

## Цифровой аутизм



**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. Явление описывается как «виртуальный аутизм» или аутизм, вызванный электронными экранами, и был так назван психологом Мариусом Замфиром. «Я назвал его аутизмом, поскольку он имеет симптомы, специфические для детей с аутизмом. Полностью идентичные симптомы. Практически невозможно провести дифференцированный диагноз и выявить есть или нет у него виртуальный или классический аутизм, потому что симптомы являются совершенно идентичными. Симптомами аутизма являются — отсутствие социальной взаимности, отсутствие зрительного контакта, отсутствие языкового развития, отсутствие игры и особенно социальной игры, роли, в которой ребенок притворяется кем-то или совершает какое-либо действие и стереотипные и повторяющиеся игры», — заявил на пресс-конференции Мариус Замфир, психолог и координатор Центра для детей с аутизмом.

В данном контексте Центр для детей с аутизмом запустил компанию «Стоп виртуальному аутизму», целью которой является повышение осведомленности о тяжелых случаях, наступивших в результате просмотра телевизора детьми в возрасте от 0 до 2 лет.

Психолог объяснил, что это растущее явление, и что в 90% случаях родители признали, что малыши проводят по 4-5 часов в день перед телевизором. Частота заболеваний составляет 80% мальчиков. «Это явление, которое я наблюдаю более чем в 90% новых случаях. Я почти никогда не

встречал родителей, которые мне звонили из-за проблем с ребенком, первый вопрос состоял в том, сколько ребенок находился в виртуальной среде в возрасте 0-2 года. В более чем 90% случаев родители мне отвечали, что более 4-5 часов. Телевизор может быть запускающим механизмом или отягчающим фактором. Различие между классическим и виртуальным аутизмом заключается в том, что в первом случае мы говорим о деструкции и неврологическом недоразвитии, вызванными биологическими факторами. В общем, деструкция является необратимой, в данных зонах больше не образуется синапсы, в нашем случае речь идет о нестимуляции, надлежащем развитии нейронных областей, поэтому ребенок быстро восстанавливается», — пояснил Замфир.

Статистики Центра по контролю заболеваний показывают, что:

- В 1975 году у 1-го из 5000 детей был диагностирован аутизм.
- В 2005 году у 1-го из 500 детей был диагностирован аутизм.
- В 2014 году у 1-го из 68 детей диагностирован аутизм.

В 2008 году американская академия педиатрии порекомендовала полностью ограничить доступ к мультимедийным технологиям и устройствам детям в возрасте от 0 до 2 лет, детям в возрасте от 3 до 6 лет ограничить доступ максимум до одного часа в день, а дети в возрасте 6 и 12 лет допускаются к просмотру телевизионных программ максимум на два часа в день.

Что происходит? Что скрывается за увеличением диагностических показателей детей с аутизмом? Два французских врача, доктор Изабель Террассе и доктор Энн-Лиза Дуканда создали фильм, посредством которого предлагают несколько ответов. Видео, получившее название «Экраны: опасность, преследующая детей в возрасте от 0 до 4 лет», было создано на основании опыта, который доктор Дуканда получила в больнице, и которое было создано с намерением предупредить родителей об опасности, преследующей малышей, а также для предложения решений. Доктор Дуканда и доктор Террассе, наблюдающие диагностированных с виртуальным аутизмом детей в больнице, утверждают, что их состояние здоровья улучшалось через неделю после того, как доступ к экранам был полностью устранен.

Исследователи подтверждают, что время, проведенное перед экранами, препятствует развитию детского мозга и здоровой социальной жизни.

В соответствующем видео доктор Дуканда утверждает, что малыши повторяют и изучают слова, смысл которых не понимают. Ребенок учится считать, но без понятия того, что означают по существу данные слова. Например, ребенок может бесконечно повторять цифру три, но если вы попросите его дать вам три карандаша, он не поймет данного понятия. Или, если вы положите перед ребенком фотографию и спросите: «Что делает девочка на картинке?», в качестве ответа вы получите «Что делает девочка на картинке?» вместо объяснений.

Обычно дети узнают смысл слов, посредством социального взаимодействия — играя с разными объектами, посредством взаимодействия с людьми, которые объясняют им, что они видят и для чего они живут. Когда мама говорит: «Возьми куртку и выйди на улицу», ребенок ассоциирует куртку с холодными температурами с определенным контекстом. Ребенок узнает о мире, объектах, игрушках, посредством прямого взаимодействия с ними, через все чувства. Мозг ребенка отмечает действия посредством связи и не может развиваться без прикосновений, без взаимодействий. Свет и шум, создаваемые экранами, привлекают внимание ребенка, но они не могут развить мозг ребенка здоровым.

Фактически, экраны настолько захватывают, что ребенку почти невозможно быть более внимательным к тому, что происходит вокруг него, делая его зависимым от света, шума и цветов экрана. Более того, экраны изолируют ребенка, удерживая его от человеческого взаимодействия, которое так необходимо для развития языка и навыков общения. Шум и свет — и даже мультфильмы — могут вызывать негативные и довольно болезненные эмоции для ребенка, эмоции, которые впоследствии переходят в жестокое и агрессивное поведение в виде ярости. Специалисты говорят, что первые два года жизни дети должны дольше находиться на улице, на природе и общаться как можно больше с взрослыми.

«Самый большой разрыв, который создается, заключается в разрыве между слуховым ощущением и восприятием. Ощущение того, что мы слышим. Восприятие заключается в понимании того, что слышим. Как мы можем трансформировать ощущение в восприятие, нам необходимо прямое взаимодействие с объектами и соответствующими лицами. Это невозможно трансформировать посредством виртуальной среды, по крайней мере, на начальной стадии развития ребенка», — заявил Мариус Замфир.

«Мой ребенок, как-будто не слышит!» — пожаловалась мама, которая привела двух летнего мальчика к психиатру. Малыш не отвечал когда его

звали и не смотрел в глаза взрослым. Я получила тяжелый диагноз: расстройство аутистического спектра». После перенесенного шока женщина проконсультировалась с несколькими специалистами, которые пришли к выводу, что у малыша нет проблем генетического характера, как в случае классического аутизма. Виной было времяпровождение у телевизора или планшета. Я кормила его, совместно просматривая мультфильмы на планшете, чтобы отвлечь его внимание, чтобы он поел», — рассказывает женщина. «Позже мы просыпались утром, включали телевизор, на обед планшет и так далее, все больше и больше часов в день. Доходило даже до 7-8 часов, иногда разрешала и 10 часов».

Откуда этот взрыв симптомов, специфичных аутизму? Мы должны вспомнить, что в 1980 году, в лучшем случае, в доме не было больше одного телевизора. Теперь, если мы посмотрим вокруг, в наших домах находятся более 10 экранов (телефоны, планшеты, ноутбуки и т. д.). Еще страшнее, что в игрушечных магазинах можно найти планшеты, которые рекомендуются детям в возрасте старше 6 месяцев.

Однако хорошая новость заключается в том, что виртуальный аутизм можно излечить. Важно ограничить доступ ребенка к любому типу экрана, чтобы развитие мозга могло вернуться к нормальному режиму.

*Конечно, это совсем нелегко запретить ребенку находиться перед экранами. Мало того, что у малыша будет истерика, но возможно и родителям будет тяжело отказаться от всего того, что означает экран, в присутствии ребенка. Но мы должны подумать, что здоровье ребенка является самым важным и что, если мы не справимся своими собственными силами, мы можем обратиться за помощью к специалисту.*

Виртуальный аутизм — это уже реальность

Проблема год от года становится все актуальнее — в 90% случаев родители детей с ментальными особенностями признали, что их малыши проводили 4–5 часов в день перед телевизором, мобильным телефоном или планшетом.

Исследование, проведенное Центром детей-аутистов Румынии, показало, что у 90 % детей в возрасте 2–3 лет триггерным (провоцирующим, запускающим — ред.) фактором развития расстройств аутистического спектра (РАС) стал чрезмерный просмотр (более 4–5 часов в день) телевизионных программ или взаимодействие с другими формами и видами виртуальной реальности.

Для взрослых даже 5 часов просмотра телевидения и интернета в день не становятся повреждающим фактором, но на совсем маленьких детей (возрастом 0–2 года) электронные гаджеты оказывают просто разрушительное действие. Мариус Замфир, психолог и координатор Центра детей-аутистов Румынии, собственно, и придумавший термин «виртуальный аутизм», поделился результатами проведенного им и коллегами исследования: «В большинстве случаев у малышей, которых оставляли более 5 часов перед экранами с виртуальной реальностью, выявлены задержки психомоторного развития и речевых функций, расстройства поведения вплоть до очень серьезных — СДВГ или даже аутизма. Это подтверждалось в 90% случаев при новых обращениях родителей с детьми до 2 лет».

«Самое поразительное то, что практически невозможно отличить «аутизм виртуальный», то есть развившийся вследствие неконтролируемого воздействия на психику ребенка гаджетов, от классического, потому что симптомы совершенно одинаковы. Это отсутствие или затрудненность социализации, устойчивого зрительного контакта, речи, ролевых игр, где ребенок перевоплощается в воображаемого персонажа, а также преобладание повторяющихся слов, фраз, действий и игр — так называемые стереотипии, — акцентирует внимание на проблеме Мариус Замфир и добавляет: — Разница между классическим и виртуальным аутизмом заключается в том, что в первом случае мы говорим о биологическом неврологическом недоразвитии, а во втором — об уничтожении нейроразвития, вызванного воздействием виртуальной реальности. При биологическом недоразвитии синапсы практически не восстанавливаются, но при ненадлежащем их развитии, например, неконтролируемом просмотре гаджетов и почти полном отсутствии живого общения, есть шанс все восстановить, если вовремя заняться стимуляцией нейронных областей ребенка, его правильным развитием».

Как правило, дети узнают смысл слов с помощью социального взаимодействия — играя с разными предметами, взаимодействуя с людьми, которые объясняют им, что они видят и как это работает, для чего нужно. Панама ассоциируется у малыша с теплом и солнцем, шапка — с холодом. Ребенок узнает о мире, объектах, игрушках, прямо взаимодействуя с ними или через чувства. Мозг малыша не может развиваться без прикосновений других людей или предметов, без понимания связей между собой, людьми и их действиями. Свет и шум, создаваемые экранами, привлекают внимание ребенка, но не могут нормально развить его мозг.

Экраны настолько захватывают внимание и все чувства ребенка, что он уже не может быть внимательным к тому, что происходит вокруг него. Ведь на экране все гораздо ярче, громче и быстрее. Так рождается зависимость от света, шума и картинки, продуцируемых гаджетами, которые тем самым изолируют ребенка, удерживают его от взаимодействия с другими людьми, абсолютно необходимого для развития речи и навыков общения. Чрезмерный шум, свет, быстрота смены кадров (даже в мультфильмах) могут вызывать у ребенка негативные и довольно болезненные эмоции, которые достаточно часто переходят в жестокое и агрессивное поведение, неконтролируемую ярость. Психологи и медики настоятельно рекомендуют детям первых двух лет жизни дольше гулять, находиться на улице, на природе, общаться как можно больше со взрослыми или старшими ребятами, которые говорят и играют с ними.

Еще в 2008 году Американская академия педиатрии рекомендовала полностью ограничить доступ к мультимедийным технологиям и устройствам детей в возрасте от 0 до 2 лет. Для детей в возрасте от 3 до 6 лет взаимодействие с виртуальной реальностью должно быть ограничено максимум одним часом в день, между 6 и 12 годами жизни ребенок может уделять просмотру телепрограмм или играм на электронных устройствах не более двух часов в день.

После исследования Замфира Центр детей-аутистов Румынии начал кампанию «Остановить виртуальный аутизм!». Ее цель — повысить осведомленность взрослых, особенно молодых родителей, об очень серьезных последствиях неконтролируемого просмотра телевизора или игр с гаджетами для психики детей в возрасте от 0 до 2 лет.

Евгений Степанищев

Читал статью Комаровского «Виртуальный аутизм — это уже реальность» и, как говорится, «много думал». Комаровский — это такая икона современных пап и мам, ссылки на него постоянно мелькают в пабликах, телеграмных группах, каналах и прочих родительских интернет-кучках.

Цитата из статьи:

Исследование, проведенное Центром детей-аутистов Румынии, показало, что у 90% детей в возрасте 2—3 лет триггерным фактором развития расстройств аутистического спектра (РАС) стал чрезмерный просмотр (более 4—5 часов в

день) телевизионных программ или взаимодействие с другими формами и видами виртуальной реальности.

Это конечно не значит, что любой аутизм является «виртуальным» и надо бы подробнее посмотреть исследование, но мне лень и я лучше поужасаюсь. Получается из десяти детей-аутистов девять могли бы таковыми не быть, если бы родители ограничивали их общение с гаджетами. Страшный вывод.

### **Цифровой аутизм: как не попасть в капкан виртуальной зависимости**

азалось, много информации – это хорошо. Мы станем умнее и успешнее. Но почему-то денег и ума больше так и не стало, а вот друзей и живого общения заметно уменьшилось. Ученые все чаще говорят о вреде технологий, в частности, цифровом аутизме как одном из серьезных современных последствий повальной информатизации.

Что такое цифровой аутизм?

Аутизмом называют такое расстройство нервной системы, при котором нарушены социальные навыки.

Понятие виртуального аутизма ввел Мариус Замфир. Он исследовал две контрольные группы детей (62 ребёнка) и пришёл к неутешительным выводам. Дети, которые смотрели в экран компьютера, телевизора или планшета более 4 часов отставали в развитии. Они плохо говорили, повторяли одни и те же движения и слова, не смотрели в глаза и по всем признакам напоминали аутистов. В качестве лечения детям назначили – общение, игры с родителями и отказ от гаджетов. Именно после этого исследования заговорили о цифровом аутизме – потере навыков живого общения под влиянием информационных технологий.

Взрослый цифровой аутизм

До определенного момента считалось, что взрослые более устойчивы к влиянию цифрового мира. Но это вовсе не так. Андрей Курпатов, автор научных работ, посвященных методологии мышления посвящает этой теме много своих выступлений. В книге «Чертоги разума. Убей в себе идиота» один из параграфов посвящен проблеме цифрового аутизма у взрослых.

Согласно его исследованию, мышление человека глубоко социально, поскольку эволюционно люди объединялись в группу для обмена знаниями. Сегодня каждый может погуглить и найти ответ на любой вопрос. Общаться

ради знаний больше нет нужды. Зачем, как говорит Курпатов, терпеть другого человека, когда все знания можно получить в сети. Это приводит к отчуждению людей и снижению плотности общения, а как следствие – появлению аутистических признаков.

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.

Почему?

Потому что, теряя какой-то навык, мы теряем часть активных нейронов.

«Мышление <...> не делится на социальное и математическое, например. Всё куда проще: наш корковый сервер или обучен делать сложные вещи, или нет».

А.Курпатов

Что происходит с мозгом, если мы перестаем совершать какую-либо мыслительную операцию? Импульс не переходит от нейрона к нейрону, а связь между ними разрушается раз и навсегда. Мы не просто теряем навык, мы теряем те самые нервные клетки, которые обеспечивали нам этот навык.

Если мы разучились общаться друг с другом, то часть нейронов в голове у нас безвозвратно исчезла. Можем ли мы при этом эффективно мыслить?

Младенцы в этом плане гораздо умнее нас. Как ребенок добивается своего? Он проводит невероятную мыслительную работу: всматривается в лицо мамы, анализирует ее настроение, устанавливает с ней зрительный контакт и всеми способами убеждает ее взять его на ручки – он гукает, улыбается, кричит. Если ничего не помогает, он прибегает к безотказному методу – крику и рыданиями. Шах и мат. Он на руках и уже безмятежно улыбается. «Манипуляция», – подумаете вы. «Мышление», – ответим мы. Он думал, анализировал и добился своего, а между тем, ему всего два месяца. Может ли взрослый похвастаться такими успехами? Может ли цифровой аутист добиться успеха в обществе, не владея навыками общения?

Известный антрополог и популяризатор Робин Данбар доказал, что объем коры головного мозга у примата зависит от численности стаи, к которой он принадлежал. По сути, чем больше его стая, тем больше социальных связей он может установить, а значит, тем он умнее. Это повод задуматься, так ли выгоден нашему мышлению фриланс и что мы теряем, исключая себя из социальной иерархии.

Второе последствие аутизма – 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

Известный факт, что Стив Джобс не разрешал своим детям пользоваться айпадом. Создатели сервисов Blogger и Twitter ограничили доступ к смартфонам и планшетам своим детям до 1 часа в день, а Крис Андерсон, один из основателей 3D Robotics, запрещает себе пользоваться гаджетами в спальне и также ограничивает своих детей.

Идея отказаться от смартфонов и перейти на кнопочный телефон и стационарный компьютер кажется привлекательной, но мало совместимой с жизнью. Есть, конечно, луддиты, которые яростно протестуют против технологий и отправляют письма только Почтой России. Но как быть тем, кто не готов вернуться к плугу и родная клавиатура ему природу заменила?

Что же делать?

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.

*Эмпатия – лучшая профилактика цифрового аутизма*

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**

И да, информация – это хорошо. Но боюсь, что праздновать нам особо нечего. Проблема в том, что, когда информации слишком много, наш мозг отказывается её перерабатывать и откровенно тупеет.

И вторая проблема: поскольку нашему мозгу тяжело из-за такого обилия информации, он предпочитает ту, что попроще. В результате наш информационный поток сам собой наполняется откровенным шлаком – глупым и бесструктурным.

Поскольку же я постоянно рассказываю о «информационной псевдодебильности», то, позвольте, я отмечу этот «праздник», публикуя в инстаграме своеобразную памятку о «цифровой гигиене». Надеюсь, это поможет вам избежать цифровой зависимости и уберечь свой мозг от этой наркомании.

**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 рефлексy 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 экранном 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.