

ИНГА БЕРГМАН

ЦИФРОВОЙ ДЕТОКС

Как соскочить с дофаминовой иглы
и вернуть себе энергию



Инга Бергман
Цифровой детокс. Как
соскочить с дофаминовой
иглы и вернуть себе энергию

<https://litres.ru/73871969>

ISBN 9785006980174

Аннотация

Ваш телефон стал продолжением руки, а свободное время превратилось в бесконечное пролистывание лент? Чувствуете усталость, рассеянность и понимаете, что технологии управляют вами, а не вы ими. Эта книга — практическое руководство по освобождению от цифровой зависимости. Научные данные, упражнения и реальные истории тех, кто вернул себе энергию, внимание и радость живого общения. Как за месяц изменить привычки, восстановить систему вознаграждения мозга и начать жить своей жизнью без экрана.

Содержание

Часть I. Понимание проблемы	5
Глава 1. Эпидемия цифровой зависимости	5
Глава 2. Наука о дофамине и системе вознаграждения	19
Глава 3. Анатомия цифровой зависимости	32
Глава 4. Как технологические компании манипулируют нашим вниманием	46
Глава 5. Цена постоянной связи	60
Часть II. Последствия цифровой перегрузки	73
Глава 6. Влияние на психическое здоровье	73
Глава 7. Физические последствия экранного времени	86
Глава 8. Разрушение глубокой работы и креативности	99
Глава 9. Влияние на отношения и социальные навыки	112
Конец ознакомительного фрагмента.	122

**Цифровой детокс
Как соскочить с
дофаминовой иглы и
вернуть себе энергию**

Инга Бергман

© Инга Бергман, 2026

ISBN 978-5-0069-8017-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Часть I. Понимание проблемы

Глава 1. Эпидемия цифровой зависимости

Утро начинается одинаково для миллиардов людей по всему миру: глаза открываются, рука тянется к смартфону. Ещё не встав с постели, ещё не умывшись и не позавтракав, мы уже погружаемся в бесконечный поток уведомлений, сообщений и новостей. Экран становится первым, что мы видим утром, и последним, на что смотрим перед сном. Это не просто привычка. Это симптом глобального явления, которое меняет саму ткань нашей повседневной жизни.

Цифры говорят сами за себя, и они ошеломляют. Средний человек проводит перед экраном смартфона около четырёх с половиной часов ежедневно. Это больше ста тридцати часов в месяц, больше тысячи шестисот часов в год. Если перевести в дни, получается, что каждый год мы отдаём экранам около семидесяти дней непрерывного времени. Семьдесят полных дней и ночей без сна, еды и перерывов. За десять лет набегает почти два года чистого экранного времени. За всю взрослую жизнь это может составить больше десяти лет, проведённых в виртуальном пространстве.

Но дело даже не в общем количестве времени, хотя оно впечатляет и пугает одновременно. Важнее понять, как это время распределяется в течение дня. Исследования показывают, что мы проверяем телефон в среднем от восьмидесяти до ста пятидесяти раз за день. Каждые шесть-десять минут бодрствования рука тянется к устройству. Даже если каждая проверка длится всего несколько секунд, эти постоянные переключения разрывают наше внимание на мелкие фрагменты, не давая сосредоточиться на чём-то одном больше нескольких минут подряд.

Особенно тревожит то, что значительная часть этих взаимодействий происходит автоматически. Мы достаём телефон, даже не осознавая зачем. Рука сама тянется к карману или сумке, пальцы привычным движением разблокируют экран, глаза начинают скользить по иконкам приложений. Только через несколько секунд приходит осознание: а зачем я вообще взял телефон? Часто ответа на этот вопрос нет. Просто привычка, автоматизм, который настолько глубоко въелся в нашу жизнь, что тело выполняет его без участия сознания.

Соцсети занимают львиную долю нашего экранного времени. В среднем около двух с половиной часов ежедневно уходит на прокрутку лент, просмотр чужих фотографий, чтение комментариев и размещение собственного контента. Видеохостинги добавляют ещё час-полтора. Мессенджеры забирают от тридцати минут до часа. Остальное время

распределяется между играми, новостными приложениями, онлайн-покупками и бесцельным брожением по интернету.

Интересно, что люди склонны сильно недооценивать своё реальное экранное время. Когда исследователи просят участников экспериментов оценить, сколько времени они проводят с телефоном, большинство называет цифры в два-три раза меньше фактических. Человек искренне верит, что проводит в соцсетях минут сорок в день, а на деле выходит два с половиной часа. Эта слепая зона в нашей восприимчивости собственного поведения говорит о том, насколько глубоко цифровые технологии интегрировались в повседневность. Мы просто перестали их замечать, как не замечаем воздух, которым дышим.

Ситуация стала ещё серьёзнее с распространением удалённой работы и учёбы. Теперь многим приходится проводить за компьютером весь рабочий день, добавляя к смартфонному времени ещё шесть-восемь часов перед монитором. Получается, что некоторые люди смотрят в экраны по двенадцать-четырнадцать часов в сутки. Из шестнадцати часов бодрствования почти всё время уходит на взаимодействие с цифровыми устройствами. Остаётся лишь пара часов на еду, дорогу и минимальную бытовую активность.

Почему же мы не можем оторваться от экранов? Что держит нас в этом бесконечном цикле проверок, прокруток и обновлений? Ответ кроется в особенностях работы нашего мозга и в том, как современные технологии эксплуатируют

эти особенности. Человеческий мозг устроен так, что постоянно ищет новизну. В древности эта черта помогала выживанию: новая информация могла означать опасность или возможность. Те наши предки, которые быстрее замечали изменения в окружающей среде, имели больше шансов выжить и передать гены потомкам.

Современные технологические платформы превратили эту эволюционную особенность в источник прибыли. Каждое обновление ленты обещает что-то новое. Каждое уведомление намекает на потенциально важную информацию. Каждая красная точка на иконке приложения сигнализирует о непрочитанном сообщении. Мозг реагирует на эти сигналы выбросом дофамина, нейромедиатора, связанного с предвкушением награды. Именно предвкушением, а не самой наградой. Когда мы видим уведомление, дофамин даёт нам прилив энергии и желание немедленно проверить, что там произошло. Возможно, кто-то оценил наш пост. Возможно, пришло интересное сообщение. Возможно, случилось что-то важное.

Проблема в том, что в большинстве случаев за уведомлением скрывается что-то совершенно незначительное. Очередная реклама, автоматическое сообщение от приложения, лайк от незнакомого человека, новость, которая нас вообще не касается. Награда оказывается пустой, но к тому моменту мы уже открыли приложение, и алгоритм начинает показывать нам следующую порцию контента. Мы планировали

взглянуть на одно уведомление, но через двадцать минут всё ещё листаем ленту, перепрыгивая от одного видео к другому, от одного поста к следующему.

Эта механика работает так эффективно именно из-за непредсказуемости награды. Если бы каждое уведомление приводило к чему-то действительно интересному, мозг быстро привык бы к этому паттерну. Но когда награда приходит случайным образом, система вознаграждения остаётся в напряжении. Это тот же принцип, что используется в игровых автоматах: иногда выигрываешь, чаще проигрываешь, но никогда не знаешь заранее, что будет в следующий раз. Именно эта неопределённость держит игрока у автомата часами. Точно так же непредсказуемость контента держит нас у экранов.

Разработчики приложений прекрасно понимают эти механизмы и намеренно создают продукты, максимизирующие время, проведённое пользователем на платформе. Нанимаются специалисты по поведенческой психологии, проводятся тысячи тестов, анализируются миллиарды точек данных о поведении пользователей. Всё для того, чтобы сделать приложение максимально захватывающим, чтобы человеку было труднее закрыть его и вернуться к реальной жизни. Бесконечная лента, которая подгружает новый контент при прокрутке вниз, придумана не для нашего удобства. Она устраняет естественную точку остановки. Раньше, когда страница заканчивалась, возникала пауза, момент, когда можно было

остановиться и подумать: а продолжать ли читать дальше? Теперь такой паузы нет. Лента течёт бесконечно, как река без берегов.

Автоматическое воспроизведение следующего видео работает по тому же принципу. Только вы досмотрели один ролик, как через пять секунд начинается следующий. Не нужно даже шевелить пальцем. Алгоритм уже выбрал за вас, что смотреть дальше, основываясь на предыдущих предпочтениях. И выбор обычно точный, потому что алгоритм знает о ваших интересах больше, чем вы сами. Он анализировал каждое ваше действие: на каких видео вы задерживались дольше, какие досматривали до конца, когда останавливали воспроизведение, на какой момент перематывали назад. Из этих тысяч микроданных система строит детальный профиль ваших предпочтений и умеет предсказывать, что зацепит ваше внимание с высокой точностью.

Уведомления устроены так, чтобы создавать тревогу упущенной возможности. Красная точка на иконке, число непрочитанных сообщений, напоминание о том, что кто-то отметил вас в посте, предложение посмотреть, что делают ваши друзья прямо сейчас. Всё это играет на древнем страхе остаться вне группы, пропустить что-то важное, оказаться в информационной изоляции. В племенные времена быть исключённым из группы означало смерть. Сегодня этот страх эксплуатируется для того, чтобы заставить нас в сотый раз за день открыть приложение.

Но есть ещё один, более тонкий механизм, который держит нас у экранов. Это использование технологий для эмоциональной регуляции. Когда нам скучно, мы достаём телефон. Когда тревожно, листаем новостную ленту. Когда одиноко, заходим в соцсети. Когда устали от работы, включаем видео. Гаджет становится универсальным инструментом для управления любым дискомфортным состоянием. Появляется любое неприятное чувство, и мы автоматически хватаемся за экран, чтобы заглушить его потоком контента.

Проблема в том, что такая стратегия не решает исходную проблему, а только маскирует её. Скука возникает потому, что человек не занят чем-то осмысленным. Тревога может сигнализировать о нерешённых вопросах, которые требуют внимания. Одиночество указывает на недостаток глубоких связей с другими людьми. Усталость говорит о необходимости отдыха. Но вместо того, чтобы разобраться с источником дискомфорта, мы заливаем его информационным шумом. На короткое время это работает, отвлекая внимание от неприятных переживаний. Но стоит только закрыть приложение, как всё возвращается на круги своя. Часто ещё в усиленном виде, потому что к исходной проблеме добавляется раздражение от потраченного впустую времени и чувство вины за отсутствие самоконтроля.

Со временем формируется устойчивая ассоциация: дискомфорт равно телефон. Мозг запоминает, что экран даёт быстрое, хотя и временное облегчение. При следующем воз-

никновении неприятного чувства он автоматически запускает привычный паттерн поведения. Рука тянется к карману ещё до того, как сознание успевает зарегистрировать, что произошло. Через некоторое время этот цикл становится настолько автоматическим, что человек перестаёт вообще осознавать связь между эмоциональным состоянием и использованием устройства. Телефон проверяется просто потому, что он есть, и проверять его стало второй натурой.

Скрытая цена такой постоянной цифровой связи огромна, хотя и не всегда очевидна сразу. Она проявляется не в один момент, а накапливается постепенно, исподволь меняя качество жизни. Первое, что страдает, это способность к глубокой концентрации. Когда мозг привыкает переключаться каждые несколько минут, ему становится всё труднее удерживать фокус на одной задаче длительное время. Попытка сосредоточиться на чтении книги, работе над проектом или размышлении над сложной проблемой наталкивается на внутреннее сопротивление. Возникает беспокойство, желание отвлечься, проверить телефон. Даже если устройство физически недоступно, мысли всё равно возвращаются к нему. А вдруг пришло что-то важное? А вдруг я что-то пропускаю?

Этот феномен исследователи называют остаточным вниманием. Даже когда телефон лежит в другой комнате, часть когнитивных ресурсов тратится на подавление желания проверить его. Это как если бы кто-то постоянно стучал в дверь,

а вы пытались не обращать внимания. Можно, конечно, игнорировать стук, но он всё равно отвлекает, забирает часть внимания, снижает продуктивность. Исследования показывают, что даже выключенный телефон, просто находящийся в поле зрения, снижает когнитивные показатели. Мозг знает, что устройство рядом, и тратит ресурсы на сопротивление искушению взять его.

Страдает и качество отдыха. Настоящий отдых требует полного переключения внимания, возможности позволить мозгу блуждать свободно, без внешних стимулов. Именно в такие моменты рождаются творческие идеи, формируются новые связи между разрозненными знаниями, происходит осмысление опыта. Но если каждая свободная минута заполняется контентом с экрана, мозг не получает этой необходимой передышки. Даже в очереди, в транспорте, в ожидании встречи мы автоматически достаём телефон. Те самые моменты, которые раньше были естественными паузами, временем для размышлений или просто наблюдения за окружающим миром, теперь превращаются в очередную сессию потребления информации.

Постоянная стимуляция делает обычную жизнь пресной. Когда мозг привыкает к яркому, быстро меняющемуся, специально оптимизированному под захват внимания контенту, реальность начинает казаться скучной. Разговор с другом не может конкурировать с лентой, где каждые несколько секунд происходит что-то новое. Прогулка в парке кажется унылой

по сравнению с бесконечным потоком увлекательных видео. Даже занятия, которые раньше приносили удовольствие, теряют свою притягательность. Чтение книги требует усилий и терпения. Освоение нового навыка идёт медленно и сопровождается фрустрацией. Живое общение не даёт того мгновенного выброса дофамина, который обеспечивают лайки и комментарии.

Формируется порочный круг: реальная жизнь кажется недостаточно интересной, поэтому мы уходим в экраны. Но чем больше времени проводим в цифровом пространстве, тем более пресной становится реальность, тем сильнее соблазн снова вернуться к телефону. Постепенно виртуальное начинает вытеснять настоящее. Живые встречи сокращаются. Хобби забрасываются. Новые впечатления перестают исцелять. Зачем выходить куда-то, когда можно посмотреть на это в интернете? Зачем напрягаться осваивать что-то новое, когда можно потребить уже готовый, упакованный и оптимизированный контент?

Ещё одна скрытая цена касается сна. Синий свет экранов подавляет выработку мелатонина, гормона, регулирующего циклы сна и бодрствования. Когда мы смотрим в телефон перед сном, мозг получает сигнал, что ещё день, и откладывает подготовку ко сну. В результате засыпание занимает больше времени, сон становится менее глубоким, утром приходит чувство разбитости. Но дело не только в физиологии. Контент, который мы потребляем перед сном, часто бы-

вает возбуждающим: новости вызывают тревогу, соцсети запуская сравнение себя с другими, видео стимулируют мозг. Всё это мешает естественному замедлению мыслительных процессов, необходимому для спокойного засыпания.

Многие замечают, что планировали посмотреть одно короткое видео перед сном, а в итоге провели в телефоне час или больше. Каждый раз обещая себе, что вот это будет последнее, но рука снова тянется к следующему ролику. Когда наконец удаётся оторваться, часы показывают глубокую ночь, а завтра рано вставать. Сон урезается, организм не восстанавливается полностью, днём накапливается усталость. И в этом уставшем состоянии ещё труднее сопротивляться соблазну телефона, потому что уставший мозг хуже контролирует импульсы и сильнее нуждается в лёгких источниках удовольствия.

Социальная цена цифровой зависимости тоже велика. Феномен фаббинга, когда человек игнорирует собеседника, уткнувшись в телефон, стал настолько распространённым, что перестал удивлять. Люди сидят вместе в кафе, но каждый смотрит в свой экран. Семья собирается за ужином, но разговор не клеится, потому что кто-то постоянно отвлекается на уведомления. Даже в моменты, которые должны быть интимными и важными, телефон вклинивается третьим. Это разрушает качество связи, создаёт ощущение, что человек рядом не полностью присутствует, что его внимание можно в любой момент перехватить очередным сигналом из вирту-

ального пространства.

Парадокс в том, что технологии, созданные для связи, часто разъединяют людей. Мы можем общаться с кем угодно на планете, но теряем глубину контакта с теми, кто находится рядом физически. Переписка вытесняет живые разговоры. Обмен короткими сообщениями заменяет долгие беседы. Лайки под фотографиями подменяют искреннее участие в жизни друг друга. Количество контактов растёт, но качество падает. В итоге человек может иметь сотни друзей в соцсетях и при этом чувствовать себя глубоко одиноким.

Цифры, приведённые в начале главы, могут показаться абстрактными. Четыре с половиной часа в день, семьдесят дней в году, годы за жизнь. Но когда начинаешь думать о том, что можно было бы сделать за это время, масштаб потерь становится очевидным. За год экранного времени можно было бы прочитать пятьдесят книг. Освоить новый язык. Научиться играть на музыкальном инструменте. Привести себя в отличную физическую форму. Углубить отношения с близкими. Реализовать давно откладываемый проект. Список можно продолжать бесконечно.

Каждый раз, когда рука тянется к телефону без реальной необходимости, происходит выбор. Часто неосознанный, но всё же выбор. Выбор в пользу лёгкого, немедленного, поверхностного удовольствия вместо чего-то более значимого, требующего усилий, но приносящего настоящее удовлетворение. Проблема в том, что этот выбор делается не раз в

день, а сотню раз. И каждый раз кажется таким незначительным. Ну что такого проверить телефон на минутку? Какая разница посмотреть пару видео? Но эти минутки складываются в часы, часы в дни, дни в годы. И в какой-то момент приходит осознание, что жизнь утекает сквозь пальцы, проведённая в бесконечной прокрутке чужого контента вместо создания собственного опыта.

Осознание проблемы — первый и необходимый шаг к изменению. Пока мы не видим масштаба явления, не понимаем механизмов, которые держат нас у экранов, и не осознаём реальную цену цифровой зависимости, любые попытки что-то изменить будут поверхностными. Можно установить таймер на приложения, но это не решит проблему, если не понимать, почему рука всё равно тянется к телефону. Можно пообещать себе меньше сидеть в соцсетях, но без понимания того, какие эмоциональные потребности они закрывают, обещание быстро забудется при следующем приступе скуки или тревоги.

Эпидемия цифровой зависимости — это не личная слабость отдельных людей. Это результат встречи несовершенной человеческой природы, которая формировалась миллионы лет в совершенно других условиях, с технологиями, целенаправленно разработанными для максимального захвата внимания. В этой неравной битве выигрывают алгоритмы, оптимизированные тысячами умнейших специалистов и подкреплённые миллиардными бюджетами. Но это не зна-

чит, что нужно сдаться. Это значит, что борьба требует понимания, стратегии и последовательных усилий. Осознание проблемы это фундамент, на котором можно строить изменения.

Глава 2. Наука о дофамине и системе вознаграждения

Чтобы понять, почему так трудно оторваться от экрана смартфона, нужно заглянуть внутрь мозга и разобраться в том, как работает одна из его важнейших систем. Речь идёт о дофаминовой системе вознаграждения, древнем механизме, который формировался миллионы лет эволюции и который сегодня оказался уязвимым перед лицом современных технологий. Понимание этих процессов даёт ключ к осознанию того, что происходит с нами, когда мы в очередной раз не можем удержаться от проверки уведомлений или прокрутки ленты.

Дофамин часто называют гормоном удовольствия, но это не совсем точное определение. На самом деле дофамин больше связан с предвкушением награды, чем с самим удовольствием от неё. Это тонкое, но принципиально важное различие. Когда мозг обнаруживает возможность получить что-то ценное, он выбрасывает дофамин, который даёт нам энергию и мотивацию двигаться к этой цели. Дофамин говорит: вот там может быть что-то хорошее, иди и возьми это. Он запускает желание, стремление, поиск. Именно благодаря дофамину мы чувствуем азарт перед получением награды, нетерпение, любопытство.

В древности эта система работала безупречно. Увидел

куст с ягодами — выброс дофамина даёт энергию подойти и сорвать их. Заметил след добычи — дофамин мотивирует начать охоту. Услышал шорох в кустах — дофамин заставляет насторожиться и исследовать ситуацию. Те особи, у которых дофаминовая система работала эффективно, лучше находили пищу, активнее исследовали территорию, быстрее обучались. Они имели больше шансов выжить и передать свои гены. Так естественный отбор оттачивал этот механизм миллионы лет, превращая его в мощнейший двигатель поведения.

Важно понимать, что дофамин срабатывает не на саму награду, а на её предвкушение. Когда вы уже едите те самые ягоды, дофамин больше не выделяется. За само удовольствие от еды отвечают другие нейромедиаторы, например эндорфины и серотонин. Дофамин нужен для того, чтобы заставить вас искать награду, стремиться к ней, предпринимать действия. Это система мотивации, а не система удовлетворения. И здесь кроется первая ловушка современных технологий.

Особенность дофаминовой системы в том, что она реагирует сильнее всего на неопределённость. Если награда гарантирована и предсказуема, выброс дофамина слабее. Но если есть элемент случайности, если непонятно, будет награда или нет, дофаминовая система активируется максимально. Представьте себе охотника, выслеживающего добычу. Он не знает точно, удастся ли поймать её. Может быть да, мо-

жет быть нет. Эта неопределённость держит дофаминовую систему в напряжении, обеспечивая высокую концентрацию и настойчивость. Именно поэтому азартные игры так захватывают: никогда не знаешь, выиграешь или проиграешь, и эта неопределённость разгоняет дофамин до предела.

Теперь перенесём это знание на взаимодействие со смартфоном. Когда вы открываете соцсеть, вы не знаете, что увидите. Может быть, там будет что-то интересное. Может быть, кто-то оставил комментарий под вашим постом. Может быть, появилась захватывающая новость. А может быть, ничего особенного. Эта неопределённость запускает выброс дофамина ещё до того, как вы увидели содержимое ленты. Мозг предвкушает возможную награду и даёт вам энергию проверить. Даже если в девяноста случаях из ста вы не находите ничего интересного, те десять процентов случаев, когда попадается что-то действительно цепляющее, закрепляют поведение и заставляют возвращаться снова и снова.

Это тот же механизм, что держит игрока у игрового автомата. Большинство попыток заканчивается проигрышем, но редкие выигрыши создают мощное подкрепление. Мозг запоминает, что иногда награда приходит, и продолжает пытаться. Причём чем реже и непредсказуемее награда, тем устойчивее формируется привычка. Парадоксально, но факт: если бы каждая проверка телефона приводила к чему-то интересному, привыкание было бы слабее. Именно редкие и случайные награды создают самую сильную зави-

симость.

Разработчики приложений прекрасно знают об этом и используют принцип переменного подкрепления сознательно. Алгоритмы устроены так, чтобы создавать именно такой паттерн: иногда показывают что-то очень интересное, иногда совершенно заурядное. Вы никогда не знаете заранее, что увидите при следующем обновлении ленты. Это держит дофаминовую систему в активном состоянии и заставляет проверять снова и снова. Каждая прокрутка это как нажатие на кнопку игрового автомата. Может повезёт, может нет, но точно узнать можно только попробовав.

Ещё один важный аспект работы дофаминовой системы связан с обучением. Когда происходит что-то хорошее, мозг не просто регистрирует это событие, но и запоминает контекст, в котором оно случилось. Что вы делали непосредственно перед получением награды? Где находились? Какие действия предприняли? Вся эта информация записывается, создавая ассоциативные связи. В следующий раз, когда возникнет похожая ситуация, мозг вспомнит, что в прошлый раз здесь была награда, и выбросит дофамин, подталкивая повторить то же поведение.

Так формируются привычки. Сначала действие выполняется сознательно: вы решаете проверить телефон, потому что ждёте важного сообщения. Находите его, получаете маленькую награду в виде снятия неопределённости. Мозг фиксирует: проверка телефона привела к награде. Повторяете дей-

ствие несколько раз, каждый раз получая то позитивный, то нейтральный результат. Постепенно формируется нейронная цепочка: сигнал (появилась свободная минута) — действие (достать телефон) — награда (возможно, что-то интересное). Чем чаще повторяется этот цикл, тем прочнее становится связь.

Через некоторое время действие автоматизируется. Теперь уже не нужно думать и принимать решение. Появился сигнал (скука, ожидание, пауза в разговоре), и рука автоматически тянется к телефону. Сознание даже не участвует в процессе. Вы можете обнаружить себя с телефоном в руках и не вспомнить момент, когда достали его. Привычка переместилась из области префронтальной коры, отвечающей за сознательные решения, в базальные ганглии, отвечающие за автоматические действия. Теперь это всё равно что дышать или моргать, происходит само собой.

Проблема в том, что отучиться от привычки гораздо сложнее, чем научиться. Нейронные пути, сформированные повторением, не исчезают просто так. Они остаются в мозге, ждут своего часа. Даже если вы длительное время сознательно воздерживаетесь от какого-то действия, стоит только возникнуть знакомому сигналу, как старая привычка может вернуться. Именно поэтому люди, которые бросили курить много лет назад, иногда срываются в стрессовых ситуациях. Старая нейронная цепочка всё ещё там, в глубинах мозга, и при определённых условиях может активироваться.

С цифровыми привычками ситуация осложняется тем, что триггеры везде. Телефон всегда с собой, всегда под рукой, всегда доступен. В отличие от сигарет, которые нужно покупать, доставать, поджигать, цифровое искушение требует минимальных усилий. Одно движение руки, секундная разблокировка, и вы уже в приложении. Низкий порог доступа делает привычку особенно устойчивой, потому что её легко повторять десятки раз в день, укрепляя нейронные связи с каждым повторением.

Дофаминовая система имеет ещё одно коварное свойство: она адаптируется. Когда какой-то стимул повторяется регулярно, мозг постепенно снижает чувствительность к нему. Это называется толерантностью. То, что раньше вызывало сильный выброс дофамина и приносило яркие переживания, со временем даёт всё более слабый эффект. Требуется либо увеличить дозу стимула, либо найти что-то более сильное. Курильщик начинает с нескольких сигарет в день, но постепенно количество растёт. Игрок начинает с маленьких ставок, но они перестают волновать, и приходится повышать.

С цифровыми технологиями происходит то же самое. Сначала достаточно было проверить телефон несколько раз в день. Потом это превратилось в пару десятков раз. Потом счёт пошёл на сотни. Время, проведённое в соцсетях, постепенно растёт. Контент, который раньше казался интересным, больше не цепляет, нужно что-то ярче, быстрее, шокирующее. Алгоритмы прекрасно улавливают эту динамику и под-

страиваются, подбрасывая всё более захватывающий материал, чтобы удержать ускользающее внимание.

Эта гонка не имеет естественного предела. Дофаминовая система может адаптироваться очень сильно, требуя всё больших стимулов для достижения того же уровня возбуждения. В результате обычная жизнь, не оптимизированная под взлом дофаминовых рецепторов, начинает казаться невыносимо скучной. Разговор с живым человеком не даёт той интенсивности стимуляции, к которой привык мозг. Чтение книги кажется мучительно медленным по сравнению с мельканием короткого видеоконтента. Даже приятные занятия, которые раньше приносили удовольствие, теряют свою притягательность. Мозг ждёт дофаминового удара, а получает лишь тихое, спокойное удовлетворение, которое на фоне привычной гиперстимуляции воспринимается почти как ничто.

Формируется замкнутый круг. Чем больше времени проводишь с гаджетами, тем выше порог чувствительности, тем скучнее кажется реальная жизнь, тем сильнее тянет вернуться к экрану за очередной дозой стимуляции. Попытки заниматься чем-то обычным наталкиваются на внутреннее сопротивление. Мозг требует яркости, новизны, интенсивности. Всё остальное ощущается как пытка скукой. И человек возвращается к телефону, даже понимая, что это не делает его счастливее, а скорее наоборот. Но альтернатива кажется ещё хуже: остаться наедине с невыносимой пустотой недо-

стимулированного сознания.

Есть ещё один механизм, который делает цифровую зависимость особенно цепкой: социальное подкрепление. Человек существо социальное, и одобрение других людей всегда было важнейшей наградой. Когда нашему предку удавалось принести в племя большую добычу, уважение соплеменников давало мощный выброс дофамина. Когда ребёнок делал что-то, вызывающее восхищение родителей, это закреплялось как важное достижение. Социальное признание встроено в дофаминовую систему на глубинном уровне.

Соцсети превратили этот механизм в оружие массового захвата внимания. Лайки, комментарии, репосты, подписчики — всё это формы социального одобрения, упакованные в цифровой формат. Каждый лайк — микродоза дофамина. Каждый положительный комментарий — небольшая награда. Набор подписчиков — подтверждение социальной значимости. Мозг воспринимает эти сигналы как настоящее одобрение, хотя за ними может не стоять никакой реальной связи или искреннего интереса.

Ловушка в том, что это подкрепление приходит непредсказуемо. Вы публикуете пост и не знаете, сколько лайков он соберёт. Может быть много, может быть мало, может быть вообще никто не обратит внимания. Эта неопределённость максимально разгоняет дофаминовую систему. После публикации начинается навязчивая проверка: а сколько уже лайков? а кто прокомментировал? а не набрало ли больше? Каж-

дая проверка это микроставка в рулетке социального одобрения. Чаще всего результат разочаровывает или нейтрален, но время от времени пост выстреливает, и этого достаточно, чтобы закрепить поведение.

Со временем формируется зависимость от внешней валидации. Самооценка начинает определяться количеством лайков. Настроение зависит от реакций на посты. Появляется навязчивое желание делиться всё большим количеством контента, чтобы получать новые порции социального подкрепления. Жизнь превращается в постоянную демонстрацию для невидимой аудитории. Выбор занятий определяется не тем, что действительно интересно, а тем, что будет хорошо смотреться в ленте. Впечатления ценятся не сами по себе, а как материал для публикаций.

Парадокс в том, что настоящее глубокое удовлетворение приходит не от дофаминовых всплесков, а от активации других систем мозга. Серотонин даёт чувство спокойного благополучия. Эндорфины создают состояние эйфории после физических нагрузок. Окситоцин отвечает за чувство близости и привязанности в настоящих отношениях. Эти нейромедиаторы работают иначе, чем дофамин. Они дают более стабильное, менее возбуждающее, но более глубокое и длительное удовлетворение.

Проблема в том, что деятельность, активирующая эти системы, обычно требует времени и усилий. Глубокий разговор с близким человеком, физическая тренировка, творческий

процесс, изучение чего-то сложного — всё это не даёт мгновенного дофаминового удара. Эффект накапливается постепенно, проявляется не сразу, требует терпения. Для мозга, привыкшего к быстрым дофаминовым вспышкам, такая деятельность кажется недостаточно привлекательной. Зачем тратить час на пробежку, которая даст эффект только потом, когда можно прямо сейчас получить дофамин, просто открыв приложение?

Так дофаминовая гонка вытесняет более здоровые и устойчивые источники благополучия. Быстрое побеждает медленное. Лёгкое вытесняет требующее усилий. Поверхностное заменяет глубокое. Мозг оптимизируется под краткосрочные всплески возбуждения в ущерб долгосрочному счастью. И человек оказывается в ловушке: зависимость от дофаминовых стимулов растёт, но реального удовлетворения становится всё меньше. Чем больше гонишься за этими микронаградами, тем дальше уходит ощущение настоящей наполненности жизни.

Цифровые технологии взламывают систему вознаграждения, используя её древние уязвимости. Непредсказуемость награды, социальное подкрепление, минимальные усилия для получения стимула, постоянная доступность — всё это превращает обычное приложение в мощнейший инструмент формирования зависимости. Причём зависимость формируется не злонамеренно, а как побочный эффект оптимизации под вовлечённость. Компании хотят, чтобы вы проводили в

их приложениях больше времени, потому что это напрямую влияет на доход. Инженеры и дизайнеры создают продукты, максимально захватывающие внимание. Алгоритмы обучаются на миллиардах точек данных, вычисляя оптимальные способы удержания пользователя.

В результате получается продукт, превосходящий по эффективности захвата дофаминовой системы всё, с чем сталкивался человеческий мозг за миллионы лет эволюции. Природные награды — еда, секс, социальное одобрение — были достаточно редкими и требовали усилий для получения. Это создавало естественное ограничение. Нельзя есть бесконечно, нельзя постоянно заниматься сексом, нельзя кругло-суточно получать одобрение племени. Но можно бесконечно прокручивать ленту, бесконечно смотреть видео, бесконечно проверять уведомления. Ограничений нет, кроме физического истощения и необходимости спать.

Эволюция не подготовила нас к такому изобилию дофаминовых стимулов. Наша дофаминовая система создавалась в мире дефицита, где награды были редкими и ценными. Она настроена на то, чтобы активно искать возможности, хватать их и максимально использовать. Это работало отлично, когда речь шла о ягодах или дичи. Но когда эта же система сталкивается с бесконечным потоком специально оптимизированного контента, она даёт сбой. Механизм, который должен был помогать выживанию, превращается в источник проблем.

Понимание того, как работает дофаминовая система и как современные технологии эксплуатируют её особенности, критически важно для осознанного отношения к гаджетам. Когда рука тянется к телефону, это не просто ваше желание. Это результат сложного взаимодействия древних нейробиологических механизмов и современных технологий, разработанных для максимального захвата этих механизмов. Осознание этого снимает часть вины и стыда. Вы боретесь не с собственной слабостью, а с продуктом, специально созданным для того, чтобы быть максимально захватывающим.

Это знание даёт также понимание того, какие стратегии могут работать. Бесполезно просто говорить себе: я не буду проверять телефон. Привычка автоматическая, она срабатывает быстрее, чем сознание успевает вмешаться. Бесполезно полагаться на силу воли, когда дофаминовая система разогнана и требует своего. Нужны более хитрые подходы, работающие с механикой мозга, а не против неё. Нужно изменять среду, создавая барьеры для нежелательного поведения. Нужно находить альтернативные источники дофамина, более здоровые и устойчивые. Нужно постепенно переобучать систему вознаграждения, снижая её чувствительность к цифровым стимулам и повышая к реальным.

Мозг пластичен. Он может меняться, адаптироваться, формировать новые связи и ослаблять старые. Дофаминовая система, которая сейчас настроена на реагирование к каждому уведомлению, может быть перенастроена. Это требует

времени, последовательности и правильного подхода. Но это возможно. Понимание нейробиологии зависимости — это первый шаг к освобождению от неё. Знание того, как вас ловят, даёт шанс вырваться из ловушки.

Глава 3. Анатомия цифровой зависимости

Кристина просыпается в шесть утра и первым делом тянется к телефону. Еще не открыв глаза полностью, она уже пролистывает ленту, проверяет уведомления, читает сообщения. Завтрак проходит под аккомпанемент видео, дорога на работу — с наушниками и бесконечным потоком контента, обеденный перерыв превращается в получасовое погружение в чужие жизни на экране. Вечером она садится отдохнуть перед сном, обещая себе посмотреть всего одно видео, но спохватывается только через три часа, когда глаза слипаются, а на часах далеко за полночь. Тридцатидвухлетняя офисный работник не считает себя зависимой. Она просто живет обычной жизнью современного человека.

Цифровая зависимость редко приходит с громким стуком в дверь. Она проникает незаметно, маскируясь под необходимость оставаться на связи, под потребность в информации, под естественное желание расслабиться после тяжелого дня. Мы не замечаем, как постепенно теряем контроль над собственным временем и вниманием, как технологии из инструментов превращаются в хозяев нашей жизни. Понимание механизмов этой зависимости — первый и необходимый шаг к освобождению.

В отличие от зависимости от химических веществ, циф-

ровая зависимость не имеет единого лица. Она многообразна и принимает различные формы в зависимости от того, какая именно платформа или тип контента захватывает внимание человека. Каждая разновидность использует собственный набор психологических крючков, эксплуатирует определенные потребности и слабости, создает уникальную ловушку для нашего мозга.

Зависимость от соцсетей строится на фундаменте социального одобрения и страха упустить что-то важное. Человеческий мозг эволюционировал в условиях небольших социальных групп, где принятие сообществом было вопросом выживания. Соцсети берут этот древний механизм и переводят его в цифровой формат, где одобрение измеряется количеством реакций, а страх отвержения подпитывается каждым постом без откликов. Каждое обновление ленты — это своего рода лотерея, где мозг надеется получить порцию социального подкрепления. Этот процесс запускает выброс дофамина по схеме с переменным подкреплением, той самой схеме, которая делает азартные игры столь захватывающими.

Кристина проверяет свой профиль десятки раз в день. Она выкладывает фотографию с отпуска и каждые пять минут заходит посмотреть, сколько людей её оценили. Когда реакций много, она чувствует прилив удовольствия, валидацию своего существования. Когда их мало — тревогу и разочарование. Постепенно её самооценка начинает зависеть от

этих цифр, а реальная жизнь превращается в материал для создания контента. Она выбирает кафе не потому, что там вкусно, а потому что там красиво на фотографиях. Она переживает события сквозь призму того, как они будут выглядеть в ленте.

Но соцсети захватывают не только через систему одобрения. Они создают иллюзию связи при фактическом одиночестве. Человек может иметь сотни контактов и при этом чувствовать себя изолированным, потому что поверхностные цифровые взаимодействия не заменяют глубоких личных отношений. Парадоксально, но чем больше времени мы проводим в соцсетях, тем более одинокими часто себя ощущаем, что заставляет нас проводить там еще больше времени в поисках той связи, которую эти платформы обещают, но не могут дать.

Существует и другая грань зависимости от соцсетей — бесконечное сравнение себя с другими. Мы видим тщательно отобранные моменты из жизни других людей, их достижения, путешествия, счастливые семейные фотографии, и сравниваем это со своей обычной, не отфильтрованной реальностью. Это сравнение всегда происходит не в нашу пользу, ведь мы сопоставляем чужую парадную витрину со своей повседневностью. Результат — хроническая неудовлетворенность собственной жизнью, ощущение, что все вокруг живут лучше, интереснее, успешнее. Это ощущение порождает тревогу, которую мы пытаемся заглушить, снова откры-

вая приложение.

Игровая зависимость использует совершенно другие механизмы. Здесь на первый план выходят чувство достижения, прогресс, соревновательность и погружение в альтернативную реальность. Современные игры спроектированы таким образом, чтобы создавать непрерывный цикл целей и вознаграждений. Только что выполнил задание — получи награду и сразу новую цель. Достиг уровня — открылись новые возможности, но для их использования нужно достичь следующего уровня. Эта бесконечная лестница прогресса не имеет финальной точки.

В играх человек получает то, чего часто не хватает в реальной жизни: ясную обратную связь, измеримый прогресс, чувство контроля и компетентности. В офисе Кристины результаты работы оценивают раз в год, связь между усилиями и результатом туманна, успех зависит от множества факторов вне её контроля. В игре всё иначе: каждое действие имеет немедленный результат, прогресс виден и измерим, правила ясны и справедливы. Для мозга, ищущего подтверждения собственной эффективности, это невероятно притягательно.

Игры также предлагают идентичность и социальную принадлежность. Игрок становится героем, лидером гильдии, чемпионом арены — ролями, которые дают ощущение значимости и принадлежности к сообществу. Когда реальная жизнь не предоставляет таких возможностей, игровой мир

становится местом, где человек чувствует себя важным и нужным. Эта параллельная жизнь может стать настолько значимой, что реальность начинает восприниматься как помеха игре, а не наоборот.

Современные игры используют также механизм ограниченного по времени контента и событий. Пропустишь сегодняшнее задание — потеряешь награду. Не зайдешь в игру несколько дней — отстанешь от других игроков. Эта искусственно созданная срочность заставляет человека возвращаться в игру снова и снова, даже когда он уже не получает от этого удовольствия. Игра превращается из развлечения в обязательство, в работу без зарплаты.

Зависимость от видеохостингов строится на других принципах. Здесь ключевую роль играет бесконечность контента и алгоритмы рекомендаций, которые знают о наших предпочтениях больше, чем мы сами. Автоматическое воспроизведение следующего видео устраняет естественные точки остановки, превращая просмотр в непрерывный поток. Человек садится посмотреть одно короткое видео и через несколько часов обнаруживает себя на совершенно другой стороне платформы, даже не помня, как туда попал.

Видеохостинги эксплуатируют человеческое любопытство и страх скуки. Всегда есть что-то интереснее, чем то, что вы смотрите сейчас. Всегда есть следующее видео, которое обещает быть еще увлекательнее. Этот бесконечный поиск идеального контента превращается в погоню за горизон-

том — цель всегда маячит впереди, но никогда не достигается. В результате человек проводит часы в состоянии полувовлеченности, не получая ни настоящего отдыха, ни подлинного удовлетворения.

Короткие видео создают особенно сильную зависимость. Каждый ролик длится всего несколько секунд, поэтому мозг не воспринимает просмотр как значительную трату времени. Посмотреть еще одно видео — это всего пятнадцать секунд, что может быть проще. Но эти пятнадцатисекундные фрагменты складываются в часы, а быстрая смена контента тренирует мозг ожидать постоянной новизны, делая всё остальное в жизни невыносимо медленным и скучным.

Существует также образовательная ловушка видеохостингов. Человек смотрит обучающие видео, документальные фильмы, лекции и убеждает себя, что это время потрачено продуктивно. Однако пассивный просмотр редко приводит к реальному обучению или изменениям в жизни. Это создает иллюзию развития без реального прогресса, ощущение занятости полезным делом при фактической прокрастинации.

Каждый тип цифровой зависимости имеет свои специфические признаки, но существуют общие индикаторы нездоровых отношений с технологиями. Первый и наиболее очевидный — потеря контроля над временем. Человек планирует провести в приложении пятнадцать минут, но регулярно обнаруживает, что прошел час или два. Обещания себе

ограничить использование нарушаются снова и снова. Попытки сократить время за экраном вызывают тревогу и дискомфорт.

Второй признак — использование технологий как способ избегания негативных эмоций. Скучно — открываем телефон. Тревожно — погружаемся в ленту. Грустно — запускаем видео. Технологии становятся единственным доступным механизмом регуляции эмоционального состояния. Когда этот механизм недоступен, человек оказывается беззащитен перед собственными чувствами и не знает, что с ними делать.

Третий индикатор — автоматическое использование. Рука тянется к телефону без осознанного решения. Мы открываем приложения, даже не помня, зачем. Проверяем уведомления в ситуациях, когда это совершенно неуместно — во время разговора с другом, на совещании, за обедом с семьей. Это автоматическое поведение указывает на то, что использование технологий превратилось в привычку, работающую на уровне ниже сознательного контроля.

Четвертый признак — жертвование важными делами ради экранного времени. Откладываются задачи на работе, сокращается время сна, игнорируются домашние обязанности, отменяются встречи с друзьями. Приоритеты переворачиваются: важное откладывается, а второстепенное — время в соцсетях или за просмотром видео — занимает центральное место в жизни.

Пятый индикатор — физические симптомы. Боль в шее и спине от постоянного наклона над телефоном, проблемы со зрением, головные боли, нарушения сна. Тело посылает сигналы о перегрузке, но они игнорируются. Кристина регулярно просыпается с болью в запястье от многочасового удержания телефона, но это не заставляет её изменить поведение.

Шестой признак — снижение способности к концентрации. Чтение книги становится трудным — внимание ускользает уже через несколько абзацев. Просмотр фильма без параллельного пролистывания ленты кажется невозможным. Даже разговор с живым человеком не может удержать фокус внимания — рука так и тянется проверить телефон. Это фрагментация внимания указывает на то, что мозг перестроился под постоянную стимуляцию и больше не способен к длительному сосредоточению.

Седьмой индикатор — социальная изоляция при видимой связанности. Человек может иметь сотни онлайн-друзей, но чувствовать себя одиноким. Реальные отношения страдают, потому что всё внимание направлено на экран. Встречи с друзьями превращаются в совместное пролистывание лент, а семейные ужины проходят в молчании, нарушаемом только звуками уведомлений.

Восьмой признак — синдром фантомных вибраций и постоянная проверка уведомлений. Человек слышит несуществующие сигналы телефона, чувствует вибрацию в кармане, когда телефона там нет. Каждые несколько минут возника-

ет непреодолимое желание проверить, не пришло ли что-то новое. Это состояние постоянной настороженности истощает нервную систему.

Девятый индикатор — изменение настроения при попытке ограничить использование. Раздражительность, тревога, ощущение пустоты, беспокойство о том, что происходит онлайн. Эти симптомы похожи на абстинентный синдром и указывают на физиологическую зависимость, а не просто на вредную привычку.

Десятый признак — жизнь для контента. Опыт оценивается через призму того, как он будет выглядеть в посте. События переживаются не полностью, потому что часть внимания занята документированием момента для публикации. Реальность превращается в декорацию для цифрового присутствия.

Для более точной диагностики степени зависимости полезно провести честную самооценку. Насколько часто вы открываете телефон в течение дня без конкретной цели? Если это происходит более пятидесяти раз, это повод для беспокойства. Многие современные смартфоны имеют встроенные счетчики, которые показывают реальную картину использования, и эти цифры часто становятся неприятным открытием.

Сколько времени проходит с момента пробуждения до первой проверки телефона? Если это меньше пятнадцати минут, если телефон — первое, к чему вы тянетесь утром,

это указывает на глубокую интеграцию технологий в базовые ритмы жизни. То же касается вечера: если телефон — последнее, что вы видите перед сном, если вы не можете заснуть без пролистывания ленты, зависимость уже сформирована.

Можете ли вы провести день без доступа к интернету, не испытывая при этом значительного дискомфорта? Не речь о ситуациях, когда интернет необходим для работы, а о свободном времени. Если мысль об отключении вызывает тревогу, если вы не представляете, чем заполнить такой день, это признак того, что цифровые технологии стали костылем, без которого ходьба по жизни кажется невозможной.

Влияет ли использование гаджетов на ваш сон? Проводите ли вы в постели со светящимся экраном час или больше? Замечаете ли трудности с засыпанием, частые пробуждения, ощущение разбитости по утрам? Качество сна — один из самых чувствительных индикаторов цифровой перегрузки.

Страдают ли ваши отношения из-за времени, проведенного за экраном? Жалуются ли близкие на ваше постоянное отвлечение? Пропускаете ли вы важные моменты в жизни детей, партнера, друзей, потому что погружены в телефон? Отношения требуют присутствия, а не физического нахождения рядом при ментальном отсутствии.

Откладываете ли вы важные дела, предпочитая вместо этого проводить время в цифровом пространстве? Страдает ли работа, учеба, личные проекты? Прокрастинация через

бесконечное потребление контента — один из самых разрушительных аспектов цифровой зависимости, потому что она крадет не просто время, но и возможности, потенциал, будущее.

Чувствуете ли вы тревогу или дискомфорт, когда телефон разряжен или недоступен? Это ощущение отрезанности от мира, уязвимости, пропуска чего-то важного? Если отсутствие доступа к цифровым устройствам вызывает эмоциональную реакцию, сопоставимую с потерей чего-то действительно ценного, зависимость очевидна.

Пытались ли вы ограничить использование технологий и терпели неудачу? Это один из ключевых маркеров зависимости — осознание проблемы и неспособность самостоятельно её решить. Кристина десятки раз удаляла приложения соцсетей, обещая себе сделать перерыв, но каждый раз устанавливала их обратно в течение нескольких часов, убеждая себя, что ей просто нужно проверить одно сообщение.

Испытываете ли вы вину или стыд из-за времени, проведенного за экраном? Скрываете ли от других реальные масштабы использования? Ложь себе и окружающим о степени погруженности в цифровой мир — признак того, что на каком-то уровне вы понимаете нездоровость ситуации.

Степень зависимости можно условно разделить на несколько уровней. Легкая форма характеризуется периодической потерей контроля над временем, автоматическим использованием, но без серьезного влияния на жизнь. Человек

замечает проблему, может на короткое время ограничить использование, основные сферы жизни пока не страдают.

Средняя степень — это регулярная жертва важными делами ради экранного времени, заметное влияние на сон, снижение продуктивности, ухудшение отношений. Попытки ограничить использование вызывают дискомфорт, автоматическое поведение доминирует, но человек еще сохраняет некоторый контроль и периоды осознанного использования.

Тяжелая форма зависимости характеризуется полной потерей контроля, невозможностью ограничить использование даже на короткое время, серьезным ущербом для работы, учебы, отношений, здоровья. Цифровые технологии становятся центром жизни, всё остальное отходит на второй план. Физические и психологические симптомы при попытке отказа выражены сильно.

Важно понимать, что граница между нормальным использованием и зависимостью не всегда очевидна, особенно в мире, где постоянная цифровая связанность стала нормой. Многие признаки зависимости настолько распространены, что воспринимаются как естественная часть современной жизни. Когда все вокруг постоянно смотрит в экраны, трудно определить, где заканчивается норма и начинается проблема.

Однако ключевой критерий — это влияние на качество жизни и способность делать осознанный выбор. Если технологии служат вашим целям, обогащают жизнь, и вы можете

свободно выбирать, когда и как их использовать — это здоровые отношения. Если технологии управляют вами, крадут время и внимание вопреки вашим желаниям, разрушают то, что вам дорого — это зависимость, требующая внимания и работы.

Осознание проблемы — уже половина пути к решению. Кристина долго отрицала свою зависимость, находя оправдания бесконечному времени в телефоне. Работа требует быть на связи. Важно следить за новостями. Все так живут. Но однажды она поймала себя на том, что пропустила целый разговор с подругой, которую не видела полгода, потому что была погружена в чтение комментариев незнакомых людей под постом, который её даже не интересовал. Этот момент стал точкой осознания: что-то идет не так.

Признание зависимости не означает слабость или неудачу. Это признак честности и готовности к изменениям. Технологии спроектированы лучшими умами мира с одной целью — захватить и удержать ваше внимание. Сопrotивляться этому в одиночку невероятно трудно. Но возможно. Первый шаг — увидеть проблему такой, какая она есть, без самообмана и отрицания.

Анатомия цифровой зависимости сложна и многогранна. Она использует базовые потребности человека — в принятии, достижении, новизне, связи — и перенаправляет их в бесконечную погоню за цифровым суррогатом настоящей жизни. Понимание механизмов, которые делают технологии

столь захватывающими, дает силу начать освобождение. Когда вы видите крючки, на которые попались, их власть начинает ослабевать. Путь к свободе начинается с ясности взгляда на то, что именно держит вас в плену.

Глава 4. Как технологические компании манипулируют нашим вниманием

За каждым приложением на вашем телефоне стоит команда высокооплачиваемых специалистов, чья единственная задача — удерживать вас внутри как можно дольше. Инженеры, дизайнеры, психологи, специалисты по данным работают вместе, анализируя каждое ваше действие, каждую паузу, каждый жест пальцем по экрану. Они проводят тысячи экспериментов, тестируют варианты, измеряют результаты с точностью до миллисекунды. Их задача — превратить случайное использование в привычку, привычку в зависимость, зависимость в образ жизни.

Это не теория заговора и не преувеличение. Это бизнес-модель, на которой построены крупнейшие технологические компании мира. Их продукт — не приложения и не сервисы. Их продукт — ваше внимание, которое они продают рекламодателям. Чем больше времени вы проводите в приложении, тем больше рекламы видите, тем больше денег зарабатывает компания. Поэтому каждый элемент интерфейса спроектирован с одной целью: не дать вам уйти.

Бесконечная лента новостей стала одним из самых эффективных инструментов захвата внимания, когда-либо изобре-

тенных человечеством. Её гениальность в том, что она уstraняет естественные точки останова. В традиционной газете есть последняя страница. В книге есть финал. В телевизионной программе есть титры. Эти границы дают мозгу сигнал завершения, момент для принятия решения: продолжать или остановиться.

Бесконечная лента уничтожает эти границы. Вы прокручиваете, и появляется новый контент. Ещё прокрутка — ещё контент. Процесс не имеет конца. Вы никогда не доходите до дна, потому что дна не существует. Каждое движение пальцем приносит новую порцию информации, новое изображение, новую историю. Мозг никогда не получает сигнал остановки, поэтому действие продолжается автоматически, входя в транс-подобное состояние пассивного потребления.

Эта механика эксплуатирует древнейший инстинкт поиска пищи. Наши предки, собирая ягоды или охотясь, не могли знать заранее, где найдут еду. Они исследовали территорию, и каждый новый участок мог содержать пищу или быть пустым. Эта неопределенность заставляла продолжать поиск. Мозг эволюционировал так, чтобы находить этот процесс захватывающим — в этом была разница между голодом и сытостью, между жизнью и смертью.

Бесконечная лента использует тот же механизм. Каждая прокрутка — это новый участок территории, который может содержать интересный контент или быть неинтересным. Эта неопределенность держит мозг в состоянии поиска. Даже ко-

гда несколько постов подряд оказываются скучными, мозг знает, что следующий может быть интересным. Эта переменчивость подкрепления — иногда награда есть, иногда нет — создает самый сильный тип мотивации, известный психологии.

Дизайнеры тщательно калибруют соотношение интересного и неинтересного контента. Слишком много скучного — пользователь уйдет. Слишком много интересного — насыщение наступит быстро. Оптимальная формула: достаточно привлекательного контента, чтобы поддерживать интерес, но не настолько много, чтобы удовлетворить полностью. Вы всегда находитесь в состоянии почти-удовлетворения, что заставляет продолжать искать.

Жест прокрутки спроектирован так, чтобы быть максимально легким и естественным. Лёгкое движение пальцем вверх — и контент скользит, обновляется, меняется. Не нужно нажимать кнопки, не нужно делать выбор, не нужно прилагать усилие. Простота действия снижает порог сопротивления практически до нуля. Легче продолжить прокручивать, чем остановиться и закрыть приложение.

Скорость обновления ленты тоже неслучайна. Она достаточно быстра, чтобы поддерживать ощущение динамики, но не настолько, чтобы мозг не успевал обрабатывать информацию. Ритм создает гипнотический эффект, похожий на качание маятника. Прокрутка, новый контент, прокрутка, новый контент — монотонное повторение вводит в состояние

автоматизма, когда критическое мышление отключается.

Когда вы достигаете конца загруженного контента, появляется индикатор загрузки. Этот маленький крутящийся значок — не просто техническая необходимость. Это психологический крючок. Он создает ожидание, напряжение, которое разрешится через мгновение появлением нового контента. Мозг настраивается на ожидание награды, и уйти в этот момент особенно трудно. Вы ждали — теперь нужно увидеть результат.

Уведомления работают по другим, но не менее манипулятивным принципам. Каждое уведомление — это прерывание потока вашего внимания, насильственное перенаправление фокуса на приложение. Вы можете быть погружены в работу, разговор, чтение, размышление — и внезапно телефон вибрирует или издает звук. Ваше внимание мгновенно переключается.

Звук и вибрация уведомлений активируют древнюю систему реакции на внезапные стимулы. В природе внезапный звук или движение могли означать опасность или возможность — хищника или добычу. Мозг эволюционировал так, чтобы немедленно и автоматически реагировать на такие сигналы. Технологические компании используют этот рефлекс, превращая каждое уведомление в событие, требующее немедленного внимания.

Но истинная сила уведомлений не в самом прерывании, а в том, что происходит после. Исследования показывают, что

после отвлечения требуется в среднем двадцать три минуты, чтобы вернуться к предыдущему уровню концентрации. Одно уведомление может разрушить час продуктивной работы. Но уведомление обычно не приходит одно. Их десятки в течение дня, каждое разбивает вашу концентрацию на осколки.

Когда приходит уведомление, возникает непреодолимое желание проверить его немедленно. Даже если вы решаете проигнорировать, часть внимания остается зацепленной за непроверенное сообщение. Что там? Кто написал? Что-то важное? Эта ментальная зацепка создает когнитивную нагрузку, фоновое напряжение, которое истощает ресурсы внимания.

Компании тщательно выбирают, какие события заслуживают уведомлений. Слишком много — пользователь отключит их или удалит приложение. Слишком мало — пользователь забудет о приложении. Оптимальная стратегия — посылать уведомления ровно настолько часто, чтобы поддерживать связь, но не надоедать. Алгоритмы анализируют ваше поведение и подстраивают частоту под индивидуальный порог терпимости.

Содержание уведомлений спроектировано так, чтобы вызывать любопытство и тревогу одновременно. Текст намеренно неполный, обрывочный, требующий открыть приложение для полного понимания. Кто-то отметил вас на фотографии. Кто? Где? Какая фотография? Единственный спо-

соб узнать — открыть приложение. Любопытство становится крючком, который тянет вас обратно.

Уведомления также эксплуатируют социальные инстинкты. Сообщение о том, что кто-то прокомментировал ваш пост или ответил на сообщение, активирует потребность в социальном взаимодействии. Игнорировать такое уведомление означает игнорировать человека, что противоречит социальным нормам вежливости. Компании превращают обычное человеческое желание быть вежливым в механизм принуждения к немедленному отклику.

Некоторые уведомления создают искусственную срочность. Ограниченное по времени предложение. Событие, которое скоро закончится. Сообщение, которое исчезнет через двадцать четыре часа. Эта искусственная скоротечность заставляет действовать немедленно, иначе возможность будет упущена. Страх упустить что-то важное становится двигателем компульсивной проверки приложений.

Красная точка непрочитанных уведомлений действует на психику особенным образом. Этот маленький красный кружок с цифрой внутри создает визуальное напряжение, незавершенность, которую мозг стремится разрешить. Наличие непрочитанных уведомлений воспринимается как незакрытая задача, висящее обязательство. Единственный способ снять это напряжение — открыть приложение и обнулить счетчик.

Цвет выбран неслучайно. Красный в человеческом вос-

приятии связан с важностью, опасностью, требованием внимания. На уровне инстинкта красный цвет означает кровь, огонь, сигналы опасности. Использование красного для уведомлений — это эксплуатация древних механизмов выживания для коммерческих целей.

Но самая глубокая манипуляция происходит на уровне алгоритмов, которые определяют, какой контент вы видите. Эти алгоритмы собирают информацию о каждом вашем действии в приложении. На что вы нажимаете, что пролистываете, на чем задерживаете взгляд, какие видео досматриваете до конца, какие закрываете через несколько секунд. Они отслеживают время суток, когда вы наиболее активны, типы контента, которые заставляют вас задержаться, паттерны вашего поведения.

Из этих данных алгоритм строит модель ваших предпочтений, интересов, слабостей. Эта модель часто знает о ваших вкусах больше, чем вы сами осознаете. Вы можете думать, что интересуетесь здоровым образом жизни, но алгоритм замечает, что вы гораздо дольше задерживаетесь на контенте о фастфуде. Вы можете считать себя оптимистом, но ваши паттерны взаимодействия показывают притяжение к драматическим и негативным историям.

Алгоритм использует эту модель, чтобы показывать вам контент, который с наибольшей вероятностью удержит ваше внимание. Не контент, который сделает вас счастливее, мудрее или лучше. Контент, который заставит вас остаться в

приложении подольше. Эта цель определяет всю логику работы алгоритма.

Исследования показывают, что контент, вызывающий сильные эмоции — гнев, возмущение, шок, зависть — удерживает внимание эффективнее нейтрального или позитивного. Алгоритмы это знают. Поэтому ваша лента постепенно наполняется всё более провокационным, поляризующим, эмоционально заряженным контентом. Не потому что мир стал таким, а потому что алгоритм понял: именно это заставляет вас прокручивать дальше.

Система работает на положительном цикле обратной связи. Вы взаимодействуете с определенным типом контента — алгоритм показывает вам больше похожего — вы взаимодействуете еще активнее — алгоритм усиливает подачу. Постепенно ваша лента превращается в эхо-камеру, которая отражает и усиливает ваши существующие предрасположенности.

Это создает иллюзию, что весь мир думает как вы, интересуется тем же, разделяет ваши взгляды. Алгоритм показывает вам версию реальности, которая подтверждает ваши убеждения и скрывает альтернативные точки зрения. Эта кураторская фильтрация происходит незаметно. Вы не знаете, какой контент скрыт от вас, потому что вы его не видите.

Алгоритмы также используют социальное доказательство. Они показывают вам, сколько людей посмотрели, оценили, прокомментировали тот или иной контент. Большие числа

создают впечатление важности и ценности. Если миллионы людей посмотрели это видео, оно, вероятно, стоящее. Если тысячи прокомментировали этот пост, он, должно быть, интересный. Мозг использует эти сигналы как эвристику для принятия решений в условиях информационной перегрузки.

Но эти числа часто манипулируются или контекстуализируются так, чтобы направить ваше поведение. Видео с миллионами просмотров может быть неинтересным для большинства людей, но показано настолько широко, что накопило большие цифры. Пост с тысячами комментариев может вызывать не восхищение, а споры и негатив. Но большие числа работают как магнит внимания независимо от контекста.

Автоматическое воспроизведение следующего видео или эпизода — ещё один инструмент удержания. Когда заканчивается видео, которое вы смотрели, следующее начинается автоматически через несколько секунд. Эта механика перекладывает ответственность за решение. Теперь вам нужно активно действовать, чтобы остановить просмотр. Бездействие — которое является состоянием по умолчанию для уставшего мозга — приводит к продолжению.

Таймер обратного отсчета перед следующим видео создаст давление времени. У вас есть пять секунд, чтобы решить остановиться. Это время недостаточно для полноценного обдумывания решения. Решение принимается импульсивно, и импульс обычно направлен по пути наименьшего сопротив-

ления — позволить следующему видео начаться.

Выбор следующего контента тоже не случаен. Алгоритм выбирает видео, которое с наибольшей вероятностью удержит вас. Часто это контент чуть более стимулирующий, чем предыдущий. Постепенная эскалация интенсивности держит вас в состоянии нарастающего возбуждения. То, что начиналось как просмотр одного образовательного видео, через несколько автоматических воспроизведений превращается в поток всё более сенсационного контента.

Система рекомендаций постоянно экспериментирует с вами. Она показывает разные варианты контента и наблюдает, как вы реагируете. Если новый тип контента заставляет вас задержаться дольше, система запоминает это и предлагает больше подобного. Вы становитесь объектом непрерывного эксперимента по оптимизации вовлеченности.

Эта оптимизация работает на уровне миллисекунд. Тесты показывают, что даже задержка в загрузке на долю секунды заметно снижает вовлеченность. Поэтому огромные ресурсы тратятся на то, чтобы контент появлялся мгновенно. Каждая секунда ожидания — это возможность для вас опомниться и уйти. Система устроена так, чтобы не давать вам этих моментов паузы.

Предварительная загрузка контента означает, что следующее видео или пост начинают загружаться еще до того, как вы закончили с текущим. Когда вы прокручиваете или переключаетесь, контент уже готов к показу. Эта бесшов-

ность устраняет естественные точки трения, которые могли бы дать вам момент для осознанного выбора.

Дизайн интерфейса тоже служит удержанию. Кнопка выхода из приложения намеренно менее заметна, чем кнопки взаимодействия с контентом. Действия, которые компания хочет, чтобы вы совершали — прокрутка, просмотр, оценка — делаются максимально легкими. Действия, которые уведут вас из приложения — выход, закрытие, отписка — требуют больше шагов и подтверждений.

Иногда приложение задает вопрос перед выходом: вы уверены, что хотите выйти? Это создает дополнительное трение и заставляет вас на мгновение усомниться в решении. А что если я пропущу что-то важное? Может, остаться еще немного? Этого момента сомнения часто достаточно, чтобы вы передумали.

Персонализация интерфейса делает приложение всё более подстроенным под вас. Со временем оно начинает ощущаться как продолжение вас самих, место, которое понимает вас лучше всех. Эта иллюзия понимания создает эмоциональную привязанность. Уйти из приложения становится похоже на расставание с близким другом.

Игровые элементы добавляют еще один уровень манипуляции. Ежедневные серии — когда вы получаете бонусы за использование приложения каждый день подряд — превращают использование в обязательство. Пропустить день означает потерять накопленный прогресс, разорвать цепоч-

ку. Это создает искусственное давление регулярно возвращаться, даже когда вы не хотите.

Достижения, значки, уровни — все эти элементы эксплуатируют человеческое стремление к прогрессу и завершенности. Вы видите, что до следующего уровня осталось совсем немного, и это стимулирует провести еще время в приложении. Прогресс визуализируется так, чтобы всегда оставаться почти достигнутым, но требующим еще одного усилия.

Социальное сравнение используется безжалостно. Вам показывают, что друзья более активны, имеют больше подписчиков, получают больше откликов. Это порождает соревновательность и зависть — эмоции, которые заставляют проводить больше времени в приложении, пытаться догнать или превзойти других.

Компании называют все это оптимизацией пользовательского опыта. Они говорят, что делают продукт более удобным, более персонализированным, более вовлекающим. Технически это правда. Но цель этой оптимизации не ваше благополучие. Цель — максимизация времени, которое вы проводите в приложении, потому что это напрямую конвертируется в прибыль.

Бывшие сотрудники крупных технологических компаний начали говорить о моральных дилеммах своей работы. Они создавали инструменты, которые, как они теперь понимают, манипулируют людьми и крадут их время. Некоторые ограничивают использование собственных продуктов свои-

ми детьми. Они знают изнутри, насколько эффективны эти механизмы захвата внимания, и не хотят подвергать этому своих близких.

Понимание этих механизмов не делает вас автоматически невосприимчивым к ним. Даже зная, как работают крючки, вы всё равно можете попадаться на них. Но знание меняет отношение. Когда вы видите бесконечную ленту, вы понимаете, что это не нейтральный интерфейс, а тщательно спроектированная ловушка. Когда приходит уведомление, вы осознаете, что это не случайное сообщение, а рассчитанное прерывание. Когда алгоритм рекомендует контент, вы помните, что цель рекомендации — удержать вас, а не обогатить.

Это знание дает возможность сопротивляться. Вы начинаете задавать вопросы: кто выигрывает от того, что я прямо сейчас делаю? Это мой выбор или результат манипуляции? Служит ли это моим интересам или интересам компании? Эти вопросы возвращают вам агентность в отношениях с технологиями.

Технологические компании имеют огромные ресурсы и лучшие умы мира, работающие над захватом вашего внимания. Но у вас есть преимущество: это ваша жизнь, и только вы решаете, как её прожить. Внимание — самый ценный и невозполнимый ресурс, который у вас есть. Каждая минута, потраченная на бесконечную прокрутку ленты, это минута, украденная у чего-то действительно важного для вас.

Понимание того, как работает манипуляция, это первый

шаг к освобождению. Следующий шаг — применить это понимание на практике, изменить свои привычки и отношения с технологиями. Но об этом речь впереди.

Глава 5. Цена постоянной связи

Андрей работает программистом уже шесть лет. В двадцать восемь лет он считается опытным специалистом, способным решать сложные задачи. Но в последний год он заметил тревожную тенденцию: задачи, которые раньше занимали час концентрированной работы, теперь растягиваются на целый день. Он садится писать код, открывает редактор, но через несколько минут обнаруживает себя проверяющим сообщения. Возвращается к коду, пишет несколько строк, снова отвлекается. К концу дня он измотан, хотя реально продуктивной работы было от силы два часа. Остальное время ушло на переключения, на попытки вернуть фокус, на борьбу с собственным блуждающим вниманием.

Андрей не понимал, что происходит. Он не стал глупее, не потерял навыки, не разучился программировать. Изменилось нечто более фундаментальное: его способность удерживать внимание на одной задаче достаточно долго, чтобы погрузиться в неё по-настоящему. Годы постоянной цифровой стимуляции перестроили работу его мозга, и последствия этой перестройки становились всё более заметными.

Человеческий мозг не создан для многозадачности в том смысле, в каком мы обычно её понимаем. Когда мы говорим о многозадачности, мы на самом деле имеем в виду быстрое переключение между задачами. Мозг фокусируется на одной

задаче, затем переключается на другую, затем возвращается к первой. Каждое переключение требует времени и когнитивных ресурсов.

Исследования показывают, что при переключении между задачами мозгу нужно время, чтобы отключиться от предыдущего контекста и загрузить новый. Это время называется ценой переключения. Даже если переключение кажется мгновенным, мозг тратит ресурсы на смену фокуса. Когда переключений много, эти затраты накапливаются, и продуктивность резко падает.

Но цена переключения — это не только потерянное время. Каждый раз, когда вы прерываете работу над сложной задачей, вы теряете состояние глубокого погружения. Для восстановления этого состояния после возвращения к задаче требуется значительное время. Исследования говорят о двадцати-двадцати пяти минутах, необходимых для возвращения к прежнему уровню концентрации после прерывания.

Представьте, что вы строите сложную мысленную конструкцию. Каждый элемент опирается на предыдущие, структура растет, углубляется, становится всё более уточненной. Внезапно приходит уведомление. Вы отвлекаетесь всего на минуту, но когда возвращаетесь, конструкция рухнула. Все элементы, которые вы удерживали в рабочей памяти, рассыпались. Приходится начинать заново, восстанавливать связи, перестраивать структуру.

Это не метафора. Это реальное описание того, что проис-

ходит в мозге при переключении внимания во время решения сложной задачи. Рабочая память имеет ограниченную емкость и не может удерживать информацию без активного внимания. Когда внимание уходит, информация начинает теряться почти мгновенно.

Постоянные переключения между задачами тренируют мозг быть невнимательным. Каждый раз, когда вы прерываете работу, чтобы проверить телефон, вы укрепляете нейронные пути, отвечающие за отвлечение. Мозг учится, что удержание фокуса необязательно, что можно и нужно постоянно переключаться. Со временем способность к длительной концентрации атрофируется от неиспользования.

Андрей заметил, что даже когда он сознательно пытается сосредоточиться, его внимание начинает блуждать само по себе. Он читает строку кода и вдруг осознает, что думает о чем-то совершенно постороннем. Он возвращает внимание, читает следующую строку, и снова мысли уплывают. Эта неспособность удерживать фокус даже при сознательном усилии пугала его больше всего.

Фрагментация внимания влияет не только на продуктивность работы. Она меняет качество мышления. Глубокое мышление требует непрерывного удержания сложных идей в сознании, установления связей между отдаленными концепциями, построения многоуровневых рассуждений. Все это требует времени и непрерывного внимания. Когда внимание постоянно прерывается, мышление остается поверх-

НОСТНЫМ.

Вы скользите по поверхности идей, не погружаясь в глубину. Вы оперируете готовыми шаблонами вместо того, чтобы строить новые связи. Вы выбираете простые решения не потому, что они лучше, а потому что сложные требуют того уровня концентрации, который стал недоступен. Постепенно меняется не только то, как быстро вы работаете, но и то, как глубоко вы думаете.

Память страдает не меньше внимания. Формирование долговременных воспоминаний требует периода консолидации, когда мозг обрабатывает новую информацию и встраивает её в существующую структуру знаний. Этот процесс нуждается в относительном покое, в отсутствии отвлекающих стимулов. Постоянный поток новой информации нарушает консолидацию.

Когда вы читаете статью и каждые несколько минут переключаетесь на что-то другое, информация из статьи не успевает закрепиться в памяти. Вы можете прочесть текст полностью, но через час с трудом вспомните, о чем он был. Информация прошла через сознание, не оставив следа. Чтение превратилось в пустое действие, создающее иллюзию получения знаний без реального усвоения.

Это особенно заметно при попытке учиться чему-то новому. Обучение требует не просто получения информации, но её осмысления, связывания с уже известным, применения в различных контекстах. Все эти процессы требуют времени

и внимания. Когда внимание фрагментировано, обучение не происходит. Вы можете просмотреть десятки образовательных видео и не научиться ничему, потому что информация не обрабатывается достаточно глубоко для создания устойчивых знаний.

Андрей обнаружил, что забывает вещи, которые раньше помнил легко. Имена функций, которые использовал сотни раз. Детали проектов, над которыми работал месяц назад. Разговоры, которые вел на прошлой неделе. Сначала он списывал это на стресс или усталость, но постепенно понял, что проблема глубже. Его мозг не записывал информацию должным образом, потому что был перегружен постоянным потоком несущественных данных.

Рабочая память особенно уязвима к цифровой перегрузке. Это та часть памяти, которая удерживает информацию, необходимую для текущей задачи. У рабочей памяти очень ограниченная емкость — она может удерживать примерно семь элементов одновременно, и эта цифра снижается при наличии отвлечений.

Когда вы пытаетесь работать с открытыми десятью вкладками браузера, тремя мессенджерами и постоянными уведомлениями, ваша рабочая память перегружена. Часть её емкости занята отслеживанием всех этих параллельных потоков информации. Часть — подавлением импульса проверить уведомления. На саму работу остается жалкий остаток когнитивных ресурсов.

Это состояние постоянной когнитивной перегрузки приводит к ментальной усталости, которая отличается от физической усталости. Вы можете провести весь день, почти ничего не сделав, и чувствовать себя полностью истощенным. Это истощение приходит не от работы, а от бесконечных попыток контролировать внимание в среде, спроектированной для его захвата.

Многозадачность создает иллюзию продуктивности. Когда вы делаете много вещей одновременно, возникает ощущение занятости, активности, движения вперед. Вы отвечаете на сообщения, проверяете почту, просматриваете документы, участвуете в обсуждениях. День пролетает в вихре активности. Но в конце дня выясняется, что ничего существенного не сделано.

Андрей мог провести целый день в состоянии лихорадочной активности, отвечая на сообщения, участвуя в обсуждениях, переключаясь между задачами. К вечеру он чувствовал себя измотанным, но код, который нужно было написать, оставался ненаписанным. Задача, которую он планировал завершить, оставалась незавершенной. Вся его активность была реактивной, ответом на внешние стимулы, а не целенаправленным движением к важным целям.

Исследования показывают, что люди, часто практикующие многозадачность, на самом деле хуже справляются с ней, чем те, кто избегает одновременного выполнения нескольких дел. Постоянное переключение не делает вас

лучше в переключении. Наоборот, оно ослабляет способность фильтровать нерелевантную информацию и удерживать фокус на важном.

Хронические многозадачники демонстрируют сниженную способность игнорировать отвлечения. Их внимание притягивается к любому новому стимулу, даже если он не относится к текущей задаче. Они становятся более импульсивными, менее способными к планированию и последовательному выполнению действий. Мозг, тренированный на постоянное переключение, теряет способность к устойчивому фокусу.

Качество работы тоже страдает. Задачи, требующие глубокого мышления, творческого подхода, сложного анализа, не могут быть выполнены в режиме многозадачности. Для настоящего творчества нужно погружение, состояние потока, когда внимание полностью поглощено задачей. Это состояние невозможно достичь при постоянных переключениях.

Андрей помнил времена, когда мог потеряться в коде на несколько часов, полностью погрузившись в проблему. В эти моменты рождались лучшие решения, самые элегантные алгоритмы. Теперь такое погружение казалось недостижимым. Даже когда он отключал все уведомления и пытался сосредоточиться, его внимание не могло удержаться достаточно долго для входа в состояние потока.

Постоянная связь создает также эффект, который иссле-

дователи называют остаточным вниманием. Даже когда вы физически не взаимодействуете с устройством, часть вашего внимания остается зацепленной за него. Вы работаете над задачей, но фоном думаете: не пришло ли важное сообщение, не произошло ли что-то, требующее вашей реакции. Эта фоновая тревога отнимает когнитивные ресурсы.

Исследования показали, что даже просто наличие видимого телефона снижает когнитивную производительность. Не нужно его использовать, не нужно даже слышать уведомления. Сам факт, что он находится в поле зрения, создает когнитивную нагрузку, потому что мозг должен активно подавлять импульс его проверить. Это подавление требует ресурсов внимания, которые отнимаются от основной задачи.

Постоянная связь также нарушает естественные ритмы мозга. Мозг нуждается в периодах отдыха, когда он может обработать накопленную информацию, консолидировать воспоминания, восстановить ресурсы внимания. Раньше эти периоды возникали естественно: время в дороге, ожидание, моменты скуки. Теперь каждая свободная секунда заполняется проверкой телефона.

Скука, которая раньше казалась чем-то негативным, на самом деле выполняет важную функцию. В моменты скуки мозг переходит в режим по умолчанию, когда активируется сеть пассивного режима работы мозга. В этом состоянии происходит спонтанное связывание идей, рождаются творческие озарения, обрабатываются эмоциональные пережи-

вания. Устранение скуки через постоянную стимуляцию лишает мозг этих важных процессов.

Андрей заметил, что у него больше не возникает творческих идей в душе или по дороге на работу. Раньше это были моменты, когда мозг блуждал свободно и находил неожиданные решения проблем, которые казались тупиковыми. Теперь душ и дорога проходили под аккомпанемент подкастов или музыки, а каждая свободная секунда заполнялась пролистыванием ленты. Пространство для свободного мышления исчезло.

Способность к рефлексии тоже снижается. Рефлексия требует времени наедине с собственными мыслями, возможности обдумать события, понять свои реакции, извлечь уроки из опыта. Когда каждый момент заполнен внешними стимулами, времени для внутреннего диалога не остается. Жизнь превращается в череду событий без осмысления, опыт накапливается, но не интегрируется.

Эмоциональная регуляция тоже зависит от способности мозга обрабатывать переживания. Когда эмоции возникают, им нужно время и внимание для того, чтобы быть прожитыми и отпущенными. Постоянное отвлечение становится стратегией избегания эмоций. Почувствовал тревогу — открыл приложение. Накатила грусть — погрузился в видео. Эмоции не обрабатываются, а откладываются, накапливаются, создавая фоновое напряжение.

Андрей использовал телефон как способ не думать о ве-

цах, которые его беспокоили. Проблемы на работе, сложности в отношениях, неопределенность будущего. Каждый раз, когда эти мысли начинали всплывать, он доставал телефон. Это давало временное облегчение, но проблемы не исчезали. Они копились, становясь всё более подавляющими, потому что он никогда не давал себе времени с ними разобраться.

Социальные навыки тоже страдают от постоянной цифровой связи. Умение читать невербальные сигналы, поддерживать зрительный контакт, вести глубокую беседу требует практики. Когда большая часть общения происходит через экран, эти навыки атрофируются. Реальные разговоры начинают казаться неловкими, медленными, требующими слишком много усилий.

Андрей замечал, что в компании людей его рука инстинктивно тянется к телефону во время пауз в разговоре. Эти паузы, которые раньше были естественной частью общения, временем для обдумывания сказанного, теперь вызывали дискомфорт. Нужно было их заполнить, сделать что-то. Способность просто присутствовать с другим человеком без необходимости постоянного действия становилась всё более редкой.

Парадоксально, но постоянная связь со всем миром приводит к ощущению изоляции. Вы всегда на связи, но никогда по-настоящему не присутствуете ни с кем. Разговоры становятся поверхностными, потому что часть внимания всегда направлена на экран. Близость требует полного присут-

ствия, а полное присутствие становится невозможным, когда устройство в кармане постоянно требует внимания.

Физическое здоровье тоже платит цену. Постоянный наклон над телефоном создает нагрузку на шею и позвоночник. Зрение страдает от бесконечного смотрения на близкий светящийся объект. Сон нарушается из-за синего света экранов и возбуждения от постоянной стимуляции. Движение заменяется сидением, активность — пассивным потреблением контента.

Андрей просыпался с затекшей шеей, проводил день, сторбившись над экраном, и заканчивал вечер с головной болью от напряжения глаз. Его спина постоянно болела, но он не мог заставить себя делать перерывы. Всегда казалось, что нужно ответить еще на одно сообщение, проверить еще одну вещь, закончить еще одну задачу. День проходил в неподвижности, но тело чувствовало себя разбитым, как после физической работы.

Самое тревожное в этом постепенном снижении когнитивных функций то, что оно происходит незаметно. Нет момента, когда внимание внезапно исчезает. Нет дня, когда память резко ухудшается. Изменения происходят медленно, накапливаются постепенно. Вы не замечаете, как теряете способности, потому что у вас нет точки сравнения, кроме всё более туманных воспоминаний о том, каким вы были раньше.

Когда Андрей пытался вспомнить, каким было его внима-

ние пять лет назад, он не мог точно сказать. Воспоминания были нечеткими. Возможно, оно всегда было таким? Может, он просто идеализирует прошлое? Эта неуверенность мешала признать масштаб проблемы. Легче было убедить себя, что все нормально, что все так живут, что это просто современная реальность.

Но иногда у него случались проблески ясности. Моменты, когда он замечал, что прочитал абзац три раза и всё еще не понимает, о чем там говорится. Или когда осознавал, что провел час, переключаясь между задачами, и не продвинулся ни в одной из них. Или когда понимал, что забыл, о чем думал минуту назад. В эти моменты он видел масштаб изменений, произошедших с его мозгом.

Цена постоянной связи не только в потерянном времени. Это цена в виде утраченных способностей, деградировавших навыков, упущенных возможностей. Это годы жизни, прожитые в состоянии когнитивной перегрузки, когда мозг работает на малой доле своего потенциала. Это проекты, которые не были завершены, идеи, которые не родились, связи, которые не были установлены, всё потому, что внимание было рассеяно и фрагментировано.

Андрей начал понимать, что продолжение в том же духе приведет к еще большему ухудшению. Мозг пластичен — он меняется в зависимости от того, как его используют. Годы постоянной многозадачности и отвлечений тренируют мозг быть невнимательным. Но та же пластичность означа-

ет, что изменения обратимы. Мозг можно перетренировать, вернуть способность к глубокому фокусу, восстановить память и концентрацию.

Первый шаг к восстановлению — признание проблемы. Не списывание симптомов на стресс, возраст или внешние обстоятельства, а честное признание того, что постоянная цифровая связь изменила работу мозга, и не в лучшую сторону. Это признание болезненно, потому что требует принять ответственность за ситуацию. Легче верить, что ничего особенного не происходит, что так живут все. Труднее посмотреть правде в глаза: вы теряете способности, которые когда-то имели, и каждый день потери продолжаются.

Но признание проблемы открывает путь к решению. Когда вы видите реальную цену постоянной связи — не абстрактно, а конкретно, в своих потерянных способностях и упущенных возможностях — появляется мотивация что-то изменить. Андрей достиг этой точки. Цена стала слишком высокой, чтобы продолжать платить её, не замечая.

Часть II. Последствия цифровой перегрузки

Глава 6. Влияние на психическое здоровье

Вечер. Комната погружена в полумрак, лишь бледный свет от экрана смартфона выхватывает из темноты сосредоточенное лицо. Палец скользит по стеклу, обновляя ленту за лентой, открывая одну вкладку браузера за другой. В голове пульсирует назойливая мысль: а вдруг прямо сейчас происходит что-то важное, а я об этом не знаю? Вдруг кто-то опубликовал то, что изменит мою жизнь, или друзья собрались без меня, или случилось нечто, о чем завтра будут говорить все, а я окажусь в неведении? Этот знакомый каждому сценарий — не просто привычка коротать время. Это отражение глубинных изменений, которые цифровая среда внесла в нашу психику. То, что начиналось как удобный инструмент для связи и поиска информации, постепенно превратилось в среду обитания, формирующую новые формы тревоги, подавленности и хронической неудовлетворенности собой.

Чтобы понять, как это работает, обратимся к истории. В 2004 году группа исследователей из Стэнфордского универ-

ситета опубликовала работу, в которой впервые заговорила о «синдроме упущенной выгоды». Тогда это явление рассматривалось в контексте социальных взаимодействий: люди испытывали беспокойство, когда узнавали, что другие получили позитивный опыт, в котором они не участвовали. Но с появлением смартфонов и платформ, где каждый может в реальном времени транслировать свою жизнь, этот синдром обрел совершенно новую силу. То, что когда-то было редким и ситуативным переживанием, превратилось в фоновый режим существования. Мы теперь не просто иногда узнаем о прошедших событиях — мы наблюдаем за жизнью других непрерывно, кадр за кадром, и каждый кадр может стать источником тревоги.

Возьмем для примера молодую женщину по имени Виктория. Ей двадцать один год, она учится на последнем курсе университета и, как многие ее сверстники, с трудом представляет свою жизнь без постоянного присутствия в цифровом пространстве. Утром, еще не открыв глаза, она тянется к телефону, чтобы проверить сообщения. В транспорте по пути на учебу она просматривает ленты соцсетей, отмечая, кто куда поехал, с кем встретился, какие достижения опубликовал. В перерывах между парами она снова заглядывает в телефон, чтобы убедиться, что ничего не пропустила. Вечером, вместо того чтобы готовиться к экзаменам или просто отдыхать, Виктория часами пролистывает чужие истории, испытывая странную смесь интереса, зависти и пусто-

ты. В какой-то момент она ловит себя на мысли, что не помнит, чем занималась вчера вечером, — потому что ничего значимого не произошло. Вся ее эмоциональная жизнь свелась к наблюдению за чужой.

Однажды Виктория замечает, что ее подруга из другой группы выложила фотографии с вечеринки, на которую ее не пригласили. Вроде бы ничего страшного, они не настолько близки, чтобы приглашать друг друга на все мероприятия. Но внутри что-то неприятно сжимается. Виктория начинает прокручивать в голове: почему ее не позвали? Может, она кому-то не нравится? Может, с ней неинтересно? Она снова и снова пересматривает фотографии, увеличивает лица, пытается угадать, о чем говорят люди, какие эмоции у них на лицах. С каждым просмотром тревога усиливается. Она пытается отвлечься, но рука снова и снова тянется к телефону, чтобы проверить, не появилось ли что-то новое. Спать она ложится с тяжелым чувством, а наутро первым делом снова открывает ту же ленту, хотя уже понимает, что это причиняет ей боль.

Этот эпизод — классическое проявление того самого синдрома. Но дело не только в единичных ситуациях. Постоянное присутствие в среде, где жизнь других предстает как бесконечная череда ярких событий, путешествий, достижений и счастливых моментов, формирует устойчивое искажение реальности. Мы начинаем верить, что вокруг все живут более полной, интересной и успешной жизнью. И в этом убеж-

дении кроется мощнейший источник тревожности. Тревога возникает из-за постоянной необходимости сравнивать себя с другими, из-за ощущения, что собственные достижения недостаточно значительны, из-за страха оказаться на обочине. Ученые из Пенсильванского университета провели исследование, в котором попросили одну группу студентов ограничить использование соцсетей до получаса в день, а другая группа продолжала пользоваться ими как обычно. Всего через три недели те, кто сократил экранное время, показали значительное снижение симптомов тревоги и депрессии. Этот эксперимент наглядно демонстрирует прямую связь между тем, сколько времени мы проводим в этой среде, и нашим эмоциональным состоянием.

Но тревожность в цифровую эпоху имеет и другое лицо. Это не только страх что-то упустить. Это еще и постоянное напряжение, вызванное необходимостью быть на связи. Многие люди, особенно те, чья работа связана с мессенджерами и электронной почтой, живут в режиме ожидания. Они не могут расслабиться, потому что в любой момент может прийти важное сообщение, требующее немедленного ответа. Даже когда формально рабочий день закончен, ощущение «включенности» остается. Психологи называют это состояние гипералертностью — постоянной готовностью к внешнему стимулу. Человек не может погрузиться в глубокий отдых, его нервная система не получает необходимой передышки. В результате накапливается хроническое утомление,

которое часто путают с ленью или отсутствием мотивации, хотя на самом деле это истощение ресурсов психики.

И здесь мы подходим к еще одной важной грани проблемы: влиянию цифровой среды на самооценку и формирование депрессивных состояний. Механизм здесь сложный и многослойный. С одной стороны, существует тот самый эффект сравнения. Мы видим, как другие выкладывают свои лучшие кадры, отредактированные фотографии, рассказы об успехах. Но мы не видим того, что осталось за кадром: усталость, неудачи, ссоры, скуку, обыденность. У каждого человека жизнь состоит из череды разных моментов, но в публичном пространстве предьявляется только избранное, отполированное. Наш мозг, однако, не делает скидку на эту редактуру. Он воспринимает представленную картину как реальность и начинает выстраивать на ее основе представление о норме. Возникает опасное убеждение: «со мной что-то не так, потому что моя жизнь не выглядит так же ярко».

Особенно остро это переживается в подростковом и юношеском возрасте, когда самооценка только формируется и особенно уязвима. Но проблема затрагивает и взрослых людей, которые вроде бы должны обладать более устойчивой психикой. Исследование, проведенное в 2018 году среди пользователей различных платформ, показало, что даже короткое пребывание в ленте новостей вызывает снижение настроения и удовлетворенности жизнью. Люди начинали оценивать свои достижения как менее значимые, а внешность

— как менее привлекательную, хотя объективно никаких изменений не произошло. Просто они на мгновение оказались в мире, где все выглядит лучше, успешнее и счастливее, и этот мир наложил свой фильтр на их восприятие себя.

Вернемся к Виктории. Через несколько недель такого режима она замечает, что стала раздражительной и апатичной. Ей трудно сосредоточиться на учебе, хотя раньше с этим не было проблем. Она перестала встречаться с друзьями, потому что «все равно никто не зовет». Она забросила занятия танцами, которые раньше приносили ей удовольствие, потому что теперь они кажутся бессмысленными: «Все равно я не стану лучшей, зачем стараться?». Ее круг общения сузился до экрана телефона, а эмоциональный диапазон — от легкой тревоги до глухой тоски. В какой-то момент она ловит себя на мысли, что уже не помнит, когда в последний раз чувствовала радость просто так, без причины, без повода, который можно было бы сфотографировать и выложить. Жизнь словно выцвела, стала плоской, лишенной объема и глубины.

Это состояние знакомо многим. И важно понимать: это не личная слабость и не результат каких-то ошибок в воспитании. Это закономерная реакция психики на среду, которая была спроектирована для максимального захвата внимания, а не для заботы о нашем благополучии. Когда мы заходим в соцсети, мы попадаем в пространство, где действуют алгоритмы, подбирающие контент таким образом, чтобы вызвать максимально сильную эмоциональную реакцию. А

самые сильные эмоции — это чаще всего негативные: гнев, страх, возмущение, зависть. Алгоритмы не заинтересованы в нашем спокойствии и счастье, им нужно, чтобы мы оставались на платформе как можно дольше. И они находят для этого самые эффективные способы, часто эксплуатируя уязвимости нашей психики.

Так формируется порочный круг. Тревога заставляет нас чаще заглядывать в телефон, чтобы убедиться, что все в порядке. Но, заглядывая, мы видим то, что усиливает тревогу. Снижение самооценки побуждает нас искать подтверждение своей ценности во внешней оценке — лайках, комментариях, просмотрах. Но эта внешняя оценка никогда не может дать устойчивого ощущения собственной значимости, потому что она изменчива и зависит от множества факторов, не связанных с нами. Мы попадаем в зависимость от того, что нас разрушает. И чем глубже мы в этой зависимости, тем труднее из нее выбраться, потому что свободное время кажется пустым, а мир вне экрана — недостаточно ярким.

Особенно остро эта проблема проявляется в ситуации, когда цифровое пространство становится основным местом социального взаимодействия. Для многих людей, особенно живущих в крупных городах, где традиционные связи ослабли, а ритм жизни оставляет мало времени для неформального общения, соцсети и мессенджеры превратились в главный, а иногда и единственный способ поддерживать контакты. Но качество этих контактов принципиально иное. Жи-

вое общение включает в себя множество каналов передачи информации: интонацию, мимику, жесты, паузы, телесный контакт. Все это считывается нашим мозгом на бессознательном уровне и формирует ощущение близости, доверия, включенности. Цифровое общение лишено большей части этих сигналов. Мы получаем текст, иногда смайлик, но не можем считать истинное эмоциональное состояние собеседника, не можем почувствовать его присутствие. В результате у нас может быть много «друзей» в списке контактов, но ощущение одиночества при этом не уменьшается, а часто даже усиливается.

Этот парадокс хорошо описан в исследованиях, посвященных влиянию социальных сетей на субъективное благополучие. Оказывается, чем больше времени человек проводит в соцсетях, тем выше вероятность того, что он будет чувствовать себя одиноким. И это не совпадение. Когда мы заменяем реальные встречи виртуальными, мы лишаем себя той глубины контакта, которая необходима для удовлетворения базовой потребности в принадлежности. Мы можем знать последние новости из жизни десятков людей, но при этом не иметь никого, с кем можно было бы поговорить по душам, когда действительно трудно. Мы можем получать сотни реакций на свои публикации, но не чувствовать, что нас кто-то по-настоящему понимает.

И это приводит к еще одному важному последствию: нарушению способности к саморегуляции. В норме наш мозг

умеет управлять вниманием, переключаться между задачами, отдыхать, когда это необходимо. Но постоянное пребывание в режиме многозадачности, когда мы перескакиваем с одного стимула на другой, не давая мозгу времени на обработку, разрушает эту способность. Мы становимся более импульсивными, нам труднее сосредоточиться, мы быстрее утомляемся и медленнее восстанавливаемся. Нарушается сон, потому что синий свет экранов подавляет выработку мелатонина, а возбуждающий контент не дает мозгу переключиться в режим отдыха. Хронический недосып, в свою очередь, усугубляет тревожность и снижает устойчивость к стрессу. Замыкается еще один круг.

Виктория в какой-то момент понимает, что не может так больше. Она чувствует себя выжатой, опустошенной, хотя объективно у нее нет для этого причин. Она учится на специальности, которая ей нравится, у нее есть пара близких друзей, она молода и здорова. Но ощущение, что жизнь проходит мимо, что она не успевает за чем-то важным, что она недостаточно хороша, не оставляет ее. В отчаянии она идет к психологу в университете. И там впервые слышит вопрос, который меняет ее взгляд на происходящее: «А сколько времени вы проводите в телефоне?» Она пытается ответить, но понимает, что не знает. Она никогда не считала. Тогда психолог предлагает ей простое упражнение: в течение недели записывать, сколько времени она тратит на соцсети и мессенджеры, и отмечать свое состояние до и после. Результаты

оказываются для нее шокирующими. В среднем она проводит в телефоне больше шести часов в день, не считая времени, когда слушает музыку или смотрит видеоролики. И практически каждый раз после длительного просмотра лент она чувствует раздражение, усталость или тоску.

Это открытие становится для Виктории поворотным моментом. Она начинает замечать, что ее тревога и сниженное настроение не возникают на пустом месте — они напрямую связаны с тем, что она потребляет в цифровом пространстве. И главное, она понимает: эти состояния не являются ее неотъемлемой чертой, они не говорят о том, что с ней что-то не так. Это просто реакция на среду, и если изменить среду, изменится и реакция. Конечно, путь к изменениям не будет простым. Сначала отказ от привычки постоянно проверять телефон вызывает тревогу — ту самую, от которой хотелось избавиться. Но постепенно, день за днем, острота переживаний снижается. Виктория начинает замечать, что у нее появляется время на то, что она давно откладывала: почитать книгу, сходить в бассейн, встретиться с подругой не для того, чтобы сделать совместное фото, а просто чтобы поговорить. И в этих занятиях она обнаруживает забытое ощущение — полноту момента, когда не нужно ничего фиксировать и выкладывать, а можно просто быть.

История Виктории — это не уникальный случай и не инструкция к действию. Это иллюстрация того, как цифровая среда влияет на психику и как это влияние может быть осо-

знано и скорректировано. Важно понимать, что тревожность и сниженное настроение в ответ на цифровую перегрузку — это не диагноз в медицинском смысле, хотя при длительном воздействии могут сформироваться и клинически значимые состояния. Это, скорее, адаптационная реакция на непривычную для нашей психики среду. Наш мозг формировался миллионы лет в условиях, где информация поступала дозированно, где социальные контакты были немногочисленными и глубокими, где новизна была редким и ценным ресурсом. А сейчас он вынужден обрабатывать лавину данных, большая часть которых не имеет отношения к нашей жизни, но при этом вызывает эмоциональный отклик. Неудивительно, что он с этим не справляется.

Исследования показывают, что даже короткие перерывы в использовании соцсетей и мессенджеров приводят к улучшению настроения, снижению тревоги и повышению удовлетворенности жизнью. Уже через несколько дней цифрового воздержания люди начинают лучше спать, чувствуют себя более энергичными, у них восстанавливается способность к глубокой концентрации. Но самое интересное происходит позже, когда человек начинает выстраивать новые отношения с цифровой средой, основанные не на импульсивном потреблении, а на осознанном выборе. Он начинает замечать, что может пользоваться технологиями как инструментом, не позволяя им управлять своим временем и вниманием. И вместе с этим возвращается чувство контроля над

собственной жизнью — а это один из главных факторов психологического благополучия.

Конечно, нельзя сводить все проблемы тревожности и депрессии к цифровой среде. У этих состояний сложные причины, в которых переплетаются биологические, психологические и социальные факторы. Но игнорировать влияние цифрового пространства на наше душевное состояние уже невозможно. Мы живем в среде, которая постоянно нас тестирует на прочность: требует внимания, вызывает эмоции, сталкивает с чужими достижениями, создает иллюзию нехватки. И чтобы сохранить психическое здоровье, нам нужно научиться выстраивать границы. Это не означает отказа от технологий — в современном мире это было бы нереалистично. Речь о том, чтобы вернуть себе право на собственное внимание, собственное время, собственное представление о том, что для нас важно.

Когда мы перестаем сравнивать свою жизнь с чужими отредактированными версиями, мы начинаем видеть ее настоящую ценность. Когда мы выходим из режима постоянной тревоги о том, что упускаем что-то важное, мы обнаруживаем, что самое важное происходит именно здесь, в нашей реальной жизни, с нашими реальными близкими. Когда мы перестаем искать подтверждение своей ценности в цифровых реакциях, мы находим ее внутри себя, в том, что мы делаем, что чувствуем, что создаем. И это открытие — не просто облегчение симптомов. Это возвращение к себе, к той жизни,

которая была вытеснена бесконечным потоком чужого.

В конечном счете, вопрос о влиянии цифровой среды на психическое здоровье — это вопрос о том, кто управляет нашей жизнью. Мы или алгоритмы, созданные для того, чтобы удерживать наше внимание. Мы или наши привычки, сформированные под воздействие сред, спроектированных для захвата. Мы или тревога, которая заставляет нас бесконечно проверять, все ли в порядке, вместо того чтобы действительно жить. Ответ на этот вопрос каждый находит для себя сам. Но для этого нужно сначала заметить проблему, осознать, как именно цифровая среда влияет на наше состояние. И тогда появляется возможность выбора — а это уже первый шаг к восстановлению и себя, и своей энергии.

Глава 7. Физические последствия экранного времени

Роберт проснулся с привычной тяжестью в голове. Ему казалось, что он только что закрыл глаза, но будильник на телефоне уже показывал шесть утра. Он потер лицо, пытаясь прогнать остатки сна, и первым делом, еще не встав с постели, взял телефон, чтобы проверить сообщения. Яркий экран ударил по глазам, заставив прищуриться. Роберт подумал, что, наверное, опять не выспался, хотя спал вроде бы не меньше обычного. Он не связывал свою утреннюю разбитость с тем, что засыпал каждый вечер с телефоном в руках, пролистывая ленты новостей. Не задумывался о том, что последний час перед сном он проводит перед экраном, а первый час после пробуждения — тоже. Для него это было просто частью жизни, такой же естественной, как чистка зубов или утренний кофе.

Сорокапятилетний менеджер по продажам, Роберт работал в крупной компании и проводил за компьютером почти весь рабочий день. В его обязанности входило отвечать на письма, участвовать в видеозвонках, готовить презентации, отслеживать показатели в таблицах. После работы он часто задерживался за ноутбуком, чтобы доделать срочные задачи, а затем переключался на телевизор или планшет. Выходные тоже редко обходились без экранов: просмотр видеоро-

ликов, чтение новостей, игры на смартфоне. Он не считал себя зависимым — просто так складывался его день, как у большинства знакомых. Но в последние месяцы Роберт начал замечать, что его физическое состояние меняется не в лучшую сторону. Шея постоянно болела, особенно к вечеру, глаза слезились и краснели, а лишний вес, набранный за последние несколько лет, никак не хотел уходить, хотя он не ел больше обычного.

Однажды на плановом медосмотре врач обратила внимание на его жалобы. Она задала несколько вопросов, которые заставили Роберта задуматься. Сколько времени он проводит перед экранами? Много ли двигается в течение дня? Как спит? Ответы оказались неутешительными. Врач объяснила, что многие его симптомы — головные боли по утрам, усталость, напряжение в шее и плечах, ухудшение зрения — напрямую связаны с тем, как он использует технологии. И предложила начать с малого: убрать телефон из спальни, настроить режим освещения экранов и добавить в день хотя бы короткие перерывы на движение. Роберт отнесся к этому скептически, но решил попробовать — хуже уже не будет.

То, с чем столкнулся Роберт, — это не индивидуальная особенность, а закономерный результат образа жизни, который стал нормой для миллионов людей. Физические последствия экранного времени долгое время оставались в тени разговоров о цифровой зависимости, но они не менее серьезны. Наше тело, как и психика, не приспособлено к тому,

чтобы проводить большую часть дня в статичной позе перед источником яркого света. И оно начинает посылать сигналы: сначала тихие, почти незаметные, затем все более настойчивые. Часто эти сигналы списывают на возраст, на стресс, на невезение, хотя на самом деле это плата за то, как мы организовали свою жизнь.

Начнем с того, что стало одним из самых изученных последствий экранного времени, — нарушения сна. В спальне Роберта телефон стоял на тумбочке у кровати. За час до сна он обычно лежал, уткнувшись в экран, переписываясь в мессенджерах или просматривая видеоролики. Свет от экрана падал прямо на лицо, и Роберт не замечал, как время переваливает за полночь. Ему казалось, что он расслабляется, отвлекается от дневных забот. Но его мозг думал иначе.

Дело в том, что сетчатка глаза содержит специальные клетки, чувствительные к синему свету определенной длины волны. Именно этот тип излучения преобладает в экранах большинства устройств. Днем синий свет полезен — он помогает нам просыпаться, поддерживает внимание и бодрость. Но вечером, когда солнце садится и естественного синего света становится меньше, наш мозг ожидает, что наступит время подготовки ко сну. В темноте шишковидная железа начинает вырабатывать мелатонин — гормон, который помогает заснуть и обеспечивает качество сна. Когда же человек смотрит на яркий экран, мозг получает сигнал: «сейчас день, нужно бодрствовать». Выработка мелатонина подавля-

ется, и заснуть становится труднее. Даже если человек засыпает, структура сна меняется: уменьшается глубокая фаза, сон становится более поверхностным, частыми становятся пробуждения.

Именно это происходило с Робертом. Он засыпал с телефоном, часто просыпался среди ночи, чтобы проверить, не пришло ли важное сообщение, а утром чувствовал себя разбитым, хотя формально спал достаточное количество часов. Его мозг просто не получал необходимого восстановления. Врач объяснила ему, что хронический дефицит качественного сна — это не просто усталость. Это запускает целый каскад нарушений: повышается уровень кортизола, ухудшается работа иммунной системы, нарушается обмен веществ, растет риск сердечно-сосудистых заболеваний. И самое обидное, что многие люди, подобно Роберту, даже не подозревают о причине своего плохого самочувствия, списывая его на стресс или возраст.

Исследования, проведенные в разных странах, показывают устойчивую связь между использованием экранных устройств перед сном и качеством сна. Особенно уязвимы дети и подростки, чья нервная система еще формируется, но и взрослые страдают не меньше. В одном из экспериментов участников попросили в течение недели читать бумажные книги перед сном вместо электронных. Уже через несколько дней у них значительно улучшилась субъективная оценка качества сна, они быстрее засыпали и чувствовали себя бо-

лее отдохнувшими по утрам. Это простое изменение — отказ от экрана за час-полтора до сна — оказалось эффективнее многих лекарственных препаратов от бессонницы.

Но нарушения сна — это лишь верхушка айсберга. Роберт, последовав совету врача, убрал телефон из спальни и стал замечать, что просыпается утром с меньшей тяжестью в голове. Однако другие проблемы никуда не делись. Самая заметная из них — это постоянная боль в шее и спине. Работа за компьютером требовала от него часами сидеть в одном положении. Дома он тоже часто сидел, склонившись над планшетом или ноутбуком. Поза, в которой голова наклонена вперед, а плечи сведены, стала для него привычной. Но наша голова весит в среднем четыре-пять килограммов. Когда человек наклоняет ее вперед, нагрузка на шейный отдел позвоночника возрастает многократно. При наклоне в тридцать градусов она составляет около восемнадцати килограммов, а при шестидесяти — уже более двадцати пяти. Представьте, что вы весь день носите на шее тяжелый рюкзак. Именно такую нагрузку испытывают шейные позвонки, мышцы и связки.

Роберт не задумывался об этом, пока боль не стала постоянной спутницей. Она отдавала в плечи, в голову, иногда он чувствовал онемение в пальцах рук. Врач объяснила, что это последствия так называемого текстового шеи — состояния, при котором из-за постоянного напряжения мышц и неправильного положения головы страдают не только по-

звонки, но и нервы, проходящие в шейном отделе. Со временем это может привести к серьезным проблемам: грыжам межпозвоноковых дисков, хроническим головным болям, нарушению кровоснабжения мозга. И чем раньше начать корректировать привычки, тем больше шансов избежать необратимых изменений.

К проблемам с позвоночником добавились проблемы со зрением. Роберт заметил, что к концу рабочего дня глаза устают, краснеют, иногда двоится в глазах или появляется ощущение песка. Он купил увлажняющие капли, но они помогали ненадолго. Офтальмолог, к которой он обратился, поставила диагноз: синдром сухого глаза и спазм аккомодации. Это классические спутники длительной работы за экраном. Когда мы смотрим на близко расположенный объект, наши глазные мышцы напрягаются. В норме они должны периодически расслабляться, переводя взгляд вдаль. Но за экраном мы часто забываем моргать и редко отрываем взгляд от монитора. В результате мышцы находятся в постоянном напряжении, а слезная пленка, защищающая роговицу, не обновляется. Глаза пересыхают, возникает ощущение дискомфорта, снижается острота зрения.

Особенно опасно это для детей и подростков, чьи зрительные системы еще формируются. Но и взрослые, особенно те, чья работа связана с экранами, рискуют получить стойкие нарушения. Долгое время считалось, что работа за компьютером не может привести к серьезному ухудшению зрения, а

лишь вызывает временную усталость. Однако современные исследования показывают, что у людей, проводящих перед экранами более шести часов в день, риск развития близорукости значительно выше. К тому же синий свет, о котором мы говорили в связи со сном, может оказывать повреждающее действие на сетчатку, хотя масштабы этого влияния пока изучаются.

Но, пожалуй, самое коварное физическое последствие экранного времени — это гиподинамия. Роберт, как и многие офисные работники, проводил большую часть дня сидя. Утром он садился в машину и ехал на работу, где пересаживался за стол. В обеденный перерыв он редко выходил на улицу, предпочитая перекусить перед монитором. Вечером он снова садился в машину, приезжал домой и занимал место на диване. За день его активность ограничивалась короткими переходами от стула к кофеварке и обратно. В выходные он тоже не спешил двигаться — хотелось отдохнуть, а отдых для него означал сидение перед телевизором или планшетом.

Организм человека создан для движения. Наши мышцы, суставы, сердечно-сосудистая система работают правильно только при достаточной физической нагрузке. Когда мы большую часть времени проводим сидя, происходят изменения на многих уровнях. Замедляется кровообращение, особенно в нижних конечностях, что повышает риск тромбозов. Снижается чувствительность тканей к инсулину, что может

привести к развитию диабета второго типа. Ухудшается работа лимфатической системы, ответственной за выведение токсинов. Снижается общий тонус организма, замедляется обмен веществ. И, что особенно заметно для многих, появляется лишний вес.

Роберт обратил внимание, что за последние три года набрал почти пятнадцать килограммов. Он не изменил своих пищевых привычек, но вес упорно рос. Врач объяснила ему, что дело не только в количестве еды, но и в том, как организм ее использует. Когда человек мало двигается, его мышцы теряют массу, а базовый уровень энергозатрат снижается. То есть даже если он ест столько же, сколько раньше, организм тратит меньше калорий, и избыток откладывается в жир. Кроме того, сидячий образ жизни влияет на гормональный фон: повышается уровень кортизола, который способствует накоплению жира в области живота, и снижается уровень гормонов, отвечающих за чувство сытости. В результате человек может испытывать больше тяги к еде, особенно к быстрым углеводам, которые дают временный прилив энергии.

Проблема гиподинамии усугубляется тем, что многие люди воспринимают физическую активность как что-то отдельное от жизни, требующее специального времени, спортивной формы и усилий. Но на самом деле наше тело нуждается не столько в интенсивных тренировках, сколько в регулярном движении в течение дня. Даже короткие перерывы

на ходьбу, растяжку, просто смена позы могут значительно снизить негативные последствия длительного сидения. Исследования показывают, что люди, которые встают из-за стола каждые тридцать-сорок минут и двигаются хотя бы две-три минуты, имеют меньший риск развития метаболических нарушений, чем те, кто сидит часами без перерыва, даже если потом они идут в спортзал.

Роберт, следуя рекомендациям врача, начал с малого. Он убрал телефон из спальни и перестал смотреть на экраны за час до сна. Первые дни были трудными — ему казалось, что вечер тянется бесконечно долго, и он не знал, чем себя занять. Но постепенно он открыл для себя чтение бумажных книг, о котором почти забыл. Спать он стал лучше, утренняя разбитость ушла. Затем он решил заняться осанкой. На работе он поставил напоминание каждый час вставать и проходить несколько метров по коридору. В первое время коллеги удивлялись, но потом некоторые присоединились. Он купил подставку для ноутбука, чтобы экран находился на уровне глаз, и начал следить за тем, чтобы не сутулиться. Боль в шее стала постепенно утихать.

С глазами оказалось сложнее. Врач посоветовала правило двадцати — двадцати — двадцати: каждые двадцать минут работы за экраном смотреть на объект, находящийся на расстоянии не менее двадцати футов (это около шести метров), в течение двадцати секунд. Роберт установил на компьютер таймер и старался следовать этому правилу. Он также

настроил яркость экрана на более комфортный уровень и включил режим, уменьшающий синее свечение в вечернее время. Глаза стали меньше уставать, хотя полностью проблема не ушла — для этого нужно было давать им больше отдыха в целом.

Самое трудное для Роберта оказалось добавить движение в свою жизнь. Он не любил спортзалы и не видел себя бегущим по утрам. Но врач посоветовала ему начать с прогулок. Роберт решил выходить на пятнадцать минут в обеденный перерыв, просто пройтись по улице, не заходя в магазины. Потом он стал парковать машину подальше от офиса, чтобы пройтись пешком. Постепенно прогулки вошли в привычку, и он заметил, что они не только помогают телу, но и дают передышку голове. Выходные он начал проводить иначе: вместо того чтобы сидеть перед телевизором, он выходил в парк, иногда с семьей, иногда один. У него появилась энергия, о которой он уже забыл.

Через несколько месяцев Роберт вернулся к врачу на повторный осмотр. Он похудел на шесть килограммов, не прибегая к строгим диетам, — просто организм начал работать более эффективно. Давление пришло в норму. Боль в шее почти не беспокоила, а сон стал глубоким и спокойным. Врач отметила, что его показатели значительно улучшились, но предупредила, что изменения должны стать не временной мерой, а образом жизни. Роберт и сам это понимал: он наконец ощутил, что значит чувствовать свое тело не как источ-

ник боли и усталости, а как союзника.

История Роберта — это не история героического преодоления, а пример того, как постепенные, небольшие изменения могут вернуть телу то, что у него отняла цифровая среда. Физические последствия экранного времени накапливаются медленно, исподволь, и так же медленно они могут уходить. Но важно понимать, что эти последствия обратимы, если вовремя обратить на них внимание. Наше тело обладает удивительной способностью к восстановлению, если дать ему необходимые условия. Для этого не нужно отказываться от технологий полностью — это было бы нереалистично в современном мире. Нужно изменить характер взаимодействия с ними.

Что же можно сделать? Во-первых, отделить сон от экранов. Спальня должна быть местом для сна, а не для просмотра контента. За час-полтора до сна стоит отказаться от любых устройств с экранами, заменив их на чтение бумажных книг, спокойную беседу, легкую растяжку или просто тишину. Это простое правило, если ему следовать регулярно, может полностью изменить качество сна и, как следствие, самочувствие в целом.

Во-вторых, обратить внимание на организацию рабочего места. Экран должен находиться на уровне глаз или чуть ниже, расстояние до глаз — около пятидесяти-семидесяти сантиметров. Важно следить за осанкой: спина прямая, плечи расправлены, стопы стоят на полу. Если работа связана

с длительным сидением, стоит использовать стул с хорошей поддержкой поясницы и делать регулярные перерывы. Даже минутная разминка каждый час лучше, чем час в спортзале после восьми часов неподвижности.

В-третьих, заботиться о зрении. Правило двадцати — двадцати — двадцати действительно работает, но важно не забывать моргать. Увлажняющие капли могут помочь, если сухость глаз стала хронической, но лучше всего — регулярно давать глазам отдых, смотреть вдаль, выходить на улицу при дневном свете. И, конечно, регулярно проверять зрение у офтальмолога, не дожидаясь явных проблем.

В-четвертых, добавить движение в повседневную жизнь. Это не обязательно должны быть интенсивные тренировки. Достаточно ходить пешком, пользоваться лестницей вместо лифта, вставать из-за стола каждый час, находить время для прогулок. Организму нужна регулярная, умеренная активность, распределенная в течение дня, а не редкие, изнурительные нагрузки.

И наконец, важно осознать, что физическое состояние и цифровые привычки связаны напрямую. Когда мы говорим о цифровом детоксе, мы часто думаем о психике, о внимании, о тревоге. Но тело — это не менее важная часть. Оно первым принимает на себя удар, когда мы проводим часы в неестественных позах, лишаем себя сна и движения. И оно же первым откликается на изменения, возвращая нам легкость, энергию и радость от того, что мы можем чувствовать

себя здоровыми.

Роберт не стал другим человеком. Он по-прежнему много работает, пользуется компьютером, отвечает на сообщения. Но он изменил свои отношения с экранами. Он больше не берет телефон в постель, не забывает встать и размяться, не жертвует прогулкой ради очередного видеоролика. И его тело откликнулось на эти перемены благодарностью. Теперь, просыпаясь утром, он не ищет телефон на тумбочке — он чувствует, что выспался, что мышцы не затекли за ночь, что можно просто встать и начать день с движения, а не с очередной порции синего света. И это маленькое изменение, как оказалось, способно изменить очень многое.

Глава 8. Разрушение глубокой работы и креативности

Элина сидела за своим рабочим столом уже третий час, но по-настоящему не написала ни строчки. Перед ней был открыт текстовый редактор с началом новой главы, но курсор застыл на том же месте, где был утром. Писательница то начинала фразу, то удаляла ее, то переключалась на поиск синонима в онлайн-словаре, то вдруг вспоминала, что надо проверить почту. Она открывала почту, видела там письмо от редактора, отвечала на него, затем замечала, что в мессенджере мигает уведомление. Отвечала на сообщение, потом смотрела на часы и думала, что надо бы заказать продукты на вечер. Открывала приложение с доставкой, выбирала продукты, но в этот момент на ум приходила мысль, связанная с текстом, она возвращалась в редактор, писала два предложения, потом вспоминала, что так и не закончила с продуктами, возвращалась к заказу, затем ловила себя на том, что уже несколько минут смотрит на фотографии в соцсетях, не понимая, как здесь оказалась.

Элина встряхнула головой. Ей тридцать семь лет, она профессиональная писательница, и раньше работа над книгами давалась ей легче. Она могла сесть за стол утром и выйти из кабинета только вечером, с чувством глубокого удовлетворения от того, что день прошел не зря. Теперь же она ощущала

себя человеком, который бежит по песку: ноги увязают, сил уходит много, а продвижения почти нет. За последние два года она сдала рукопись новой книги на полгода позже срока, и редактор, прежде всегда мягкий, позволил себе намекнуть, что в следующий раз такую задержку могут не принять. Элина понимала, что дело не в отсутствии идей — идей было много, они роились в голове, но как только она садилась за работу, они рассыпались, не успевая оформиться в слова. Что-то неуловимо изменилось в том, как она мыслила, как сосредотачивалась, как творила.

Однажды вечером, пытаясь понять, что с ней происходит, Элина открыла дневник, который вела когда-то в студенчестве. Она нашла записи десятилетней давности: «Сегодня написала двенадцать страниц, не отрываясь. Чувствовала, как текст течет сам, будто я всего лишь проводник. После такой работы чувствую себя наполненной и живой». Она перечитала и не узнала себя. Теперь двенадцать страниц казались ей фантастикой — она радовалась, если удавалось осилить три. И самое обидное, она не могла понять, куда делась та легкость, почему мысли перестали слушаться, почему каждое предложение дается с боем. Элина попробовала списать это на возраст, на усталость, на то, что просто сейчас не лучший период. Но в глубине души она знала: дело не в возрасте. Дело в том, как изменилась ее жизнь за последние несколько лет, и в центре этих изменений были экраны.

То, что переживала Элина, — это не личная драма и не

творческий кризис в классическом понимании. Это закономерное следствие того, как цифровая среда меняет устройство нашего внимания и, вслед за ним, наши когнитивные способности. Долгое время считалось, что человеческий мозг может приспособиться к любым условиям, что мы просто учимся работать с большим объемом информации и быстрее переключаться между задачами. Но исследования последних лет рисуют другую картину: наше внимание не становится более гибким, оно становится фрагментированным. И это имеет серьезные последствия для способности мыслить глубоко, создавать новое и решать сложные задачи.

Чтобы понять, что произошло с Элиной, нужно заглянуть в то, как устроен процесс мышления. Когда мы решаем сложную задачу — пишем текст, разрабатываем концепцию, ищем нестандартное решение, — наш мозг задействует так называемую сеть пассивного режима работы. Эта сеть активируется, когда мы сосредоточены на одной задаче и не отвлекаемся на внешние стимулы. В этом состоянии нейроны выстраивают сложные связи, информация перерабатывается глубоко, возникают неожиданные ассоциации и инсайты. Именно в этом состоянии рождается то, что мы называем творчеством или глубокой мыслью. Но для активации этой сети требуется время. Мозгу нужно от пяти до пятнадцати минут непрерывной концентрации, чтобы войти в этот режим. И любое отвлечение — взгляд на телефон, уведомление в мессенджере, мысль о том, чтобы проверить ленту но-

востей, — сбрасывает этот процесс. Мозг вынужден начинать заново.

Элина, сама того не осознавая, создала для своего мозга среду, в которой войти в режим глубокой работы стало почти невозможно. Ее телефон всегда лежал рядом со столом экраном вверх, и каждое уведомление вызывало микродвижение руки — проверить, что там. Она считала, что это не мешает, потому что она не берет телефон в руки при каждом сигнале. Но исследования с использованием отслеживания движений глаз показывают: даже если человек не берет телефон, сам звук уведомления или мелькнувшая в углу глаза иконка вызывают когнитивное отвлечение. Внимание переключается, мозг тратит ресурсы на подавление импульса посмотреть, и это истощает способность к концентрации. Элина чувствовала это как смутную усталость, как ощущение, что «голова не варит», хотя формально она не делала ничего, кроме работы.

Но самое разрушительное действие оказывают не сами отвлечения, а привычка к постоянным переключениям. Когда человек многократно в течение дня перескакивает с одной задачи на другую, его мозг начинает работать в режиме, который исследователи называют поверхностной обработкой. В этом режиме информация не задерживается, не связывается с тем, что уже есть, не порождает новые смыслы. Она скользит по поверхности, оставляя ощущение, что вы что-то делали, много чего узнали, но по прошествии времени не

можете вспомнить ничего конкретного. Элина замечала это, когда пыталась пересказать мужу, о чем она читала в интернете за день. Она помнила обрывки, отдельные факты, но не могла восстановить логику статьи или запомнить имя автора. В голове был хаос из разнородных фрагментов, которые не складывались в картину.

Ученые из Стэнфордского университета провели исследование, в котором сравнили группу людей, привыкших к многозадачности в цифровой среде, с теми, кто предпочитал заниматься одним делом за раз. Оказалось, что любители многозадачности показывали худшие результаты не только в тестах на внимание, но и в тестах на память и способность к переключению между разными видами деятельности. Парадокс в том, что они хуже справлялись именно с тем, чем, как им казалось, они владеют в совершенстве. Мозг, привыкший к постоянным переключениям, теряет способность к глубокому сосредоточению, но и к быстрому переключению он тоже приспособлен хуже, потому что каждое переключение требует времени и ресурсов. Человек попадает в ловушку: он думает, что делает много дел одновременно и это повышает его эффективность, а на самом деле он делает каждое дело хуже и тратит на это больше времени.

Элина хорошо знала это чувство. Она часто говорила себе: я сейчас отвечу на сообщения, посмотрю новости, закажу продукты, а потом сяду и буду писать. Но «потом» наступало, а писать не получалось. Потому что ресурс внимания,

который она могла бы направить на текст, уже был растрочен на эти мелкие, но многочисленные переключения. И хуже того, ее мозг уже вышел из того состояния, которое необходимо для творчества. Она пыталась войти в него усилием воли, но воля тоже имеет предел и тоже истощается. В итоге день проходил, страницы оставались пустыми, а Элина чувствовала себя не писательницей, а делопроизводителем при собственной жизни.

Особенно остро эта проблема проявляется в творческих профессиях, но она затрагивает всех, кому приходится решать сложные задачи. Учитель, который готовит урок и каждые пять минут отвлекается на сообщения, будет готовить его дольше и качество его работы снизится. Врач, который во время приема думает о том, что надо ответить на сообщение в рабочем чате, может пропустить важный симптом. Инженер, который проектирует систему и при этом слушает подкаст, с большей вероятностью допустит ошибку в расчетах. Мозг не умеет делать два сложных дела одновременно. Он может лишь быстро переключаться между ними, но каждое переключение стоит потери времени, точности и глубины.

Но, пожалуй, самое тревожное последствие фрагментации внимания — это изменение структуры мышления. Когда человек постоянно получает информацию маленькими порциями, его мозг начинает привыкать к такому формату. Ему становится трудно воспринимать длинные тексты, следить за сложной аргументацией, удерживать в голове многослойную

структуру. Люди начинают жаловаться, что не могут читать книги — даже интересные, даже те, которые когда-то любили. Строчка за строчкой, страница за страницей, но мысль ускользает, глаз бежит по тексту, а сознание парит где-то далеко. Это не лень и не отсутствие интереса. Это мозг, который отвык от режима линейного, последовательного восприятия информации. Он привык к нарезке, к коротким вспышкам, к смене кадров каждые несколько секунд, и длинная монотонная речь — будь то текст или устное высказывание — начинает его утомлять.

Элина заметила это на себе. Раньше она могла читать по пять-шесть часов подряд, погружаясь в текст с головой. Теперь через полчаса она ловила себя на том, что смотрит в окно, или тянется к телефону, или просто закрывает книгу, потому что «голова устала». Она пыталась бороться с собой, заставляла себя читать, но это было уже не тем чтением — не тем живым, дышащим процессом, когда слова превращаются в образы, а образы — в чувства. Чтение стало работой, и это было для нее, как для писательницы, особенно болезненным. Если она не может читать глубоко, как она сможет писать глубоко?

Ответ на этот вопрос лежит в том, как устроен творческий процесс. Творчество — это не появление идей из ниоткуда. Это способность мозга устанавливать связи между, казалось бы, несвязанными вещами. Для того чтобы возникла новая идея, мозгу нужно иметь в своем распоряжении богатый ма-

териал: прочитанные книги, услышанные истории, пережитые эмоции, глубоко понятые концепции. И этот материал должен быть не просто где-то сохранен, он должен быть связан в сложную сеть ассоциаций. А для этого нужно время. Время на вдумчивое чтение, на размышления, на «ничего-неделание», когда мысли бродят свободно и находят неожиданные соединения. Когда все время человека заполнено потреблением коротких фрагментов, у его мозга просто нет сырья для творчества. Есть поверхностные впечатления, которые быстро забываются, но нет глубинных структур, из которых могла бы родиться новая мысль.

Элина в какой-то момент поняла, что ее внутренний мир стал беднее. Она по-прежнему много узнавала, но это знание было рассыпчатым, как песок. Она могла сказать, что какая-то знаменитость сделала то-то, какой-то блогер сказал то-то, какой-то фильм вышел и какие оценки получил. Но эти сведения не складывались во что-то, что могло бы питать ее писательское воображение. Ей не хватало тишины. Не просто отсутствия звуков, а той внутренней тишины, в которой рождаются образы. Тишины, которую постоянно нарушают уведомления, даже когда телефон лежит в сумке. Потому что привычка к постоянной стимуляции создает фоновое напряжение, которое не дает мыслям уйти в глубину.

Однажды, уже отчаявшись вернуть себе способность к концентрации, Элина решила попробовать радикальное средство. Она уехала на неделю в дом в деревне, где не было

интернета. Телефон она оставила в городе, взяв с собой только бумажные книги и блокнот. Первые два дня были мучительными. Рука постоянно тянулась туда, где обычно лежал телефон, возникало странное беспокойство, ей казалось, что она что-то упускает, что без нее происходит что-то важное. Она даже поймала себя на том, что считает часы до возвращения. Но на третий день что-то изменилось. Она проснулась утром, выпила кофе, глядя в окно на сад, и вдруг почувствовала, что не хочет никуда спешить. Она взяла блокнот и начала писать. Не заставляя себя, не мучаясь над каждым словом, а просто записывая то, что приходило в голову. Сначала это были обрывки, наброски, потом появилась тема, потом она поймала себя на том, что пишет уже несколько часов, и ей не нужно было смотреть на часы.

За неделю она написала больше, чем за предыдущие три месяца. И дело было не в том, что в деревне было вдохновение. Вдохновение, как она поняла, — это не гость, который приходит, когда ему вздумается. Это состояние, для которого нужно создать условия. И главное условие — это непрерывное, защищенное от отвлечений время, в котором мозг может перейти из режима поверхностной обработки в режим глубины. Элина вернулась в город другим человеком. Она не стала полностью отказываться от цифровых устройств — это было бы невозможно. Но она сделала несколько важных изменений, которые помогли ей сохранить способность к глубокой работе и творчеству.

Первое и, возможно, самое важное: она перестала держать телефон рядом с рабочим столом. Телефон уходил в другую комнату, и она проверяла его только в определенные часы. Первое время было тревожно, ей казалось, что может прийти срочное сообщение, которое она пропустит. Но со временем тревога ушла, а вместе с ней ушло и постоянное напряжение ожидания. Второе: она установила на компьютере программу, которая блокирует доступ к соцсетям и видеохостингам в рабочие часы. Нельзя сказать, что она не пыталась их открыть — попытки были, особенно в моменты, когда текст не шел. Но отсутствие легкого доступа заставляло ее пересидеть этот момент, и постепенно потребность в постоянной смене стимулов стала слабее. Третье: она ввела в свой день часы тишины. Это были отрезки времени, когда она не пользовалась никакими устройствами — ни телефоном, ни компьютером, ни планшетом. Сначала это были пятнадцать минут, потом полчаса, потом час. Она просто сидела, смотрела в окно, гуляла, вязала, мыла посуду — делала что-то, что не требовало активного внимания. И в эти часы к ней часто приходили те самые идеи, которых она ждала за рабочим столом.

Элина не стала супергероем концентрации. Она по-прежнему могла отвлечься, особенно если уставала или текст не шел. Но она перестала считать отвлечения своей виной и начала видеть в них следствие среды, которую она сама создала. Изменяя среду, она меняла и свои возможности. И глав-

ное открытие, которое она для себя сделала, заключалось в том, что способность к глубокой работе и творчеству — это не врожденный талант, не дар свыше, а навык. Навык, который можно развивать, но который легко разрушить, если не заботиться о нем. И самый главный враг этого навыка — это не лень и не отсутствие мотивации, а постоянные, бесконечные, кажущиеся безобидными отвлечения, которые подстерегают нас каждый раз, когда мы садимся за дело.

Постоянные отвлечения убивают творческий потенциал не напрямую, а через разрушение тех состояний, в которых творчество возможно. Когда человек постоянно переключается, его мозг теряет способность к глубинным ассоциациям. Идеи перестают приходить, потому что для их появления нужна тишина, в которой разные фрагменты опыта могут соединиться. Творчество не любит спешки, оно не выносит фоновой тревоги, оно требует простора во времени и пространстве. Цифровая среда, в которой мы живем, предлагает нам противоположное: скорость, фрагментацию, постоянную стимуляцию. И мы, сами того не замечая, начинаем подстраиваться под эту среду, становясь быстрее, но поверхностнее, активнее, но беднее внутренне.

Элина теперь знает, что ее писательский кризис не был кризисом в классическом смысле — она не разучилась писать, она просто перестала создавать условия для письма. Вернув себе право на тишину, на непрерывные отрезки времени, на защищенное от вторжения внимание, она вернула

себе и способность творить. Ее новая книга, которую она писала уже в другом режиме, получилась, по отзывам читателей, более глубокой и зрелой, чем предыдущие. И дело здесь не только в том, что она стала лучше писать. Дело в том, что она снова могла думать. Думать медленно, неторопливо, позволяя мыслям разворачиваться в полную силу, не обрывая их на полуслове ради очередного уведомления.

История Элины — это не рецепт и не инструкция. Это иллюстрация того, что происходит с каждым, кто подолгу находится в среде, спроектированной для захвата внимания. Мы можем не замечать этих изменений, списывать их на возраст, на усталость, на обстоятельства. Но они реальны, и они имеют последствия не только для творческих людей, но для всех, кто хочет мыслить ясно, решать сложные задачи, принимать взвешенные решения. Фрагментация внимания делает нас не только менее продуктивными, но и менее свободными. Потому что свобода — это способность направлять свое внимание туда, куда мы хотим, а не туда, куда нас толкают внешние стимулы.

Вернуть себе способность к глубокой работе можно. Это не требует полного отказа от технологий, но требует пересмотра отношений с ними. Нужно выделить время, которое принадлежит только вам и вашей задаче, и защитить это время от вторжений. Нужно научиться терпеть скуку и дискомфорт первых минут работы, когда мозг пытается выскользнуть в привычную зону легких стимулов. Нужно дать себе

право на медленное мышление, не требуя от себя немедленных результатов. И тогда постепенно, шаг за шагом, способность к глубине начнет возвращаться. Не сразу, не так легко, как хотелось бы, но она вернется. Потому что это не утраченный навсегда дар, а базовая способность человеческого мозга, которую можно восстановить, если создать для нее подходящие условия.

Глава 9. Влияние на отношения и социальные навыки

Николь сидела на кухне, глядя в кружку с остывшим чаем. На столе рядом с кружкой лежал телефон экраном вверх, и она то и дело косилась на него, ожидая, что высветится уведомление. Ее тридцатичетырехлетняя жизнь была наполнена звуками: детский смех из соседней комнаты, где играли двое сыновей, шум воды из ванной, где муж принимал душ, гул холодильника. Но сейчас, в эту минуту, ей казалось, что самый важный звук — тот, который издает ее телефон. Она ждала сообщения от подруги, с которой вчера переписывались до полуночи. Подруга писала о своих проблемах на работе, Николь отвечала, и между ними возникла та особая близость, которая возможна, когда двое делятся сокровенным. Но сегодня утром подруга не отвечала уже два часа, и Николь чувствовала смутную тревогу. Ей казалось, что они отдалились, что подруга обижена, хотя никакого повода для обиды не было.

В этот момент на кухню вошел муж. Он сказал что-то о том, что пора собираться к его родителям, но Николь не слышала, потому что как раз пришло уведомление, и она потянулась к телефону. Муж повторил, уже громче. Николь подняла глаза, извинилась, сказала, что сейчас, и снова посмотрела в экран. Подруга прислала смешную картинку, и

Николь уже писала ответ, когда муж тихо спросил: «Ты меня вообще слышишь?» В его голосе не было раздражения, была усталость. Николь отложила телефон, но рука осталась рядом, готовая в любой момент снова взять его. Она посмотрела на мужа и вдруг поняла, что не может вспомнить, о чем он только что говорил. Ей стало стыдно, но вместе со стыдом пришло раздражение: почему он не может понять, что это важно? Почему он не видит, что она просто отвечает на сообщение?

Этот маленький эпизод — лишь один из многих, из которых складывалась повседневная жизнь Николь. Ей казалось, что она хорошая мать, заботливая жена, верная подруга. Но что-то в этих отношениях неуловимо менялось. Муж все чаще говорил, что она «висит в телефоне», что они перестали разговаривать, что он чувствует себя одиноким даже рядом с ней. Николь отмахивалась: «Я рядом, я здесь, я слышу тебя». Но если честно, она слышала не всегда. Часто она присутствовала физически, но отсутствовала ментально. Ее внимание было расщеплено между реальным миром, где были муж, дети, домашние дела, и миром цифровым, где были подруги, знакомые, новости, бесконечная лента событий, которые казались ей не менее важными.

Парадокс, в котором оказалась Николь, хорошо знаком многим. Нас называют поколением гиперсвязанных: мы можем в любой момент связаться с кем угодно, где угодно, узнать новости из любой точки мира, получить ответ на во-

прос за секунды. У нас больше «друзей» в списках контактов, чем у наших родителей было знакомых за всю жизнь. Мы никогда не бываем по-настоящему недоступны. Но при этом уровень одиночества, который фиксируют социологи, растет год от года. Люди чувствуют себя более одинокими, чем десятилетия назад, хотя объективно у них больше возможностей для общения. Это и есть парадокс одиночества в эпоху гиперсвязанности: мы окружены связями, но лишены глубины.

Николь это чувствовала остро, хотя не могла сформулировать. У нее было много знакомых, она состояла в нескольких группах по интересам, получала десятки реакций на свои публикации. Но когда ей становилось по-настоящему трудно, когда она не спала ночь, переживая из-за сына, у которого начались проблемы в школе, ей не с кем было поговорить. Подруги в мессенджерах писали слова поддержки, но они были какими-то плоскими, неживыми. Ей хотелось, чтобы кто-то сел рядом, положил руку на плечо, помолчал с ней. Но для этого нужно было позвать кого-то в гости, а на это не было времени, или, если честно, не было сил. Проще было написать сообщение. Но сообщение не согревало.

В чем же причина этого парадокса? Дело в том, что человеческая психика формировалась в условиях, где общение было преимущественно личным, лицом к лицу. Мы считываем огромное количество информации не из слов, а из того, что сопровождает слова: интонация, выражение лица,

поза, расстояние между собеседниками, паузы, прикосновения. Все это складывается в ощущение близости, доверия, понимания. Когда мы общаемся через экран, большая часть этой информации теряется. Мы получаем слова, иногда смайлики, которые лишь грубо обозначают эмоцию, но не передают ее оттенков. В результате общение становится менее насыщенным, и мозг, не получая привычной обратной связи, не формирует того чувства связи, которое необходимо для удовлетворения потребности в принадлежности.

Николь, как и многие, попала в ловушку количества. Ей казалось, что чем больше сообщений она пишет и получает, тем больше у нее контактов. Но исследования показывают обратную зависимость: чем больше времени человек проводит в соцсетях и мессенджерах, тем выше вероятность, что он будет чувствовать себя одиноким. Потому что виртуальное общение не заменяет живого, а часто вытесняет его. У нас просто не остается времени и сил на реальные встречи, потому что мы уже потратили свой социальный ресурс на переписку. И когда наступает момент, когда нужна настоящая поддержка, оказывается, что не к кому пойти — все друзья существуют в телефоне, но не в реальной жизни.

Особенно остро эта проблема проявляется в семьях. Николь заметила, что вечера, которые раньше были временем для разговоров, совместного просмотра фильмов или просто тишины друг рядом с другом, теперь выглядят иначе. Муж приходит с работы, садится в кресло и открывает ноутбук.

Дети, вернувшиеся из школы, рассаживаются с планшетами. Сама Николь, убрав со стола, берет телефон. Все в одной комнате, но каждый в своем мире. Иногда кто-то поднимает голову и говорит что-то, но ответа не получает, потому что остальные не слышат, погруженные в экраны. Потом кто-то обижается, начинаются претензии, ссоры. Николь чувствует, что семья распадается на атомы, но не знает, как это остановить. Она пыталась ввести правило «никаких телефонов за ужином», но сама его нарушала, когда приходило важное сообщение. Муж тоже нарушал, когда звонили с работы. Дети протестовали. Правило умерло, не прожив и недели.

Но дело не только в количестве времени, проведенном с экранами. Меняется само качество присутствия. Когда человек рядом, но постоянно отвлекается на уведомления, это воспринимается как сигнал: «ты не важен, то, что в телефоне, важнее тебя». Даже если на самом деле это не так, даже если Николь искренне любит мужа и детей, ее поведение говорит обратное. Мозг другого человека, особенно ребенка, считывает это невербально. Дети Николь стали капризнее, чаще устраивать истерики. Психолог в школе объяснила, что таким образом они пытаются привлечь внимание матери, которое постоянно ускользает в экран. Николь было больно это слышать, но она понимала, что это правда. Она вспомнила, как вчера пятилетний сын подошел к ней, пока она переписывалась, и стал тянуть за руку. Она сказала «подожди», не отрывая взгляда от телефона. Он подождал минуту, потом

еще минуту, потом заплакал. Она отложила телефон, обняла его, но осадок остался. Она опять выбрала телефон вместо ребенка.

Парадокс одиночества в семье проявляется особенно ярко. Кажется, что рядом самые близкие люди, но каждый погружен в свой экран, и между ними нет настоящего контакта. Исследователи из Мичиганского университета провели эксперимент, в котором наблюдали за семьями во время ужина. Те семьи, где никто не пользовался телефонами, демонстрировали более высокий уровень эмпатии, дети лучше делились впечатлениями, родители больше интересовались их жизнью. В семьях, где телефоны лежали на столе, разговоры были более поверхностными, а конфликтов возникало больше. Казалось бы, мелочь — телефон на столе. Но эта мелочь меняла всю атмосферу.

Николь решила на эксперимент. Она предложила мужу провести воскресенье без экранов. Никаких телефонов, планшетов, ноутбуков, телевизора. Муж согласился скептически, дети закатили глаза, но в конце концов поддались на уговоры. Первые часы были мучительными. Руки тянулись к карманам, где обычно лежал телефон. Возникало странное беспокойство, как будто что-то важное ускользает. Николь несколько раз ловила себя на том, что автоматически ищет телефон, чтобы проверить сообщения. Но постепенно день начал обретать другой ритм. Они вместе приготовили завтрак, причем дети помогали с энтузиазмом, потому что это

было новым и необычным. Потом пошли гулять в парк, и во время прогулки разговорились. Николь заметила, что впервые за долгое время смотрит на лица мужа и детей, а не в экран. Она видела, как сын радуется, когда находит красивый камень, как дочь смеется, пытаясь поймать мыльные пузыри. Эти моменты, которые раньше проходили мимо, потому что она их не замечала, вдруг наполнились смыслом.

Вечером они сидели на кухне и пили чай. Муж сказал: «Я соскучился по тебе». Николь удивилась: «Но мы же каждый день вместе». Он покачал головой: «Ты была рядом, но тебя не было с нами». И она поняла, о чем он. Она столько времени проводила физически в одной комнате с семьей, но ментально отсутствовала. Ее внимание было раздроблено, она не могла ни на чем сосредоточиться по-настоящему. А в этот день она была здесь полностью, и это изменило качество общения. Дети тоже были другими — спокойнее, счастливее, меньше ссорились. Николь вдруг осознала, что ее постоянное присутствие в телефоне не просто отнимало время, но и формировало атмосферу в доме. Атмосферу, в которой каждый чувствовал себя вторым по значимости после экрана.

Но проблема не только в семье. Цифровая среда меняет и более широкие социальные навыки. Николь заметила, что ей стало труднее общаться с незнакомыми людьми в реальной жизни. Раньше она легко находила общий язык с другими родителями на детской площадке, могла поддержать разговор в очереди или в транспорте. Теперь эти ситуации вызы-

вали у нее дискомфорт. Она не знала, о чем говорить, как поддерживать беседу, когда нет возможности отредактировать фразу, как считывать невербальные сигналы. В мессенджере у нее было время подумать, написать, исправить. В живом разговоре такого времени нет. И она чувствовала себя неуклюжей, неловкой, предпочитала промолчать или уйти в телефон, чтобы избежать неловкости.

Этот феномен называют деградацией социальных навыков. Навыки общения, как и любые другие, требуют практики. Если человек большую часть общения переносит в цифровую среду, его способность к живому контакту атрофируется. Он перестает понимать интонации, хуже распознает эмоции по лицу, ему труднее выстраивать диалог. Особенно это заметно у молодого поколения, которое растет с телефонами в руках, но и взрослые, которые много времени проводят в мессенджерах, теряют эти навыки. Николь вспомнила, как недавно на родительском собрании учитель сказал, что дети стали хуже общаться друг с другом. Они не умеют знакомиться, договариваться, мириться. Они легко пишут сообщения, но когда нужно сказать что-то лично, теряются, смотрят в пол, не могут подобрать слова.

Это имеет долгосрочные последствия. Человек, который не умеет эффективно общаться в реальной жизни, оказывается в уязвимом положении. Ему труднее строить карьеру, потому что многие важные решения принимаются в ходе личных встреч и переговоров. Ему труднее находить друзей

и партнеров, потому что близость требует глубины, которую невозможно достичь через экран. Ему труднее просить о помощи, потому что для этого нужно преодолеть барьер, который в цифровой среде кажется непреодолимым. И в конечном счете, он становится более одиноким, несмотря на сотни контактов в телефоне.

Николь после того воскресенья без экранов решила изменить свои привычки. Она не могла отказаться от телефона полностью — работа, школа, быт требовали быть на связи. Но она ввела новые правила. Телефон перестал присутствовать на кухне во время еды. Вечером, после того как дети ложились спать, она и муж оставляли телефоны в другой комнате и просто сидели вместе, иногда разговаривая, иногда молча. Она перестала брать телефон на прогулки с детьми, позволяя себе быть с ними полностью. Это было трудно. Первое время ей казалось, что она теряет связь с миром, что пропускает что-то важное. Но постепенно тревога утихала. И на смену ей приходило другое чувство — чувство присутствия. Она снова начала замечать мелочи: как сын улыбается, когда она смотрит на него, как муж кладет руку ей на плечо, когда они вместе смотрят фильм, как дочь шепчет ей что-то на ухо, доверяя секрет. Эти моменты, которые раньше тонули в потоке уведомлений, стали главным содержанием ее жизни.

Особенно важным оказалось возвращение к живому общению с подругами. Николь перестала ограничиваться пере-

пиской. Она начала приглашать подруг в гости, иногда просто на чай, иногда на ужин. Первое время было неловко — в переписке они были откровенны, а вживую слова не находились. Но постепенно неловкость прошла, и она поняла, насколько живой разговор глубже и теплее. Подруги говорили о том, о чем не писали в сообщениях, смеялись над тем, что в переписке казалось не смешным, плакали, когда боль становилась невыносимой. Николь почувствовала, что у нее снова есть близкие люди, а не просто контакты в телефоне.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.