**«Детский мозг и гаджеты: что происходит в голове ребёнка, пока он играет на телефоне»**

Интернет и гаджеты превратились в неотъемлемую часть нашей жизни. Ими пользуются даже дошкольники. Нейробиологи, психиатры и другие специалисты изучают, как гаджеты действуют на нервную систему и её важнейший орган — головной мозг.

Гаджетом называют небольшое цифровое устройство, чаще с подключением к интернету. Обычно у него есть экран, через который человек с ним взаимодействует. А как в это время гаджет влияет на мозг человека?

**Разрушает белое вещество головного мозга**

Трудно поверить, что на это способен мобильный телефон, но учёные доказали: чем раньше ребёнок начинает им пользоваться, тем менее прочной становится миелиновая оболочка в его мозге. Миелин — вещество, которое покрывает и защищает отростки наших нервных клеток. Их вместе с оболочкой из миелина называют белым веществом головного мозга. Чем оно целее, тем лучше работает весь организм человека.

**Затрудняет чтение длинных текстов**

Если бы мозг умел жаловаться вслух, то ругался бы на гаджеты за постоянную смену картинки, ведь ему приходится обрабатывать массу информации и очень быстро.

На экране сюжеты игр сменяют друг друга, лента в соцсети обновляется. Зоны мозга, которые отвечают за зрение, перегружены, а для развития этому органу нужно разнообразие. Если к нему поступают только короткие видео или картинки, то человек может разучиться понимать длинные тексты, следить за рассказом, запоминать сюжет фильма.

**Вызывает дофаминовую зависимость**

Мозг вырабатывает дофамин, или гормон радости, когда мы получаем удовольствие, особенно не прикладывая к этому никаких усилий. Это вещество сразу же вызывает желание повторить действие, которое привело к его появлению. Если дофамина много, человек может чувствовать усталость, но организм будет требовать всё новую порцию гормона. Кстати, именно он отвечает за вредные привычки, от которых сложно избавиться — не так-то просто отказаться от того, что приносит удовольствие!

Итак, мы в игре или соцсети: новый уровень пройден, новый лайк получен. Короткое счастье сваливается одно за другим: организм перегружен, но остановиться не может.

**Ухудшает здоровье**

Часто рука об руку с дофамином ходит кортизол. Мозг вырабатывает его, когда мы чувствуем волнение, опасность. Выброс кортизола в кровь могут вызвать даже такие простые вещи, как игры допоздна, сутулая спина или долгое сидение на месте. Сердце стучит чаще, давление повышается. Со временем портятся сон и здоровье.

**Может приносить пользу**

Полезные вещества при общении с телефоном или планшетом тоже выделяются. Например, окситоцин и серотонин. Первый часто приходит вместе с дофамином, но для его появления нужно живое общение. Если использовать телефон для видео-звонков близким, или просмотра видео-лекций, мозг подбрасывает окситоцин, а тот вселяет уверенность, радость и даже снижает уровень кортизола.

Серотонин появляется в процессе творчества: например, если человек строит новые миры или занимается математикой в игре, рисует, сочиняет, оттачивает мастерство. Это вещество приносит чувство спокойствия, его ещё называют гормоном счастья.

Медики выяснили: некоторые видеоигры помогают человеку развиваться в профессии, а мозгу — в принятии решений. Например, те, в которых нужно следить за разными объектами в движении. Тесты показали: врачи-геймеры лучше других проводят операции с использованием робота-хирурга.

Не бывает вредных или полезных гаджетов. Устройства, как и продукты, влияют на нас так, как мы их используем: надо знать меру и следить за своим эмоциональным состоянием.