Обратная сторона новых технологий: как достижения техники гробят здоровье.
Исследование, проведенное лондонским Институтом психиатрии, показало, что чрезмерное использование технологий приводит к снижению уровня интеллекта. Люди, которые постоянно отвлекались на входящие сообщения и звонки показали снижение уровня на 10 баллов, что в два раза превышает последствия от употребления марихуаны.
Более половины из 1100 респондентов сообщили, что они отвечают на сообщения незамедлительно, или как только представится возможность, а 21% из них признали, что делают это во время совещаний.
Доктор Гленн Вилсон, психолог из лондонского университета, который проводил исследования, считает, что без должного внимания подобная зависимость от технологий может привести к снижению умственных способностей. По его мнению люди, которые постоянно отвлекаются от своих дел, чтобы проверить электронную почту или входящие сообщения подвергают свой разум такому же воздействию, как если бы они не спали всю ночь.
Исследования также показали, что помимо снижения скорости выполнения задач, многозадачность приводит к снижению уровня IQ. В ходе исследования, проведенного в Лондонском Университете, выяснилось, что участники, которые выполняли когнитивные задания в режиме многозадачности, потеряли столько же баллов IQ, как если бы они только что покурили марихуану или не спали всю ночь. У мужчин, выполнявших несколько задач одновременно, в процессе тестирования было зафиксировано снижение уровня IQ на 15 баллов, приближая показатели к среднему уровню 8-летнего ребенка.
Но что делать? Современный человек практически не может обходиться без гаджетов. Новые технологии уже кардинально изменили нашу жизнь, а то ли еще будет... Конечно, с одной стороны они значительно облегчили наше существование, с другой — принесли новые угрозы для здоровья.
Технологии находятся на небывалом уровне развития. Благодаря портативным устройствам, стало можно общаться с родными и близкими людьми, получать образование в учебных заведениях по всему миру, заниматься спортом, а при необходимости получить консультацию у специалиста и даже пройти осмотр у врача – и все это вне зависимости от местонахождения.
Помимо этого, онлайн можно выполнять уже чуть ли не любую работу. Набирают популярность новые профессии, которые полностью связаны с работой в Интернете, такие как контент-менеджер, специалист по SMM, блоггер. Если добавить к этому растущую популярность электронных книг, а также тенденцию перехода многих печатных СМИ в онлайн, становится очевидно – современные технологии кардинальным образом меняют повседневную жизнь миллионов людей. Безусловно, такие серьезные перемены не могут не оказывать влияние на здоровье человека. Итак, какие негативные моменты они принесли в нашу жизнь, и как с этим бороться?

Осанка
Сосредоточившись на экране устройства, человек наклоняет голову вперед, сгибая шею, и при этом держит руки в фиксированном положении. В результате нагрузка на верхний отдел позвоночника увеличивается, появляются боли в шее и плечевом поясе. Но неприятные ощущения в теле – это далеко не все последствия неправильной осанки. Согласно результатам исследования, в 2015 году опубликованным в журнале «Психология здоровья», сутулая спина отрицательно сказывается на способности справляться со стрессом и способствует формированию низкой самооценки. Правильная осанка не просто помогает выглядеть лучше — она посылает нужные сигналы головному мозгу о том, что человек уверен в собственных силах и способен справиться с любой задачей.
Поэтому, как говорят эксперты, при сидячей работе нужно обязательно уделять время физическим упражнениям, которые помогут сохранить здоровье позвоночника. Для этого даже совсем не обязательно вставать из-за рабочего стола. Кроме того, на разминку нужно выделять буквально десять минут в день.
Сидя на стуле, выпрямите осанку и соедините руки в замок за спиной. При этом поднимите голову вверх. Задержитесь в таком положении на несколько секунд. Повторить десять раз.
В положении сидя выпрямите осанку и сомкните руки в замок. При выдохе вытяните руки вперед, а живот втяните в себя и опустите голову. Повторить 5-10 раз.
В положении сидя сомкните руки в замок за спиной и максимально тяните их назад. При этом выгибайтесь так, чтобы грудная клетка стремилась вперед, а лопатки соединились вместе. Повторить 5-10 раз.
Кроме того, старайтесь как можно чаще отрываться от компьютера и вставать - это тоже своего рода зарядка, которая поможет минимизировать влияние сидячего образа жизни на ваше здоровье.

Зрение
Сегодня человек получает больший объем информации, чем когда-либо, с маленького экрана мобильного устройства. Учитывая, что очень часто смартфон или планшет используется на ходу, к и без того не вполне физиологичному чтению с экрана телефона добавляется тряска изображения. При стандартном 8-часовом рабочем дне за компьютером и вечернему отдыху перед экраном телевизора глаза человека испытывают значительно большее напряжение, чем когда либо.
В связи с этим врачи-офтальмологи настоятельно рекомендуют проверять зрение регулярно, желательно не реже одного раза в год. А для того чтобы избежать дискомфорта во время работы за компьютером, достаточно придерживаться простых рекомендаций: чаще моргать, чтобы поддерживать стабильность слезной пленки, периодически давать отдых глазам в течение рабочего дня. И, конечно, при наличии каких-либо нарушений необходимо корректировать зрение на 100%. В противном случае глаза будут уставать, могут появляться головные боли, а зрение может еще больше ухудшаться.

Вес
Рост доступной персональной техники ощутимо повлиял на образ жизни современного человека. Если раньше для того чтобы что-то купить, нужно было ходить по магазинам, а дети, желая поиграть, выходили из дома на улицу, то сегодня подобная физическая активность перестает быть необходимостью: любой товар можно купить с доставкой буквально в несколько нажатий, а всевозможные компьютерные игры и мобильные приложения становятся все более привлекательной альтернативой подвижным играм во дворе.
Подобное снижение двигательной активности, или гиподинамия, приводит к целому ряду болезней и проблем, в первую очередь – лишнему весу. Еще один фактор, влияющий на развитие ожирения, – отсутствие осознанности в потреблении пищи. Сосредоточившись на происходящем на экране, человек едва ли отдает себе отчет в количестве съеденного.
Чтобы избежать таких негативных последствий от использования гаджетов, прежде всего, необходимо отказаться от привычки есть перед экраном. Примечательно, что дети перенимают пищевые привычки у родителей, поэтому очень важно не отказываться от совместных приемов пищи, когда вся семья собирается за столом. И конечно, сегодня как никогда высока роль физической активности – не менее одного часа в день. И в этом плане смартфон может быть очень даже полезен – достаточно установить мобильное приложение, которое будет вести учет калорий, напоминать о тренировке и рекомендовать необходимые упражнения.

Способность концентрироваться
Изначально смартфоны и планшеты были задуманы как средства для повышения продуктивности – предполагалось, что объединение множества функций в одном устройстве позволит одновременно выполнять несколько задач. Однако в реальности порой это приводит к прямо противоположному результату.
Большинство активных пользователей смартфонов постоянно переключаются с одной задачи на другую – ведь так много всего можно сделать и посмотреть! Такое количество информации, поступающей в хаотичном порядке, может быстро привести к переутомлению. Головному мозгу нужно некоторое время для обработки информации, и постоянный режим многозадачности, который создает использование смартфона, заставляет его работать сверхурочно. На обработку такого большого объема информации тратится много сил, а времени на восстановление практически не остается. Такие неблагоприятные условия быстро приводят к снижению способности концентрироваться на текущих задачах.

Простые упражнения на концентрацию внимания
1. Сосредоточьтесь на какой-нибудь точке на стене и смотрите на нее максимально долго. Лучше, если стена однотонная (рисунок на обоях в таких ситуациях отвлекает). Можно нарисовать точку размером с горошину на белом листе и повесить его на стену. Точка должна быть на уровне вашего взгляда. Вы должны отдать всё своё внимание этой точке, так, чтобы всё вокруг неё «исчезало», вы видите только точку, и освобождаетесь ото всех посторонних мыслей.
2. Возьмите любую книгу, журнал или газету. С помощью только лишь взгляда (ни пальцев, ни линейки!) считайте количество слов в параграфе или заметке. На выполнение этого упражнения уделяйте не больше 5 минут.
3. Выберите число (например, 100), и начните обратный отсчёт до нуля. Выполняя упражнение, старайтесь не отвлекаться на посторонние мысли. Чем сложнее выглядит число, тем лучше будут упражняться мышцы вашей концентрации.
Помните о том, что с большей свободой связана большая степень ответственности. Новые технологии открывают доступ к неограниченным возможностям, однако, без ответственного отношения к их использованию вся их польза обернется негативными последствиями.