



Александр ШПАКОВСКИЙ / kpmmedia.ru

Эксперт утешать не спешит: зависимость от мобильных устройств - сродни героиневой наркомании.

Андрей КУРПАТОВ:

СЧАСТЬЕ НЕ В ГАДЖЕТЕ, А В ГЛАЗАХ НАПРОТИВ

дять в мобильных телефонах и ноутбуках. И поэтому испытывает постоянный хронический стресс. Тем более что наше внимание привлекают прежде всего новости с негативной перчинкой, что-то пугающее.

- Скандалы, интриги, расследования. А сейчас еще и спецоперация.

- Именно. Так уж устроена наша психика - обращать внимание в первую очередь на то, что вызывает эмоцию страха. Нам кажется, что так мы можем защитить самих себя. В результате мы постоянно потребляем негативный контент, а это только усиливает нашу тревогу. Да, в нашей жизни всегда присутствуют стрессовые факторы, но это жизнь. Проблема заключается в том, что мы уже почти не контролируем свою информационную среду.

- Как же избавиться от этого?

- Не становитесь заложниками информационных лент. Они безграничны! Будут крутиться столько, сколько вы в них проводите времени. Потребляйте информацию всегда с какой-то определенной задачей - осмысленно. Когда

вы избавитесь от многочасовых бесцельных сессий в телефонах, вы сразу почувствуете себя лучше. Другая задача - поддерживать близких людей, общаться с ними. Наше состояние в значительной степени зависит оттого, какие у нас отношения с близкими, каков эмоциональный фон. Понятно, что к гаджетам нас манит инстинкт самосохранения. Но счастье - в глазах напротив.

ОРГАНИЗМ СХОДИТ С УМА

- У нас кратко увеличилось количество панических атак у людей.

- В свое время я активно боролся за это определение - «паническая атака», поскольку раньше людям ставили диагнозы «вегетососудистая дистония» и «нейроциркуляторная дистония». Пациентов отправляли к кардиологам, которые разводили руками. На самом деле это психическое расстройство, которое сопровождается автоматическими симптомами: учащенное сердцебиение, чувство нехватки воздуха и прочее.

Виной всему внутренняя

тревога, часто неосознанная. Организм не понимает, что с ним происходит, и буквально сходит с ума. Так вот - это лечится! Есть целые комплексы специальных упражнений, включающих мышечную релаксацию, медитативные и дыхательные техники, работу с автоматическими мыслями. Врач-психотерапевт вам обязательно поможет.

Приступы панической атаки - объемная тема. Но одну рекомендацию дам: если вам кажется, что вы задыхаетесь, не старайтесь ловить воздух ртом, а после каждого вдоха делайте глубокий выдох. Это поможет прийти в себя.

- Многие боятся идти к таким специалистам, они говорят: я же не псих!

- К сожалению, остались еще предубеждения против блистательной, замечательной советской психиатрии. Многих запугали в свое время термином «репрессивная психиатрия», мол, всех диссидентов замучили в закрытых учреждениях. То, что кто-то из них действительно мог страдать психическим расстройством, даже не рассматривалось. Я сам выпускник кафедры психиатрии Военно-медицинской академии и прекрасно знаю, что у врачей и мыслей не было кого-либо «репрессировать». А если человек декларирует что-то очень «смелое», это вовсе не значит, что он революционный герой, это может быть и проявлением психического недуга.

Михаил ПАНЮКОВ

■ Как избавиться от стресса и тревожности, зачем нужно ограничивать детей в доступе к телефону и другие вопросы мы обсудили с самым узнаваемым в Союзном государстве психотерапевтом.

БЕСКОНЕЧНАЯ ЛЕНТА

- У вас диплом врача, больше ста научных публикаций и так далее. Но Елена Блиновская со своим «Марафоном желаний» зарабатывает гораздо больше. Как же так?

- Я предлагаю глубинный, научный подход к решению ситуаций, которые чем-то не устраивают и их хочется по-

менять. То есть поработать над собой, осознать истинную причину, преодолеть трудности, справиться со своими негативными эмоциями. А есть продукты, которые направлены на мотивацию, предлагают некую красивую мечту. Мое мнение: чтобы получить результат, необходимо вложить усилия. Не все это, к сожалению, понимают.

- Как сейчас сохранить душевное равновесие и защититься от стресса?

- Время действительно накладывает свой отпечаток, поскольку общий уровень стресса стал очень высоким. Прежде всего - из-за бесконечного информационного потребления. Наш мозг не был рассчитан на то, что мы 24 часа в сутки будем прово-

ВЗЯЛСЯ С ЗАБОТОЙ ЗА РИТУ ДАКОТУ

■ В 2008 году ведущий опекал воспитанников «Фабрики звезд-8».

- Вы когда-то работали с артистами, в частности с Маргаритой Герасимовой, она же Рита Дакота, уроженка Минска.

- Я, к слову, на четверть сам белорус и фамилия у меня белорусская. В те годы я был генеральным директором телекомпании «Красный квадрат», и «Фабрика» была одним из

наших проектов. Должен сказать, что в Риту не слишком верили наставники и не сулили ей больших перспектив. Плюс у нее был непростой характер, казалось, что она ни с кем не может ужиться. Но Рита очень много работала над собой, постоянно себя перестраивала, трансформировала. Ее успех и то, что она, в отличие от многих других выпускников, до сих пор пишет музыку и успешно выступает, - всецело ее заслуга. Поэтому я Ритой горжусь.

ШОУ-БИЗНЕС

■ Половина россиян в возрасте до десяти лет скроллят* без остановки.

- В Китае еще в 2008 году компьютерную зависимость признали психическим расстройством и стали разрабатывать системы лечения, - говорит Андрей Курпатов. - Международная медицинская общественность дошла до этого лишь в 2021 году. Сейчас в Китае введены ограничения на время для подростков за компьютером. Это долгосрочная стратегия по сохранению интеллектуального потенциала страны.

У нас же, как и в США, половина всех детей с пеленок практически постоянно находятся в режиме онлайн. Родители, не имеющие вре-

ДЕТКИ В СЕТЕВОЙ КЛЕТКЕ

мени для занятий с ребенком, дают ему в руки гаджет, и все счастливы. Но формирующийся детский мозг должен развиваться в естественной среде.

Это сохранит необходимое количество нейронов, создаст разветвленные нейронные сети, благодаря которым



Телефон никогда не заменит ребенку папу и маму.

Владимир ВЕЛЕНГУРИН / kpmmedia.ru

ПРОБЛЕМА

мы становимся внутренне богаче, объемнее. Моя дочка Соня до десяти лет не пользовалась телефоном. Сейчас ей девятнадцать, к которым она перевела мою «Красную таблетку» на английский язык и написала собственную книгу. Так что теперь мои бестселлеры уже переведены на девять языков.

- Без доступа к телефону не превратятся ли дети в таких антицифровых маугли без нужных навыков?

- Во-первых, эта опасность сильно преувеличена. Во-вторых, хочу сказать огромное спасибо родителям, которые не жалеют свое время на воспитание детей и ограничивают потребление ими некачественного цифрового контента. В советское время каждый день ребята смотрели «Спокойной ночи, малыши!» по пятнадцать минут. И два раза были на неделе часовые программы - «В гостях у сказки»

и «Сказка за сказкой». Так вот - это оптимальная норма для детей для естественного и максимального развития мозга.

- С детьми понятно. Но что плохого, если человек благодаря смартфону становится счастливее?

- У нас выделяются нейромедиаторы - дофамин, серотонин, окситоцин и так далее. Но эта «машинка» по выделению «гормонов радости» имеет свои ограничения. Произойдет переутомление, количество нейромедиаторов непременно снизится. Чтобы постоянно испытывать яркие эмоции, уровень стимуляции должен постоянно увеличиваться, а это невозможно. При цифровой зависимости задействованы ровно те же нейронные центры, как при героиневой. Избыточное потребление детьми игрового контента имеет разрушительный эффект для психики.

*** Прокручивают ленты соцсетей.**