

Врач-психотерапевт АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга), к.м.н. Ирина Крашкина рассказала о таком состоянии, как цифровая деменция. Это следствие зависимости от цифровых гаджетов и постоянного пребывания в Интернете.

Развитие цифровой деменции предполагает ухудшение когнитивных функций из-за чрезмерного использования технологий. Крашкина подчеркнула, что постоянная зависимость от смартфонов, планшетов и компьютеров в поисках информации и развлечений в Сети может препятствовать самостоятельному критическому анализу и запоминанию. Длительное пребывание за экраном, часто сочетающееся с малоподвижным образом жизни, сказывается не только на когнитивных функциях, но и на общем состоянии здоровья.

По словам врача, современные вызовы, создаваемые технологиями, такие как чрезмерный наплыв информации и постоянные уведомления, мешают сосредоточиться и сконцентрироваться. Специалист подчеркнула, что привычка использовать технологии для решения повседневных задач, таких как навигация или расчёты, может снизить способность выполнять эти функции самостоятельно.

Психотерапевт предупредила о серьёзных, далеко идущих осложнениях цифрового слабоумия, включая проблемы с психическим здоровьем, такие как депрессия и тревожность, а также физические последствия — синдром «цифрового глаза» и нарушение осанки из-за чрезмерного использования гаджетов.

К этому может добавиться социальная изоляция, а снижение когнитивных способностей может негативно сказаться на различных сферах жизни. Для профилактики цифровой деменции рекомендуется осознанно подходить к использованию технологий, в том числе устанавливать ограничения на использование устройств и заниматься интеллектуальными упражнениями, такими как головоломки и изучение новых языков. Физическая активность также рекомендуется для улучшения общего состояния здоровья и когнитивных функций. Кроме того, для повышения концентрации внимания и снижения уровня стресса рекомендуется социальное взаимодействие в реальной жизни.

«Постарайтесь наладить больше реальных социальных взаимодействий, встречаясь с друзьями и близкими. Практики, направленные на развитие внимательности и медитации, также могут помочь улучшить концентрацию и снизить уровень стресса», — резюмировала специалист.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению

врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.