



**Как гаджеты влияют
на память и внимание**

Что такое цифровая деменция



Это не медицинский диагноз. Так называют ухудшение памяти и внимания, которое связывают с постоянным использованием цифровых устройств.



Чем больше **гаджеты делают за нас**, тем меньше тренировки получает мозг.

Симптомы:



- **перечитываете один абзац** несколько раз
- **теряете мысль** во время разговора
- **забываете**, зачем вошли в комнату
- постоянно **проверяете телефон** без причины
- **тревожитесь**, если смартфона нет рядом



Почему гаджеты могут влиять на мозг



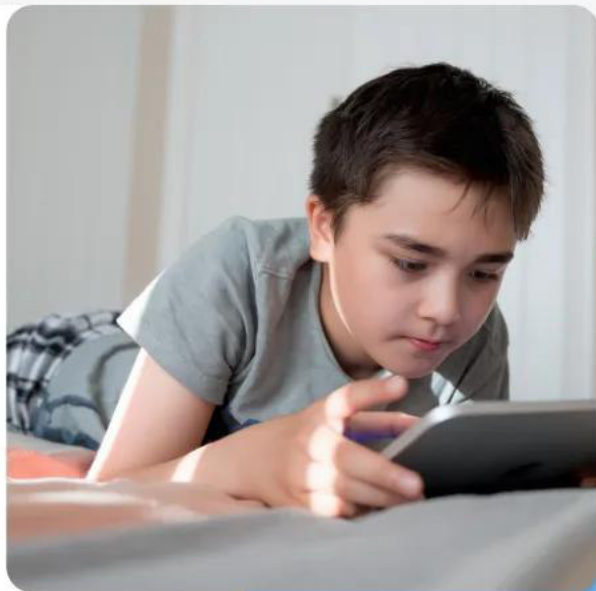
- Постоянное **переключение между приложениями** мешает развивать глубокое внимание
- Просмотр коротких видео **создают «дофаминовую петлю»** — мозг привыкает к быстрому удовольствию и требует его снова
- Когда информацию можно в любой момент найти **не тренируется** её запоминать



Риски для детей и взрослых



У детей 10–12 лет, которые проводят в телефоне **более 6 часов в сутки**, снижается абстрактное мышление. Им становится сложнее ждать и доводить начатое до конца.



У взрослых **ухудшаются продуктивность** и способность к долгосрочному планированию.



Как сохранить ясность ума



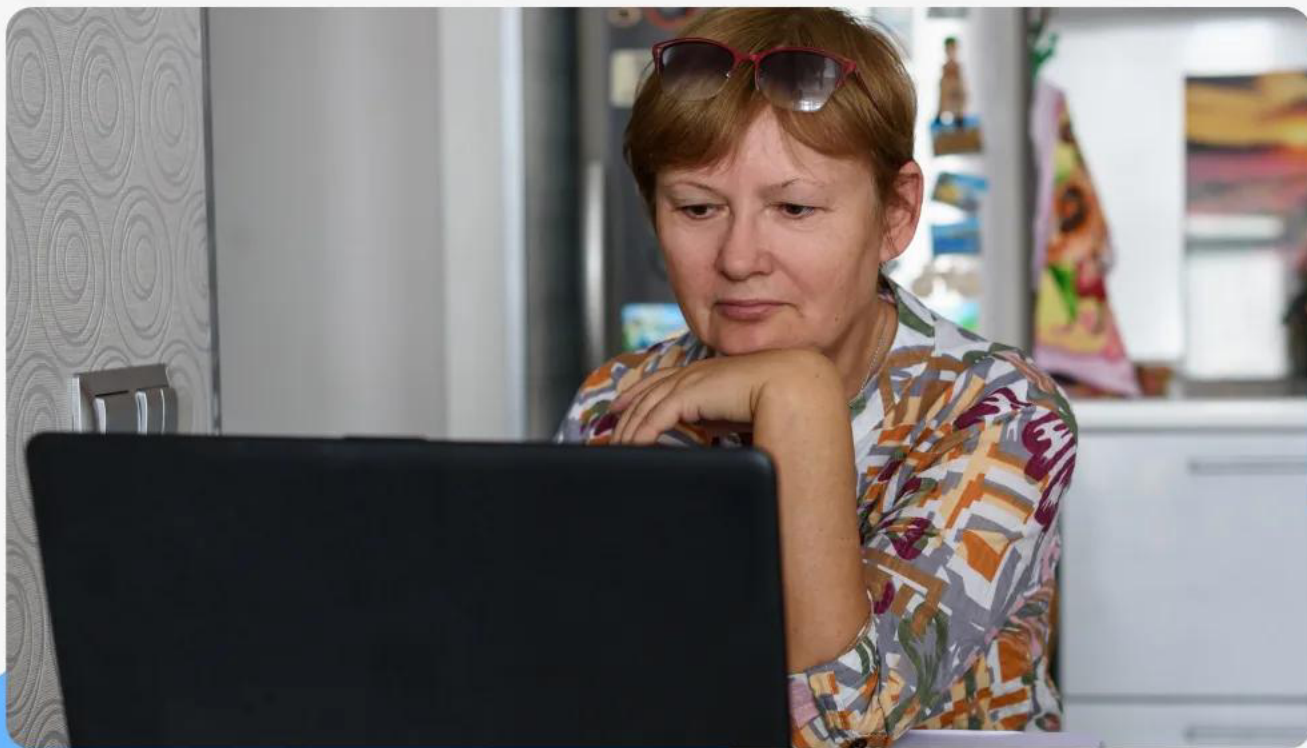
Память, как и мышцы, требует регулярных нагрузок:

- читайте книги
- учите иностранный язык
- гуляйте, бегайте или плавайте
- запоминайте номера, считайте в уме
- играйте в настольные игры со стратегией
- прокладывайте пешие маршруты без GPS
- старайтесь делать одно дело за раз, а не несколько одновременно



Могут ли гаджеты быть полезны

РФ



Технологии сами по себе **не разрушают мозг**. Для людей старше 50 лет **освоение новых приложений** и функций, наоборот, становится хорошей когнитивной зарядкой.

С чего начать изменения

РФ



Попробуйте проводить **без смартфона час в день, не брать гаджет за обеденный стол** и отключать уведомления за час-полтора до сна.

Во время работы используйте принцип «один браузер — одна задача — один временной блок».

Когда стоит обратиться к специалисту



Если **проблемы с памятью, вниманием, сном** или тревожность не проходят несколько месяцев, запишитесь к врачу.



Невролог исключит органические причины, **нейропсихолог** проверит память и внимание, **психотерапевт** поможет, если есть тревога или депрессия.

Чек-лист: когда пора снижать экранное время:



- вам **не по себе** уже через несколько минут **без смартфона**
- **не можете вспомнить**, что ели вчера на завтрак
- **проверяете телефон** во время просмотра фильма
- **нервничаете**, если в очереди нет гаджета под рукой
- **откладываете задачи**, требующие внимания дольше 10 минут

