

**Андрющенко А.А., Соломін Р.А., Древаль М.В.**

## **ГІГІЄНІЧНІ АСПЕКТИ КОРИСТУВАННЯ СОЦІАЛЬНИМИ МЕРЕЖАМИ У ЖИТТІ СУЧАСНИХ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ**

**Науковий керівник: асист. Древаль М.В.**

Соціальні мережі - джерело самореалізації. Вони надають можливість дистанційного спілкування, навчання або праці. Діти вже змалечку звикають тримати поруч із собою електронні носії, а їх батьки навіть не замислюються над тим, наскільки шкідливим може бути вплив гаджетів на всі системи дитячого організму.

Актуальність теми. Соціальні мережі, які дозволяють перенести чи не все своє життя в цифровий формат, пагубно діють на психофізіологічну і психоемоційну складову кожного користувача, особливо дитини, через що велика кількість захворювань стрімко молодішає.

Мета роботи. Проаналізувати найпоширеніші проблеми, викликані залежністю від соціальних мереж, і винайти найкращі способи профілактики дітей дошкільного, шкільного віку та підлітків.

Гаджети, які наразі є у кожної дитини, формують її сприйняття світу, впливають на мислення та фізичну складову здоров'я, що практикуючий лікар, незалежно від своєї спеціалізації, повинен враховувати, надаючи рекомендації щодо збереження здоров'я своїм маленьким пацієнтам. Ми виділили три найбільш масштабні проблеми.

Перша, найнебезпечніша – перенавантаження, пов'язане з кількістю інформації, яка надходить кожен день до маленьких користувачів соціальних мереж. Люди не розуміють, що обсяг їх уваги обмежений. Через це знижується ефективність мислення: ми стикаємося з проблемами неуважності дітей, зростання кількості гальмівних процесів головного мозку, а в подальшому зростає вірогідність помилок, які ми звикли називати «людськими факторами».

Друга, але не менш небезпечна, - звикання, яке швидко перетворюється на справжнісіньку залежність. У дітей і підлітків з'являється стійке неосмислене бажання узяти телефон, перевірити свої сторінки, передивитися новини своїх друзів, пограти в ігри, тощо. Ми стикаємося з тим, що маленькі пацієнти стають роздратованими, якщо не мають можливості негайно потрапити до Інтернету, навіть, якщо у цьому немає негайної потреби, відмовляються від сну, відпочинку на свіжому повітрі, менше часу приділяють живому спілкуванню, як наслідок: порушується нормальне функціонування психіки. По деяким даним, все частіше зустрічається синдром «фантомно вібруючого телефону», що також є підтвердженням цієї залежності.

Соціальні мережі призводять до стресів, починають керувати настроєм, підвищують загальний рівень тривожності, впливають на самооцінку та можуть призводити до депресивних станів і навіть до шизоїдних розладів. Та третя проблема – фізичне здоров'я, яке страждає від довгого перебування на соціальних платформах за допомогою електронних носіїв: телефонів, планшетів, комп'ютерів, ноутбуків, тощо. Перше, що страждає – зір, слух та хребет. Крім того, згідно з дослідницькими матеріалами, телефони – найбільший розсадник різноманітних мікроорганізмів, які з часом можуть викликати раптові захворювання.. Особливо часто – дерматити у підлітків.

Висновки. Таким чином, проаналізував літературні джерела, ми можемо надати наступні профілактичні рекомендації щодо гігієни користування соціальними мережами, щоб мінімізувати їх пагубний вплив на життя та здоров'я майбутнього покоління:

1. Час, який діти та підлітки проводять у соціальних мережах не повинен становити більше двох годин на тиждень. Існує багато методів, за якими це можливо зробити без «зайвих втрат». Як альтернатива – привчитися писати список справ, які обов'язково потрібно зробити, і тільки після того, в якості «бонуса», отримати свої дві години у соціальних мережах, що, крім

того, розвиває жагу отримати бажаний приз і, як наслідок, лідерські якості у дитини.

2. Ще один дієвий метод – спілкування батьків з дітьми в реальному світі, замість віртуального. Це може бути що завгодно: екскурсії, походи до театру, кафе, вилазки на природу, тощо. Головна умова – вся увага батьків повинна бути прикута саме до дитини і відпочинку, а не телефонним дзвінкам.

3. Своєчасні профілактичні медичні огляди, заходи щодо оздоровлення зору і тіла в цілому: спортивні, танцювальні гуртки, активний відпочинок.