

УДК 616.89-084:004

НЕ ЗАПУТАТЬСЯ БЫ В ЦИФРАХ

Абрамов Б. Э., Сквиря И. М.

Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

Цифровая цивилизация предоставила нам бесконечное количество информации, которую мы поглощаем ежесекундно. Борьба с цифровой зависимостью, а ею поражены уже буквально все, необходимо. Она буквально лишает человека способности думать. Это и вопрос траты психической энергии, так как информация не просто завладевает нашим вниманием, но мы еще потом и переживаем ее [1].

Мы — то, какую информацию мы поглощаем. В гиперинформационной среде развивается цифровое слабоумие; растут депрессивность, агрессивность, суициды, теряется способность формировать будущее. Трансформация человека в цифровую эпоху уже происходит. Он меняется: страдает интеллект, личностно не развивается, социально дезадаптируется [2].

Собственный смартфон или планшет в Республике Беларусь имеют 57 % детей в возрасте 7–9 лет. Среди подростков таких — 97 %. Реальность сбивает с ног: 23 % белорусских детей в возрасте 7–18 лет проводят с гаджетом почти все свободное время. По данным РНПЦ психического здоровья, интернет-зависимость имеется у 16 % подростков и у 19,8 % молодежи в возрасте 18–19 лет. Причем у 2 и 3 % соответственно — в тяжелой степени, когда требуется лечение в стационаре. Интересно, что родители этих подростков в большинстве своем сами имеют поведенческие особенности: они не способны определять свои психологические границы, принимать каждодневные решения без вмешательства со стороны, составлять и претворять в жизнь собственные планы и инициативы. С кого же начинать лечение? В 10–15 % случаев интернет-зависимость протекает в форме, когда необходимо специализированное лечение в течение 12–15 недель, так как она тянет за собой серьезные последствия: избыточное стимулирование мозга, инфантилизацию личности, психические сбои, «телефонную шею». Едва ли не к каждому второму ребенку «стучатся» в соцсетях незнакомые люди, а в каждой третьей семье никак не контролируют и не ограничивают продолжительность использования детьми гаджетов. К таким выводам пришли специалисты «Лаборатории Касперского», анализируя поведение белорусских пользователей в сети [3].

Все больше детей страдают расстройствами внимания, памяти и мышления. Медики причину видят в увлечении, мягко говоря, гаджетами. В мозге оцифрованного поколения происходят изменения, похожие на раннюю стадию старческого слабоумия и даже как после черепно-мозговой травмы. По данным ученых, радиус активности детей с 1970 г. сократился на 90 %. Дети сидят дома, уткнувшись в смартфоны и компьютеры. Растущему мозгу для развития необходимо как можно больше внешних стимулов, чтобы научиться принимать решения, сопереживать, контролировать свои поступки. А если взаимодействие с живыми людьми сведено к минимуму, а физический мир заменяется виртуальным, если запоминать информацию нет нужды, то участки мозга, отвечающие за память, самоконтроль и т. д., атрофируются за ненадобностью. Пока мы раз за разом полагаемся на Google, наша способность к самостоятельному поиску информации ослабевает. Снижается и способность к концентрации, а это может мешать качеству работы, особенно когда требуются усидчивость и сосредоточенность. Гораздо сильнее развиваются структуры мозга, позволяющие

быстро переключаться на разные задачи и отслеживать несколько процессов при работе с информацией. Такое рассеянное внимание и невозможность концентрации на длинных текстах, сложных проблемах объясняет отчасти тот факт, что нынешние школьники подчас с трудом справляются с задачами, которые решали их сверстники лет 20–30 назад. Современный подросток не хочет взрослеть и брать на себя ответственность. Если задача сложная и ее не хочется решать, можно просто переключиться на что-то другое. Привыкает избегать ситуации, когда тяжело и нужно преодолевать трудности. Сокращается сон. Существенные изменения в психическом здоровье появляются, когда человек проводит в сети больше двух часов в день. Среди нынешних подростков стало меньше ранних беременностей. Снижение сексуальной активности тоже связано с любовью к гаджетам. Не только дети, но и взрослые стали менять близость и общение друг с другом на соцсети. Можно предположить, что в будущем тревожно-депрессивные нарушения будут преваировать над остальными типами расстройств. Ослабли связи между родителями и детьми. Нехватку родительского внимания подростки восполняют смартфонами [4].

Поток информации настолько огромен, что это не может не влиять на личность. Западные ученые Бауэрлейн и Карр в своих работах отмечают, что когнитивные способности современной молодёжи снизились. Ее мир сузился до них самих. Другие люди их будто бы не интересуют. Карр обращает внимание еще на одно противоречие. Казалось бы, чем к большему количеству информации имеет доступ человек и чем быстрее он может извлечь из нее суть, тем более продуктивным мыслителем он станет. В действительности же происходит обратное: от того, что больше не нужно добывать и систематизировать информацию самостоятельно, человеческий мозг становится все более и более «ленивым». Постоянное использование соцсетей, ограничивающих количество знаков, оказывает влияние и на речевые способности. Исследователи отмечают неумение молодежи излагать свои мысли, строить сложные умозаключения, выступать на публике. Крайняя избыточность информации, ее постоянное дополнение вызывает у многих молодых людей страхи: выпадения из информационного потока, оказаться вне происходящих событий. У 1–5 % пользователей психиатры констатируют зависимость от соцсетей. Они же превратились в один из способов управления массами, объединяя людей для каких-то целей. Социальные сети — это и среда, где пользователи удовлетворяют свои акцентированные потребности, которые по разным причинам человек не может удовлетворить в реальной жизни. Главная опасность — заикленность на себе. Погоня за лайками формирует у человека зависимость и даже нарциссическое расстройство. А это уже не просто невроз, а психическое заболевание [5].

Мы имеем эпидемию цифрового аутизма: состояние, при котором молодые люди не могут поддерживать длительный психологический контакт друг с другом, не интересуются внутренним миром другого человека, не видят ценности каждого (даже на свиданиях предпочитают телефон живому общению). Данные недавнего исследования показывают: если вы проводите «в телефоне» более 2,5–3 ч, у вас резко возрастают показатели депрессивных мыслей и суицидальных наклонностей. Кто-то пытается бороться с депрессией и «уходит» в телефон, чтобы избавиться от неприятных мыслей, но для большинства это оборачивается ощущением неполноценности, отчужденностью. Люди испытывают социальное напряжение. Другое исследование показывает: просто физическое присутствие телефона влияет на уровень и объем оперативной памяти, а также подвижный интеллект человека: когда телефона нет рядом, их объемы увеличиваются, и вы глупеете, когда возле вас есть телефон. Изменение в потреблении информации приводит к тому, что мы переживаем разделение мира не только на бедных и богатых, но и на умных и глупых. Наблюдаются изменения в струк-

туре социального взаимодействия. Отсутствие вертикальных систем управления, переход к горизонтальному обществу ведет к утрате биологических навыков и возможности к обучению, хуже учимся. От этого страдает образовательный процесс. Изменение в коммуникациях приводит к цифровому аутизму, снижению эмоционального интеллекта, увеличению цифровой зависимости. Общая установка на гедонизм при неспособности строить образы будущего приводит к тому, что люди становятся очень нетолерантны к своим провалам, рассчитывают на легкий успех, и это не лучшим образом работает на экономику, цивилизацию и общество. «...Не бежать надо от ситуаций, где нам больно и тяжело, а искать их. А найдя, пресечь всякую жалость к себе и ценить сложность задачи, которую вы решаете. Чем сложнее задача, тем сильнее напрягается ваш мозг, а чем сильнее он напряжется, тем больше будет от него — ленивого — проку» (А. В. Курпатов, 2020).

ЛИТЕРАТУРА

1. Курпатов, А. В. Красная таблетка – 2. Вся правда об успехе / А. В. Курпатов. — СПб.: ООО «Дом Печати Издательства Книготорговли «Капитал», 2020. — 352 с.
2. Курпатов, А. В. Трансформация человека в цифровую эпоху / А. В. Курпатов // Выступление перед Советом Федерации РФ. 472 заседание 12.02.2020 года. Yandex /video/ preview/. — Дата доступа 25.02.2020.
3. Пасяк, О. Не запутаться в сети / О. Пасяк // Беларусь сегодня. — 2020. — 7 февраля.
4. Борта, Ю. Вирус цифрового слабоумия / Ю. Борта // Аргументы и факты в Белоруссии. — 2018. — № 41. — С. 30.
5. Писаренко, Д. Свободные, но в сетях /Д. Писаренко // Аргументы и факты в Белоруссии. — 2018. — № 41. — С. 13.

УДК 614.2:616.728.3-089.844

ОЦЕНКА СВЯЗАННОГО СО ЗДОРОВЬЕМ ПАЦИЕНТОВ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Батавина Д. Г., Лопухова В. А., Тарасенко И. В.

**Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Курский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
г. Курск, Российская Федерация**

Введение

Среди суставной патологии деформирующий остеоартроз (ДОА) коленного сустава занимает лидирующее место, так как на данное заболевание приходится от 30 до 55 %, при этом практически у всех пациентов с ДОА значительно снижает качество жизни, у 20 % становится причиной высокой инвалидизации, чаще встречается у лиц старшего возраста, преобладает у женщин [3].

Деформирующий остеоартроз коленного сустава — это хроническое дегенеративное заболевание, которое поражает хрящевую ткань, субхондриальные кости и прилегающие к суставу мышцы и связки. Проявляется болями при ходьбе, физической нагрузке, хрустом при сгибании и разгибании колена, отёчностью, ограниченностью движений. Причинами развития данной патологии являются воспалительные процессы и системные аутоиммунные заболевания (ревматизм, подагра, тиреоидит), метаболические и эндокринные нарушения (сахарный диабет, атеросклероз), предшествующие травмы в области коленного сустава, малоподвижный образ жизни, избыточный вес [4].

При ДОА коленного сустава 3-й степени, когда кости сильно деформированы, проводится эндопротезирование [5]. Целью эндопротезирования коленного сустава является купирование болевого синдрома, что поможет пациенту восстановить мобильность сустава, вернуться к активному образу жизни. [1].