

Профилактика информационного (виртуального) аутизма

Виртуальный аутизм – современное заболевание, затрагивающее технологизированных детей.

Новые исследования пришли к выводу, что большинство детей, проводящие слишком много времени перед экранами телевизоров, ноутбуков, планшетов имеют симптомы, специфические для аутизма.

Как проявляется цифровой аутизм?

Если вы в любой непонятной и понятной ситуации «сидите» в телефоне и скролите ленту, – это повод задуматься и проверить себя на признаки цифрового аутиста.

И, кроме того, если вам:

- проще общаться в мессенджерах, чем вживую;
- хочется постоянно проверять соцсети, даже когда рядом друзья и семья или просто приятные люди;
- проще отказаться от общения с человеком, чем подстраиваться под его характер;
- не заинтересованы в конкретных людях, и они для вас легко заменимы;
- непонятно, что чувствует другой человек, и вам, в общем-то, все равно;
- много времени проводите в сети;
- ваша реальная жизнь бедна на события и эмоции.

Если на большинство этих утверждений вы ответили утвердительно, то внимание – вы попали в цифровой капкан.

Последствия цифровой зависимости

К сожалению, цифровая аутизация приводит к тому, что человек тупеет. Каждый день мы находим этому новые доказательства: в автобусе, в магазине, на работе. Тренингов по повышению эффективности становится все больше, а умных людей – все меньше.

Еще одним последствием цифрового аутизма является добровольное одиночество. Социальные сети и мессенджеры создают иллюзию общения. Но, встретившись с кем-то, кто регулярно лайкает ваши посты, вы вряд ли найдете о чем поговорить. В Нидерландах была установлена скульптура «Поглощённые светом». За ее гиперреализмом считается социальная критика современного человека, не способного на живое общение.

Как не стать цифровым аутистом?

1. Следите за экранным временем и поставьте лимит на приложения, в которых больше всего тратите времени.
2. Отключите уведомления и не дергайтесь каждый раз, когда кто-то поставил вам лайк.
3. Проверяйте почту систематически, а не спонтанно. Найдите для этого специальное время.
4. Убирайте телефон за 1 час до сна и 1 час после пробуждения. Возможно, вам скучно лежать в кровати одному и вы страдаете. Так вот, хорошая новость в том, что если вы страдаете от одиночества – вы точно не аутист.
5. Общайтесь с людьми: смотрите им в глаза, улыбайтесь, пытайтесь понять человека напротив вас. И не доставайте в это время телефон, это не прилично, в конце концов.
6. Здоровайтесь и разговаривайте с людьми. Особенно в лифте с соседями. Особенно со своего этажа. Не делайте вид, что вы их не знаете, потому что они точно знают, что это не так.
7. Переживайте за других. Ставьте себя на чужое место. Смейтесь и плачьте вместе с друзьями – это лучшая профилактика цифрового аутизма.
8. Цените людей, которые рядом с вами. Даже если у них в голове «тараканы», которые совсем не похожи на ваших.

Цифровые технологии – это всего лишь инструмент для работы, а для всего остального – есть человек. Общаться с ним, конечно, тяжело, но это отличный тренажёр для нашего мышления.

Как избежать цифровой зависимости? 10 советов от Андрея Курпатова

1. Отключите на своём смартфоне звук. Вы всё равно его постоянно тискаете, так что не бойтесь – ничего важного вы не пропустите. Но зато уже не будете, подобно собаке И.П. Павлова, тренировать в себе условные рефлексы на звуковые раздражители.
2. Отключите всплывающие уведомления на смартфоне. Они специально сделаны, чтобы привлекать ваше внимание, но поберегите его для каких-то более важных вещей. Когда у вас будет время на работу со смартфоном, вы всё посмотрите.

3. Затвердите себе – вы не обязаны всегда быть на связи. Вы имеете право отвечать на звонки и сообщения, когда вам это удобно. Если быть всегда на связи, по каким-то причинам, требует ваша работа, настройте свои телефоны, чтобы они оповещали вас только об этих звонках.
4. Не таскайте с собой смартфон по квартире. Есть места, где ему совершенно не обязательно быть – на кухне, например, в туалете, в спальне, в детской, перед телевизором. Определите место, где он всегда находится, и держите его там. Если он вам нужен зачем-то, вы знаете, где его найти.
5. Воспользуйтесь соответствующими программами и следите за своим экранным временем. Если вы не в силах себя контролировать, используйте программы, которые нормируют ваше экранное время.
6. Удалите со смартфона особенно «токсичные» приложения, убивающие ваше время. Вы можете попросить кого-то из близких, чтобы он настроил вам «родительский контроль», который не позволит вам скачать их заново.
7. В момент, когда вы оказываетесь без дела, вы рефлекторно тянетесь за смартфоном. Придумайте себе действие-замену в реальном мире, которым вы будете прерывать этот позыв. Научитесь делать паузы между желанием схватиться за телефон и тем, когда вы возьмёте его в руки.
8. Научитесь начинать своё утро без смартфона. Утром есть масса других первоочерёдных дел – туалет, душ, завтрак, макияж и т.д. Сделайте сначала то, что нужно, а уже затем можете проверить телефон. Помните: утром вы должны прийти в себя, а не в смартфон.
9. Не потребляйте информацию с экранов за час до сна и не кладите телефон рядом с кроватью. В качестве будильника используйте... будильник. Такие еще есть, не сомневайтесь. Книга перед сном – куда лучше, чем любая информация с экрана (это научно доказанный факт).
10. Помните о том, что кроме будильников в этом мире ещё сохранились ручки, карандаши, блокноты, ежедневники и т.д. Не стремитесь всё записывать в телефон: нормальное письмо от руки благоприятно влияет на вашу психику и увеличивает эффективность деятельности.