

Гаджеты делают нас глупее, несчастнее и гробят наших детей?

Интервью с психотерапевтом Андреем Курпатовым

(00:00) **Голос за кадром:** Андрей Курпатов. Врач-психотерапевт. Работал заведующим Петербургского психотерапевтического центра. Президент Высшей школы методологии. Написал более 100 статей и монографий в области психотерапии, психофизиологии и психосоматики. Научно-популярные книги Андрея Курпатова изданы тиражом более пяти миллионов экземпляров и переведены на восемь языков.

(00:33) **Ведущая:** Андрей, почему гаджеты - это зло?

(00:35) **Андрей Курпатов:** Ну, я никогда так не говорил. Есть вопрос цифровой зависимости и гаджето-зависимости. То есть нам всё сложнее быть собой без гаджета. В любую свободную минуту человек хватается за гаджет, и формируется так называемая положительная связь условно-рефлекторная. Они действительно стали вот такой частью нашего существования. И исследования - ну, я в данном случае больше опираюсь на южно-корейские исследования - они более тропны, что называется, более... быстрее и легче возникает зависимость.

(01:16) На самом деле, у вас точно, у китайцев тоже очень много, но там больше вот почему-то в компьютерные игры. А корейцы - у них средняя сессия в Фейсбуке составляла сорок две минуты года два назад. То есть люди открывали Фейсбук и в среднем сорок две минуты не могли отложить от себя телефон. Звучит угрожающе, да?

Ведущая: Да.

(01:40) **Андрей Курпатов:** Последняя статистика вот за девятнадцатый год по ТикТоку, вот по российской аудитории: средняя сессия - сорок минут. То есть молодые люди открывают - и они зависают в среднем на сорок минут.

(01:54) И исследования, которые проводятся, они показывают, что есть нейрофизиологические признаки зависимости и есть биохимические признаки зависимости. То есть мы уже зависимость можем посмотреть: как реагирует мозг, когда ему показывают условный “наркотик” или гаджет - и посмотреть, что происходит. И, значит, - это одинаковая реакция мозга на эти штуки. Понятно, что мир меняется, это новая реальность, нам никуда от этого не уйти и так далее. В конце концов, люди раньше не курили, не пили кофе - сейчас вы у них заберите это, и они вам скажут, что они по этому поводу думают.

(02:30) **Ведущая:** Не знали Интернета, опять же.

(02:24) **Андрей Курпатов:** Да, я имею в виду, что зависимости существуют, они часть мира, вот. Значит, проблема не с гаджетами как таковыми, а проблема с этой зависимостью, потому что любая зависимость это ограничение. То есть мы сейчас видим по детям, например. Если, там, ребёнку десять лет, у него отбирают этот гаджет, а он к нему уже зависим, то он даёт температурные свечи, у него начинаются депрессивные реакции, и так далее. То есть это реальное уже как бы расстройство.

(03:00) На самом деле, есть два понятия. Информационная псевдодебильность...

(03:04) **Ведущая:** Как весело!

(03:05) **Андрей Курпатов:** ... и цифровое слабоумие, digital dementia. Значит, если мы говорим про digital dementia - это термин, который появился, соответственно, в Европе, потом перекочевал в Америку, потом пришёл к нам. Все слышали: СДВГ - синдром дефицита внимания и гиперактивности, который раньше у детей очень редко случался, а теперь стал буквально эпидемией. Ну, сейчас выяснили, что никакого общего патогенеза, единого морфологического субстрата этого расстройства не существует. Это просто по-разному недоразвитые мозги.

(03:37) Значит, наш мозг, когда мы рождаемся, во-первых, в нём значительно больше клеток, чем во взрослом организме, во взрослом мозге. Потому что часть клеток не будет востребована окружающей средой и помрёт. Поэтому чем больше у нашего ребёнка всяких разных раздражителей, которые ему дадут возможность сохранить нервные клетки, тем лучше.

(03:59) Значит, второе: по мере того, как происходит отмирание одних и наращивание связей между другими клетками, формируются так называемые базовые нейронные сети, которые обеспечивают разные режимы работы. Например, есть режим работы, связанный с концентрацией внимания. Это одна из сторон: вы потребляете информацию, думаете, концентрируетесь и так далее. Есть другой режим работы, когда вы ориентируетесь в окружающем пространстве. Уже другие нейронные сети участвуют. Есть третья, так называемая дефолт-система, которая активизируется, когда вы как раз находитесь в состоянии блуждания, ваши мысли где-то там ходят.

(04:31) Вообще, сейчас выделено более пятидесяти разных режимов. То есть это... Что такое режим? Это когда клетки самых разных отделов мозга одновременно включаются и как бы перестраивают вас на тот или иной вид деятельности. И эти нейронные сети не даны нам от рождения. Они должны сформироваться в рамках внешней среды. Если вы посадите ребёнка в чёрный куб и будете там его кормить, поить и так далее, у него социальных контактов, не будет зрительных контактов и так далее - вы вынете оттуда слепого, ни к чему... глухого, ни к чему не способное существо.

(05:05) Соответствующие сети должны сформироваться. Они формируются под мучительным воздействием родителей, понуждающих детей делать что-то: сидеть за уроками, там, я не знаю, разглядывать книгу, не знаю, ходить маршем, убираться и прочее - куча деятельности всякой разной. И из-за того, что у нас сейчас практически половина детей до десяти лет и более семидесяти процентов старше четырнадцати-шестнадцати лет

постоянно находятся в онлайн, они не получают тех опытов жизненных, которые необходимы для того, чтобы соответствующие нейроны и сети сорганизовались. Как я вам говорил: гаджет держит ваше внимание. Не вы концентрируете на нём внимание - он его держит. За счёт контента, который так сделан, чтобы ваше внимание удерживалось. Когда мы убираем эту подпорку, которая позволяет вам, вы сами не способны сконцентрировать внимание.

(06:01) И это начинает сказываться на разных совершенно функционалах, включая интеллектуальную деятельность. Поэтому вот эти дети, которые подвергаются очень массивному цифровому воздействию с самого раннего детства и используются как бэбиситтеры для детей, воспитатели и так далее - значит, у них есть риск для формирования так называемого digital dementia - цифрового слабоумия.

(06:22) **Ведущая:** А цифровое слабоумие как выявили?

(06:27) **Андрей Курпатов:** На самом деле, там целый ряд исследователей. Вот Шпитцер, собственно говоря, - это основной такой немецкий, как бы сказать, “продвигатель” этого всего. Например... много. Например, вот это были то ли чехи, то ли словаки, я сейчас боюсь перепутать, - значит, обнаружили аутизм у детей в большом количестве, и прямо эпидемию аутизма. Там какой-то центр, который этим занимался.

(06:56) И вдруг они выяснили, что эти, значит, дети, аутисты - они пользуются гаджетами всю дорогу. У них отобрали гаджеты, с ними нормально повзаимодействовали какое-то время - и они все вернулись в нормальное состояние.

(07:07) Это маленькие дети совсем были - трёх, четырёх лет. Если бы их оттуда не “вынули” из этого состояния, то они бы дальше продолжили как бы формироваться. У них нету генетической... генетического аутизма - то есть расстройства такого шизоидного спектра, ну, нету, но вот из-за средовых воздействий они могли потерять способность социального контакта, там, саморефлексии,

там, и так далее, и так далее. Вот этот синий паровоз видели когда-нибудь, нет?

(07:34) **Ведущая:** Нет.

(07:35) **Андрей Курпатов:** Синий трактор? Синий трактор.

(07:37) **Ведущая:** Что это?

(07:40) **Андрей Курпатов:** Это вот, посмотрите: это вот дети смотрят мультики.

(07:42) **Ведущая:** А, это что-то...

(07:43) **Андрей Курпатов:** То есть этот вот синий трактор... это что-то вот... Там просмотров больше, чем у вас со мной, вместе взятых.

(07:51) **Ведущая:** Ну, это понятно, детские...

(07:52) **Андрей Курпатов:** Потому что дети вот так сидят, и... а там просто вот полное... то есть просто набор каких-то образов и галиматьи. И дети просто, ну, как бы... Им цветовые пятна и ритм - и им же безразлично, они смысла-то не понимают.

(08:05) Когда мы говорим про информационную псевдодебильность - это другое. Это болезнь взрослых. В этом случае соответствующие нейронные сети есть. То есть у вас... вы способны концентрировать внимание, вы способны в целом соображать и так далее. Но из-за того, что вы не продумываете жизненные обстоятельства, вы не строите жизненную перспективу, вы... у вас нету никаких собственных проектов - вы просто занимаетесь тем, что вы потребляете информацию, обслуживаете службу, смотрите сериалы и общаетесь на "Эй, да, привет!"... в Тимбре. То у тебя после этого возникает ситуация, что там в голове нету, нечему, как бы, сопротивляться этому миру.

(08:46) То есть мышление, как Выготский говорил, Лев Семёныч наш замечательный: “Мысль возникает там, где мы наталкиваемся на препятствие”. Но для того, чтобы натолкнуться на препятствие, надо его интеллектуально заметить. И просто не возникает этой озадаченности, которая способна бодрить мозг и создавать сложные интеллектуальные объекты. Я это называю “фальсификацией мышления”.

(09:05) **Ведущая:** Так, ну а это как: это уже диагноз? Или что?

(09:08) **Андрей Курпатов:** Это не диагноз.

(09:09) **Ведущая:** Ну, откуда-то эти понятия, они взялись же?

(09:11) **Андрей Курпатов:** Ну, информационную псевдодебильность мы сформулировали. Это было исследование, его Оля Литвиненко в своё время проводила, это была её кандидатская диссертация под руководством Анатолия Николаевича Алёхина - профессора, доктора медицинских наук.

(09:29) Там идея была в том, что взяли... сохранился архив историй болезни больных шизофренией за очень длительный период, начиная с шестидесятых годов. И дальше взяли Проппа и его структуру вот этих вот сложных отношений внутри сюжета - и разложили бред душевнобольных, шизофреников в разные эпохи.

(09:52) И если сначала, в шестидесятых-семидесятых это был сложноорганизованный бред, где всё было связано со всем, то по мере того, как увеличивалось цифровое воздействие, тем проще он был и примитивней, тем меньше связей, тем меньше взаимоотношений, тем меньше иерархий и так далее. То есть, условно говоря...

(10:09) **Ведущая:** Шизофреники изменились?

(10:11) **Андрей Курпатов:** Шизофреники-то не изменились. Просто их мозг - из-за того, что у нас у всех он становится всё менее и

менее таким, как раньше, - стал производить более простой и примитивный бред. Сама-то болезнь та же самая, она никуда не поменялась. Но поменялась среда, в которой эта болезнь развивается, и, соответственно, вот такие мы получаем другие мозги, и даже сходят с ума теперь по-другому.

(Рекламная вставка в интервью)

(10:36) **Ведущая:** Сейчас будет рубрика “Делюсь лайфхаками”. Нашей небольшой команде “А поговорить?” уже скоро три года. И знаете, какой у нас самый главный рабочий инструмент? Ну, кроме камеры? Почта? Excel? 1С? Думаете, я знаю, как всем этим пользоваться? Нет! Мессенджер! Но это не Вотсап, Вайбер или Телеграм! В них рабочее общение всё время перемешано с личным, ошибёшься - и напишешь не туда. О, сколько раз на моей памяти так срывались крупные сделки!

(11:06) Если команда большая, как во всех этих чатиках искать тех, с кем не контактировал и понятия не имеешь, как человека зовут? И такая простая задача, как написать всем коллегам тоже не решается привычными мессенджерами - потому что нет единого списка контактов.

(11:22) И вот недавно я открыла для себя новый корпоративный мессенджер “Ато”, который создан специально для рабочих задач. Вся моя команда уже здесь: я только добавила нового сотрудника - и ему сразу может написать любой желающий. Помощница Алиса может легко найти коллегу, даже если не знает, как его зовут. Она просто найдёт режиссёра монтажа Сашу по должности.

(11:44) Здесь я создаю рабочие группы и общие чаты, где мы обсуждаем проекты и задачи. В “Ато” можно группировать чаты и каналы по папкам так, как удобно именно вам, настраивать уведомления. Можно даже превращать голосовые сообщения в текст, если вам неудобно их прослушивать.

(12:01) В любой компании есть типовые процессы, например, оплата счёта. Если не навести в них порядок, то рано или поздно в оплату уйдёт что-то лишнее, а важный счёт потеряется в бухгалтерии. В “Амо” есть специальные боты, которые помогают это автоматизировать. Бот сам отсканирует счёт, согласует оплату у руководителя, создаст платёжку и передаст оплату в бухгалтерию. Вы также можете сами создавать ботов для любых ваших процессов!

(12:28) Корпоративный мессенджер “Амо” доступен на смартфонах, в виде веб-версии или десктоп-приложения для Виндоус или Мак. Зарегистрируйтесь и попробуйте “Амо” в работе - и вы удивитесь, как могли раньше обходиться без него! Тем более для команд до двенадцати человек это абсолютно бесплатно! Ссылку на “Амо” я ставлю в описании: эту команду я давно отправила нашему ассистенту в корпоративном мессенджере.

(Конец рекламной вставки)

(12:56) **Ведущая:** Как Вы объясняете вот эту, не знаю, эволюцию социальных сетей? От больших текстов в “Живом Журнале” до “Тик-Тока”.

(13:06) **Андрей Курпатов:** Очень просто. Наш мозг - это очень затратный орган, он потребляет порядка двадцати процентов энергии, которую мы из пищи потребляем. При этом у него масса всего два процента от массы тела. Он очень прожорливый. Поэтому в ситуации, когда нам надо выбрать задачу посложнее или задачу попроще - мы выберем ту задачу, которая попроще. Потому что это более экономно. Вот представьте себе: я животное, и у меня две задачи. Я какую буду сейчас решать? Ту, которую выполнить проще, да?

(13:37) **Ведущая:** Посложнее же интереснее!

(13:40) **Андрей Курпатов:** Интереснее, если у вас сформирована предварительная мотивация, если у вас есть уже соответствующие способности к распознаванию этих образов там, и так далее.

Ну, если представить, сказать: “Ты что будешь читать: статью по нейрофизиологии или инстаграм Бузовой смотреть?” Я скажу...

(13:58) **Ведущая:** Бузову выберете? (смеётся)

(14:00) **Андрей Курпатов:** Я буду смотреть, конечно, статью по нейрофизиологии - это я сейчас скажу.

(14:03) **Ведущая:** Да.

(14:04) **Андрей Курпатов:** А вот если будет лежать статья и будет открыт телефон, и там будет Бузова или эта.. сейчас... эта... как её зовут...

(14:14) **Ведущая:** Ким Кардашьян? (смеётся)

(14:15) **Андрей Курпатов:** Вот, Кардашьян! Я её в Давосе показывал на лекции. И вот я всё время так показываю научную статью и, значит...

(14:23) **Ведущая:** И что в Давосе - на Ким смотрели?

(14:25) **Андрей Курпатов:** Все смотрели на Ким! Ну, почему? Ну, потому, что ты не можешь, ну, как бы, у тебя физиологически... ты смотришь более примитивный контент. Значит, более сложный контент ты находишь и говоришь: так, вот надо обязательно вот это в закладки, я у себя сохраню на стене.

(14:40) Значит, меньше двух процентов информации, которую мы... умной, которую мы сохраняем, мы к ней не возвращаемся. То есть мы для своего эго как бы говорим: я не дурак, Кардашьяном меня не проведёшь, я всё отложу. Но мы, как та белка - всё спрятала, но забыла, белка с Альцгеймером. Белка с Альцгеймером смотрит весёлые картинки.

(15:01) Поэтому чем проще контекст... контент, чем легче он в потреблении - тем больше спрос на эти сети. Типичный успех "Тик-Тока", потому что это вообще конструкция просто гениальная во всех смыслах: движущиеся картинки, синий трактор... вот. И дальше тебе ещё показывают ниоткуда, из ничего - то есть, ты же ничего не знаешь и ты не понимаешь, чем закончится.

(15:31) И ты, вот как та обезьяна у Вольфрама Шульца - был такой знаменитый эксперимент, где он смотрел, когда у обезьяны возникает дофаминовый выброс, значит, как бы в предсказании событий. И выяснилось, что после того, как обезьяна сообразила, что ей сейчас дадут подкрепление - виноградный сок - у неё в этот момент выделялся дофамин. А когда поступал виноградный сок - уже не выделялся дофамин. И вот что такое "Тик-Ток"? Ты смотришь каждую сторис... сторис они там называются? пост? Как они называются?

(16:06) **Ведущая:** Не знаю, как в "Тик-Токе".

(16:07) **Андрей Курпатов:** Вот, и ты смотришь, и ты не понимаешь, чем закончится. Вот они там берут вот эти челленджи: разрезают коробку - разрезают, разрезают - и все сидят смотрят, должны знать, чем закончится. И когда заканчивается - дофамин вааау! Вот чем закончилось!

(16:23) **Ведущая:** Но подождите, в "Тик-Токе" ещё все делают одинаковые челленджи. Как-то они у всех одинаково заканчиваются. В чём смысл?

(16:29) **Андрей Курпатов:** Так в этом и есть смысл! Челленджи это что такое? Получится или не получится? То есть вот они должны выполнить какое-то движение. Какое-то время считали пальцы, был момент, когда я изучал...

(16:36) **Ведущая:** Нет, вот она идёт пьяная, а потом красивая - и вот что в этом? И что у неё - не получится?

(16:22) **Андрей Курпатов:** Нет, может и не получится. Нет, Вы смотрите, это же не все смогут...

(16:44) **Ведущая:** (смеётся) Она же точно не выложит, если не получится.

(16:47) **Андрей Курпатов:** Ну, это же никто не знает, это же вопрос! Сначала происходит что-то непонятное, что привлекает твоё внимание.

(16:55) В восемнадцатом году Всемирная организация здравоохранения сказала, что в следующей редакции Международной классификации болезней - это у нас такой основной медицинский документ, где прописано, чем человек может болеть и как это определяется. И вот в одиннадцатом пересмотре цифровые зависимости появятся уже в качестве диагноза.

(17:13) Значит, в Китае этот диагноз - там они по своим законам живут - введён с две тысячи восьмого года. И людей действительно лечат. То есть их берут, забирают в такие концлагеря прямо, в которых они там живут без гаджетов, там, и так далее.

(17:18) Это кажется, как... безумно, и вообще китайцы сумасшедшие, что же такое творят? Но, на самом деле, есть же ребята, зависимые от гаджетов, - ну, и не только ребята, вернее, все уже... ну, там... Они подгузники одевают для взрослых, чтобы не оторваться от игры! То есть они ходят под себя, только чтобы продолжать находиться в онлайн-игре.

(17:53) И если кто-то думает, что это здоровье - ну, как бы... Психиатры решили, что нет, и они предполагают, что это нужно включить в список заболеваний, - и это будет включено.

(16:03) **Ведущая:** Как понять, есть у меня лёгкая форма хотя бы? Если я подгузник ещё не надеваю и, в принципе, часа два посидеть без телефона могу. Как эти исследования... мне просто

поподробнее можно рассказать? Как это проводилось, как это понимали?

(18:21) **Андрей Курпатов:** Сейчас основное направление - это исследование мозга с помощью функциональной магнитно-резонансной томографии и других методов, которые позволяют видеть, как мозг реагирует на те или иные раздражители, как он принимает решения там и так далее.

(18:24) **Ведущая:** А известно, как в Китае лечат? Это как вот от наркотиков - "в завязке", грубо говоря?

(18:39) **Андрей Курпатов:** "В завязке", да, К сожалению, никаких терапевтических способов, химических, которые мы могли бы использовать для того, чтобы воздействовать на поведенческие паттерны... Что такое поведенческий паттерн? Это нейроны связались, у них там есть такие... эти... шипики, и вот они ими, значит, друг в друга тыкаются, образуют нейронные сети такие, нейронные ансамбли - и по ним крутится нервно-психическое напряжение.

(19:05) И вы не можете это ни вырезать, потому что это слишком сложно, придётся полмозга искромсать. Можно только заставить эту связь разорваться естественным образом. То есть вы должны сформировать другую, например, доминанту.

(19:21) Почему говорят, ай, мол, алкоголик - это на всё время, на всю жизнь? Потому что, если вы срываетесь, то дальше вы актуализируете эту нейронную сеть... Ухтомский говорил: "Доминанта не умирает никогда". То есть соответствующая нейронная сеть у вас всё равно есть, она просто менее активно используется - в неё направляется нервно-психическое напряжение, и она снова способна полностью возбудиться и воспроизводиться.

(19:44) Поэтому мы очень зависимые существа. Что такое адаптация? Это формирование нейронных ансамблей,

позволяющих нам эффективно функционировать в предлагаемых обстоятельствах. Это адаптация, мы очень адаптивные, человек ко всему привыкает. Но иногда просто эта адаптация может быть... целесообразной, что называется, а иногда она может быть патологической: мы адаптируемся к каким-то вещам, которые после этого очень существенно влияют на нашу психику.

(Конец фрагмента интервью)