

Что такое «мозговая гниль» и как ею не заболеть

Существует такой термин «Мозговая гниль» - ухудшение психического или интеллектуального состояния человека. Состояние затуманенности сознания и снижение когнитивных (умственных) способностей, возникающее в результате чрезмерного увлечения экраном.



Проводя часы в скроллинге, мы потребляем огромное количество бессмысленных данных. Попытки усвоить и справиться с огромным количеством контента вызывают усталость мозга. Со временем это может привести к снижению мотивации, концентрации внимания, продуктивности и энергии.

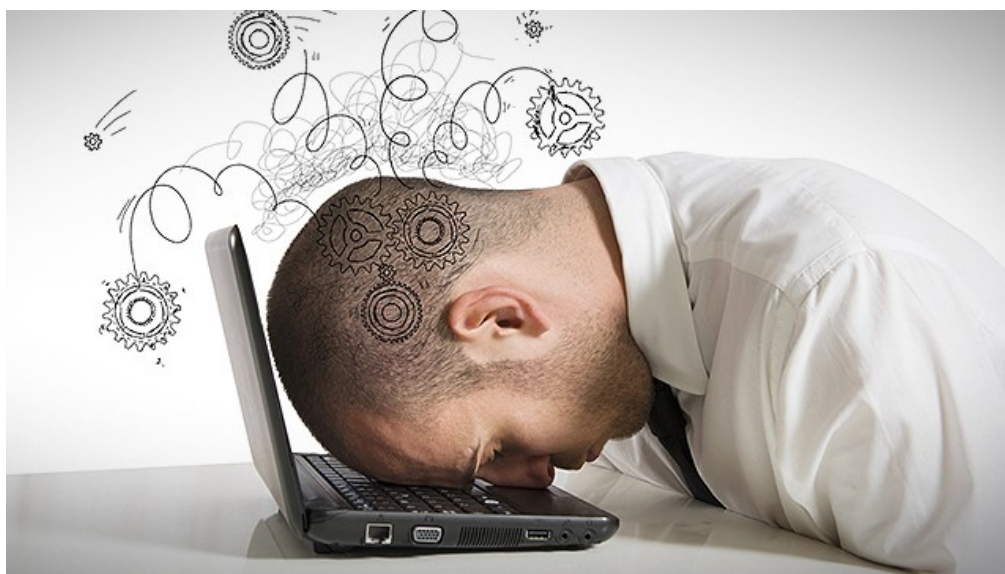


На первый взгляд, проведение времени за смартфоном или компьютером может показаться безбидным. Но, в долгосрочной перспективе, может повредить психическому и эмоциональному здоровью.

Гниение мозга проявляется в различных формах:

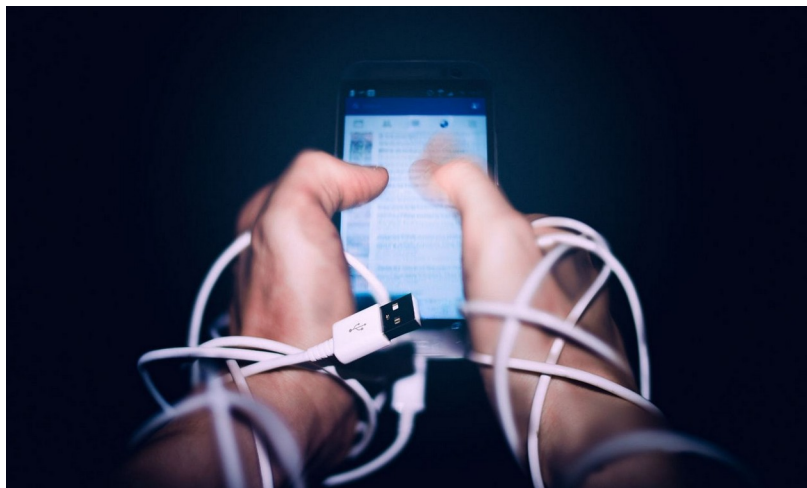
Видеоигры.

Несмотря на то, что играть можно без зависимости, некоторые геймеры играют компульсивно (т.е. игра приобретает навязчивый характер; люди играют снова, и снова, и снова, даже не получая положительных эмоций), и у них развивается игровое расстройство. Выдуманнные альтернативные миры настолько очаровывают их своими сложными сюжетами и причудливыми персонажами, что реальная жизнь кажется слишком скучной, не интересной.



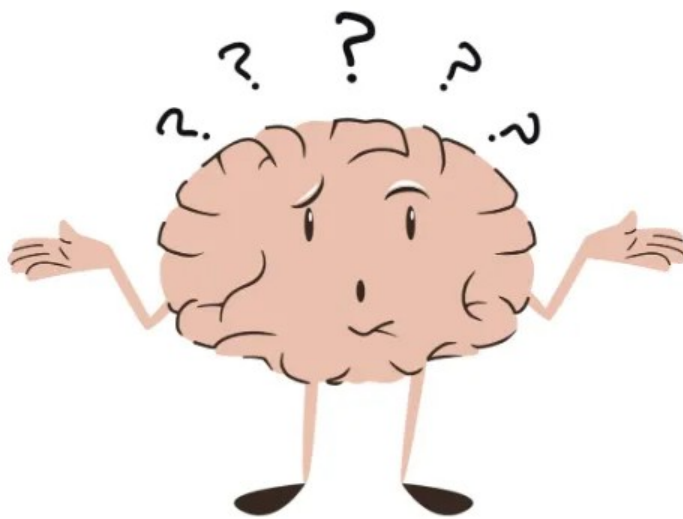
Зомби-скролинг.

Это поведение относится к бессмысленной прокрутке ленты, новостей без какой-либо цели или выгоды.



Думскроллинг

Такой вид деятельности включает в себя поиск тревожной информации и негативных новостей. Думскроллеры испытывают непреодолимое желание быть в курсе последней информации, даже когда она вызывает неприятные ощущения или тревогу.



Зависимость от социальных сетей

Характеризуется постоянным стремлением проверить соц.сети и чувством беспокойства, когда человек пытается избавиться от этой привычки. Постоянные уведомления, яркие цвета и стимулирующие звуки могут завораживать, и блокировать ясность мысли.



Как предотвратить «гниение мозга»

* Установить ограничения на время работы с экраном. Особенно важно ввести в семье общее время, свободное от телефонов. Выработать подходящие правила не только для детей, но и для всех членов семьи.

* Удалить из телефона отвлекающие приложения.

* Отключить уведомления о новостях и в социальных сетях.

* Контролировать свою ленту:

- внимательно относиться к тому, что мы потребляем;
- разнообразить источники информации, чтобы сохранить более сбалансированный взгляд на мир;
- наполнить ленту позитивным контентом, который поднимает настроение и вдохновляет на реальные действия.

* Заниматься нецифровыми интересами - не забывать, что за пределами экрана – огромный мир. Каждый день выделять время на те действия/занятия, которые наполняют позитивом и радостью, дают ощущение счастья или успокаивают.

* Общаться с людьми в реале. Развитие и укрепление связей с друзьями, коллегами, близкими дает глубокое чувство принадлежности, снимает стресс.

* Укреплять, развивать свой разум. Осваивать новые навыки.

* Искать поддержку.

Если вы чувствуете, что сами не справляетесь и проблема оказалась более серьезной, не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам – психологам, психотерапевтам. Важно не относиться к этому легкомысленно, поскольку, увлечение гаджетами способно вызвать зависимое поведение, которое ухудшает нашу настоящую жизнь, приносит проблемы с близкими, лишает спокойствия, вызывает тревогу. Специалист поможет разобраться в проблеме и выработать здоровые привычки.

Создаём здоровые привычки



**Постановка цели/
составление плана**



**Упражнения+
кардио**



**Проведение время
с любимыми**



**Ежедневная
подвижность**



Благодарность



**Больше жидкости в
течении дня**



Сон 7-9 часов



**Есть фрукты и
овоци**