**Гаджетомания — зависимость современного общества**

****

Как правило, формирование зависимости возникает еще в детстве и постепенно эффект увеличивается по мере взросления. В детском возрасте человек настолько сильно привязывается к гаджетам, что происходит компенсация контроля и порядка, являющегося частью развития. Если родитель позволяет ребенку все свободное время проводить за компьютерными играми, стоит ожидать, что ребенок быстро втянется, и другие занятия отойдут для него на второй план.

**Среди основных причин формирования мании у взрослых можно выделить следующие:**

Уход от реальности, неудовлетворенность социальным положением в обществе. Так, например, после тяжелого трудового дня человек может зайти в любимую игру или читать новости в социальных сетях. Главное — отвлечься от насущных проблем, которые преследуют его каждый день.

Понятие «белой вороны» до сих пор остается актуальным. К сожалению, существует категория людей, у которых нет близких друзей, они предпочитают вести отшельнический образ жизни. Посредством гаджетов такие люди справляются с нарастающим одиночеством. При развитии мании человек постепенно может терять связь с внешним миром и проводить максимум времени в виртуальном пространстве. Это может быть не только игра в приложения, но и общение на форумах или в социальных сетях, мессенджерах.

**Гаджетомания у детей и подростков**

Компьютерные игры и приложения питаются от этой страсти. Они разработаны так, чтобы люди были увлечены, но при этом конечной цели у них нет. Они спекулируют поощрениями: вам нужно проходить разные уровни, выполнять задания или собирать какие-то элементы, чтобы выигрывать призы и виртуальные стикеры. Даже образовательные приложения строятся на элементе игры и максимально стимулируют нервную систему, поэтому дети очень быстро на них подсаживаются.

**Почему онлайн-игры вызывают привыкание?**

Согласно проведенным исследованиям, ученые смогли доказать повышенный уровень производства дофамина во время в онлайн-игры. Этот гормон отвечает за стимуляцию радости и удовольствия, а также происходит стимуляция мозгового вознаграждения.

Если родители позволяют проводить своим детям много времени за онлайн- или видеоиграми, у них появляется повышенный выброс дофамина. Постепенно мозг будет привыкать к такой концентрации, радость начинает улетучиваться. Чтобы достичь уже знакомой эйфории, приходится увеличивать количество проведенных часов за гаджетами или компьютерами.

Еще один вопрос, который беспокоит нейробиологов, — это воздействие экранов на мозговую деятельность. Исследователи смогли отследить следующую закономерность: при длительном использовании интернета деятельность мозга начинает модифицироваться. Формирование зависимости может привести к структурным или функциональным изменениям мозговых центров, которые отвечают за переработку поступающей информации, концентрацию внимания, когнитивный контроль. При длительном использовании гаджетов детьми происходит негативное воздействие на мозг.

**Как побороть зависимость от гаджетов**

Вне зависимости от того, нравится такая тенденция человеку или нет, все же гаджеты стали неотъемлемой частью современного мира. При формировании привязки к девайсам у ребенка, он начинает меньше времени уделять окружающему миру, отсутствует общение со сверстниками или членами семьи. Если ребенок проводит большее количество времени за использованием гаджета, рекомендуется изъять устройство и разрешать им пользоваться ограниченный промежуток времени. В таком случае существует малая вероятность того, что появятся обиды или истерики в будущем. Важно понимать, что установить полный запрет на использование цифровых устройств в современном мире нельзя. Ведь даже в школе все задания присутствуют в электронном формате. Чтобы сломать зависимость, в первую очередь нужно установить ряд возможных причин, которые способствуют развитию гаджетомании и устранить их.

Отчик Б.А. – психотерапевт