов Б. Э., Сквиря И. М.*

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь**

*Мала дрянь, а вред от неё велик  
Народная мудрость*

#### **Введение**

Век высоких технологий породил новый вид зависимости — номофобию (от англ. «no mobile — phone phobia»). В переводе термин означает «страх остаться без телефона». Проблема номофобии вышла на мировой уровень. Ей объявили войну как зарубежные, так и белорусские специалисты [1].

Один из проведенных опросов показывает, что только 10 % россиян способны провести отпуск без мобильных девайсов, а 20 % респондентов могут отказаться от планшета или ноутбука, но не готовы во время отдыха расставаться со смартфоном [1]. «Мы используем телефон примерно 3–3,5 ч в день. Это время, мы позаимствовали у чтения, общения с людьми ...» (Ларри Розен, профессор Калифорнийского университета) [2].

#### **Цель**

Изучить распространенность и особенности лиц с риском развития номофобии для разработки мер профилактики.

### ***Материал и методы исследования***

Материалом исследования стали литературные источники по данной теме и опыт собственной работы в Центре пограничных состояний при диспансерном отделении учреждения «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница» (ЦПС). Методы исследования — аналитический обзор литературы, обобщение опыта практической работы.

### ***Результаты исследования и их обсуждение***

В результате исследования нами установлено, что, к сожалению, наиболее уязвимыми для развития номофобии оказывается молодое поколение. В Европе борьба с телефонной зависимостью разворачивается на законодательном уровне. Во французских школах запрещается пользоваться гаджетами в течение учебного времени. В Италии предложили отправлять смарт-зависимых подростков в реабилитационные центры. 8 из 10 из этих персонажей живут в страхе потерять свой телефон и лишиться доступа к Интернету. Они проверяют свои гаджеты минимум 75 раз в день, а 62 % переписываются в ночное время. Днем подобная практика выливается в повышенную утомляемость, иногда в агрессивность. Страдает учёба, снижается уровень концентрации. Поиском зависимых подростков будут заниматься Министерство здравоохранения и Комитет по делам детей и молодежи, студенческие ассоциации. Лечение предлагается за государственный счет. Решение о госпитализации будет приниматься совместно с родителями [1].

Сегодня многие центры в России и Республике Беларусь, которые занимаются лечением наркоманов и алкоголиков, предлагают и лечение зависимости от смартфонов. По нашим данным опыта работы в ЦПС выделяется две категории людей, которые обращаются с такими проблемами. Первая — это родители подростков и молодых людей до 20 лет, которые играют в игры на телефоне. Доходит до того, что такие дети не ориентируются во времени, не помнят какое число. Чтобы заставить их что-то сделать, родителям приходится забирать телефон. Вторая категория — люди, страдающие наркотической или алкогольной зависимостью, которые в период ремиссии, то есть воздержания, погружаются в виртуальный мир соцсетей, чтобы не сталкиваться с реальностью [2].

Ученые кафедры гигиены детей и подростков БГМУ исследуют эту проблему. По их данным 76,5 % имеют те или иные отдельные признаки компьютерной зависимости различной степени выраженности. У 40 % таких признаков много, имеется риск развития зависимости. А у 1,5 % подростков сформировалась компьютерная зависимость. 90 % подростков используют технические средства не для получения новых знаний и не для отработки полезных умений и навыков, касающихся изучения предметов, а для игр 63 % выбирают игры с элементами насилия и жестокости (преимущественно мальчики). Риск формирования аддиктивного поведения у них в 2,4 раза выше, чем у девочек. Убедительные данные получены при анализе влияния увлечения гаджетами на успеваемость. Пока сложно сказать, почему так происходит: либо гаджет отвлекает от учёбы, либо изменения, мешающие усваивать новую информацию, происходят на уровне центральной нервной системы. Достоверно установлено, что кроме снижения успеваемости у детей, увлеченных виртуальным миром, начинает меняться образ жизни: сокращается время ночного сна, они меньше гуляют на свежем воздухе [3].

Подростку можно пользоваться гаджетом 1–2 ч в день. Если время возрастает до 6 ч, то вероятен ущерб для развития. Особо должно настораживать, когда ребенок ничем другим заниматься не может и все его мысли сосредоточены на том, чтобы оказаться в сети. Западные исследователи выявили даже физиологические изменения при чрезмерном использовании гаджетов. В частности, деформируется шейный отдел позвоночника, особенно страдает первый шейный позвонок, которым позвоночник крепится к черепу. Люди проводят больше времени, наклонив голову, что приводит к изменениям. Кроме

того, сильнее развиваются структуры мозга, отвечающие за переключение и распределение внимания. У детей формируется такой тип мышления: если перед тобой сложная задача и ее не хочется решать, можно переключиться на что-то другое. Не хочется писать реферат — найди готовый в интернете. Подросток учится избегать ситуаций, когда необходимо преодолевать трудности. Не нашел чего-то в интернете — решил, что все бессмысленно, и бросил это занятие. Неудача воспринимается, как знак, что надо сменить вид деятельности, а не как сигнал к тому, что следует приложить усилия, попробовать еще и еще раз [4].

В более взрослом возрасте чрезмерное увлечение гаджетами способно приводить к снижению сексуальной активности и, как следствие, снижению рождаемости. Уже сейчас многие взрослые меняют близость и живое общение друг с другом на виртуальное общение в соцсетях. Даже телефонные звонки все чаще воспринимают как устаревшую форму коммуникации: более удобным и корректным считается сообщить о чем-то в мессенджере [2].

Среди многочисленных острых вопросов, по поводу которых в мире идут споры, специалисты по социальной психологии всё чаще выделяют проблему одиночества. Эта тема не кричит о себе. Пока. И тем не менее от одиночества уже страдают миллионы людей. Проблема в 2019 году обсуждалась на Всемирном экономическом форуме в Давосе. А в правительстве Великобритании появилась новая должность — министр по одиночеству. В США, согласно исследованиям, от одиночества страдает 10 % американцев. Потери несет экономика — как выяснилось, у страдающих от одиночества людей, ниже производительность труда, они чаще болеют, больше подвержены депрессии. У одиноких пропадает «воля к жизни», они утрачивают вкус к приобретению материальных благ, к развлечениям. Экономические потери составляют, примерно 7 млрд. долларов в год [5].

Малоизученное явление — одиночество молодых. Наиболее ярко проявляется в Японии. Термином «хикikomори» там обозначают сознательное затворничество, которое поражает подростков. Они не хотят ходить в школу, общаться со сверстниками, объясняя это нежеланием становиться объектом насмешек. Внешний мир кажется им чужим и опасным, они боятся выходить на улицу. Реальную жизнь «хикikomори» заменяют компьютер и Интернет. Большинство из 1 млн. японских одиночек — мужчины. Их не интересуют интимные отношения, брачная жизнь у них тоже носит виртуальный характер. Опрос в колледжах и университетах США и Англии показывает, что от 40 до 60 % студентов жалуются на одиночество. В России (по опросам ВЦИОМ) страдает от этой беды не более 10 %. Специфика — ее женский характер. Связано это с высокой и ранней смертностью мужчин, неравномерностью развития страны, обусловленной бедностью регионов и вымиранием деревни. Мужское население вынуждено уезжать из депрессивных областей. Одна из форм преодоления одиночества — самоорганизация женщин. В РФ уже насчитывается 2000 женских организаций, созданных без участия государства [5]. По нашим данным, такие центры, иногда их называют «клубами», пользуются большой популярностью среди одиноких женщин и в городе Гомеле. Только, к сожалению, во-первых, таких клубов еще очень мало, а во-вторых, как показал наш опыт, вхождение в них чрезвычайно затруднено из-за неразвитости у большинства наших граждан копинг-стратегии «социальная поддержка».

Возвращаемся к первой теме. Родители переложили свои обязанности по воспитанию на гаджеты. Недавние исследования профессора кафедры психологии личности МГУ Галины Солдатовой показали, что большинство детей начинает знакомство с гаджетами между годом и двумя [4]. Но никогда самый «крутой» гаджет не заменит живого общения и прогулки. Как вода точит камень, так и смартфон день за днем незаметно

разрушает психику на него подсевшего. Дети смотрят на родителей, а те тоже с головой в соцсетях и смартфонах. Выявился любопытный факт: дети больше пользуются гаджетами в будни, а родители — в выходные. Это говорит о следующем: совместное времяпрепровождение, которое могло бы быть у детей и родителей, саботируется. И ответственные за это родители. Если мы не хотим вырастить зависимое от гаджетов поколение со всеми последствиями, стоит обратить внимание на то, как проходят выходные в семьях, совместный отдых. «Подростки вместо реального общения получают так называемое эрзац-общение, заменяют реальный мир виртуальным, — рассказывает психиатр Владимир Файнзильберг, доцент Московского института психоанализа, — психика у них развивается однобоко. У них нарушаются коммуникативные функции. Это может привести к полной изоляции в обществе. Поэтому бороться приходится не только с зависимостями, но и с ее восприятием взрослыми» [2]. Жизнь проходит мимо и родителей, и детей, а они этого не замечают.

Таким образом, можно выделить основные предрасполагающие факторы для развития номофобии:

1. Нерешенные личные проблемы. Уход в «телефон» является непродуктивной копинг-стратегией «избегание».
2. Чувство одиночества. Оно исчезает в виртуальном мире, где находятся друзья.
3. Отсутствие навыков общения в реальном мире.
4. Многочисленные возможности самого телефона, предрасполагающие к его широкому использованию.
5. Возможность быть другим человеком, не развивая свою личность проживать «полноценную» жизнь в виртуальном мире.

#### **Выводы**

Несколько правил цифровой гигиены, которые необходимо использовать постоянно (А. В. Курпатов, 2020).

1. Отключите на своем смартфоне всплывающие уведомления.
2. Затвердите себе — вы не обязаны всегда быть на связи.
3. Не таскайте смартфон с собой по квартире.
4. Воспользуйтесь соответствующими программами и следите за своим экранным временем.
5. Удалите из смартфона особенно «токсичные» приложения, убивающие ваше время.
6. В момент, когда вы оказываетесь без дела, вы рефлекторно тянетесь за смартфоном. Придумайте себе действие-замену.
7. Научитесь начинать свое утро без смартфона.
8. Не потребляйте информацию с экранов за час до сна и не кладите телефон рядом с кроватью. Используйте будильник. Книга перед сном — куда лучше, чем любая информация с экрана (это научно доказанный факт).
9. Кроме будильника, в этом мире сохранились ручки, карандаши, блокноты, ежедневники и т. д. Нормальное письмо от руки благоприятно влияет на психику и увеличивает эффективность деятельности.

И наши пожелания всем: переключитесь на реальную жизнь — загрузите себя работой, найдите новые увлечения, друзей, найдите время для интересного общения с близкими.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Смартфон: друг или враг? / А. Косарь // Беларусь сегодня. — 2019. — С. 13.
2. Все вон, у меня появился смартфон / О. Кузнецова // Собеседник. — 2019. — № 34. — С. 10.
3. Виртуальная граница: вход рубль, выход два / Д. Патыко // Медицинский вестник. — 2019. — № 9. — С. 18.
4. Прилипли к телефонам / Ю. Борга // Аргументы и факты в Белоруссии. — 2019. — № 32. — С. 28.
5. Есть ли лекарство от одиночества? / В. Костиков // Аргументы и факты в Беларуси. — 2019. — № 10. — С. 4.