# Цифровой аутизм: как не попасть в капкан виртуальной зависимости

Казалось, 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.



Цифровой аутизм начинается с выбора между живым общением и виртуальным в пользу последнего

### 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 навыков аутизме потере живого общения под влиянием информационных технологий.

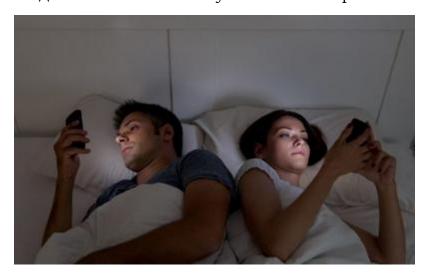


У каждого в телефоне свой персональный цифровой мир.

#### 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.



Цифровой аутизм имеет серьезные последствия в жизни

#### 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, кряхтит. 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 считывается социальная критика современного человека, не способного на живое общение.



«Поглощённые светом», художницы Гали Мэй Лукас и Каролин Хинц

## Как не стать цифровым аутистом

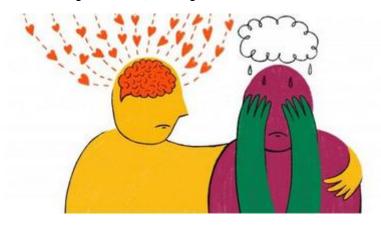
Известный факт, что Стив Джобс не разрешал своим детям пользоваться айпадом. Создатели сервисов Blogger и Twitter ограничили доступ к смартфонам и планшетам своим детям до 1 часа в день, а Крис Андерсон, один из основателей 3D Robotics, запрещает себе пользоваться гаджетами в спальне и также ограничивает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