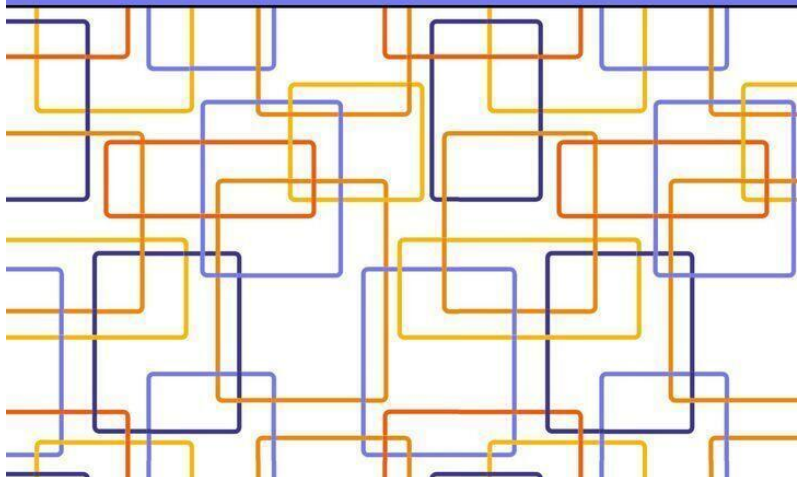


12+ Оксана Зубихина

*Как поддерживать
психическое
здоровье в цифровую
эпоху, и как ИИ
меняет наш мозг?*



Оксана Зубихина

Как поддерживать психическое здоровье в цифровую эпоху, и как ИИ меняет наш мозг?

<https://litres.ru/74301369>

ISBN 9785007082297

Аннотация

Мы живём в эпоху смартфонов и постоянных уведомлений — они задают ритм дня и усиливают тревожность, мешая сосредоточиться. ИИ приучает делегировать задачи: это ослабляет память и самостоятельное мышление, но в быстрых справках экономит ресурсы. Проблема — в дизайне технологий и наших привычках: интерфейсы играют на внимании, а многозадачность перегружает психику. Решения должны быть индивидуальными.

Содержание

Оглавление	5
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Как поддерживать психическое здоровье в цифровую эпоху, и как ИИ меняет наш мозг?

Оксана Зубихина

© Оксана Зубихина, 2026

ISBN 978-5-0070-8229-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Оглавление

Введение

Мы живём в эпоху, когда смартфон стал продолжением руки, уведомления управляют ритмом дня, а искусственный интеллект всё чаще подсказывает, что читать, смотреть и даже как думать. На фоне этого растёт число жалоб на рассеянность, тревожность, ощущение «перегруженности» и невозможность сосредоточиться. Масштаб проблемы подтверждают цифры: среднесуточное экранное время у взрослого пользователя в развитых странах превышает 6—7 часов, а у подростков нередко выходит за 8—9 часов. При этом типичная офисная работа сегодня на 50—60% состоит из фрагментированных действий — переключений между вкладками, чатами и почтой, каждое из которых требует от мозга восстановления контекста и стоит до 23 минут продуктивного времени. Исследования показывают, что из-за постоянных переключений продуктивность падает примерно на 40%, а количество ошибок почти удваивается — и при этом человек субъективно ощущает, что «успевает больше», потому что фиксирует активность, а не реальную эффективность. Парадокс в том, что технологии создавались для облегчения жизни, но нередко сами становятся источником стресса. Ещё 20—30 лет назад главной когнитивной задачей было найти нужную информацию: сходить в библиоте-

теку, открыть справочник, позвонить коллеге. Сегодня главная задача — отфильтровать шум, проверить достоверность и удержать внимание в условиях избытка готовых ответов. Появление ИИ радикально меняет сам тип умственной работы: от самостоятельного поиска и верификации мы всё чаще переходим к формулированию запроса и принятию вывода, который даёт модель. Это не просто «ещё один инструмент», а сдвиг в когнитивной стратегии: мозг привыкает делегировать не только рутину, но и этапы анализа, проверки и синтеза.

Связь между ИИ и психикой — это не про «машины против людей», а про изменение среды. ИИ не «ломает» мозг, но радикально меняет условия, в которых он работает: скорость подачи информации, доступность готовых ответов, автоматизацию рутинных задач. Именно эти изменения создают новые риски — например, снижение самостоятельности мышления — и новые возможности вроде персонализации обучения или поддержки в кризисных ситуациях. Ключевой риск — когнитивный оффлоад (*cognitive offloading*): привычка сразу искать ответ в ИИ снижает тренировку памяти и самостоятельного поиска решений. В обучении это проявляется в том, что многократное обращение к ИИ вместо самостоятельного осмысления материала ослабляет формирование устойчивых нейронных связей, необходимых для глубокого понимания темы. При этом в сценариях быстрой справки (узнать время работы, курс валюты, перевод слова) деле-

гирование экономит когнитивные ресурсы и позволяет сосредоточиться на более сложных задачах. Таким образом, проблема не в самом ИИ, а в отсутствии осознанной стратегии его использования: когда и что делегировать, а что обязательно прорабатывать самостоятельно.

Проблема не в технологиях как таковых, а в их дизайне и в наших привычках. Многие негативные эффекты связаны не с самим фактом использования гаджетов, а с тем, как они устроены — интерфейсы, эксплуатирующие систему вознаграждения, — и как мы их используем: постоянная доступность, многозадачность. Поэтому решения строятся вокруг осознанного управления средой и формирования устойчивых привычек. При этом разные группы людей сталкиваются с разными типами нагрузки и нуждаются в разных стратегиях.

— **Подростки** особенно уязвимы к социальному сравнению и импульсивным стимулам из-за созревания префронтальной коры; алгоритмы коротких видео специально усиливают эту уязвимость, поощряя поведение «ещё одно видео».

— **Офисные работники** страдают от «культуры постоянной доступности» и усталости от решений: десятки мелких выборов в течение дня (ответить/не ответить, открыть/не открыть) истощают префронтальную кору и приводят к выгоранию.

— **Специалисты** сталкиваются с этическими и профессиональными рисками делегирования критических задач

ИИ: в медицине, юриспруденции, инженерии ошибка, допущенная моделью и не замеченная человеком, может иметь серьёзные последствия.

— **Родители** вынуждены не только управлять собственной цифровой нагрузкой, но и помогать детям формировать здоровые привычки, часто не имея для этого понятных инструментов.

Практичность остаётся ключевым ориентиром: каждая рекомендация опирается на конкретные инструменты — чек-листы, алгоритмы проверки информации, техники восстановления внимания, шаблоны правил цифровой гигиены. При этом достоверность не менее важна: все утверждения базируются на научных данных — метаанализах, исследованиях в области нейронауки и когнитивной психологии, отчётах профессиональных сообществ. В конце будет приведён список источников, чтобы каждый мог самостоятельно проверить информацию.

Чтобы увидеть, как эти механизмы проявляются в реальной жизни, достаточно взглянуть на типичные ситуации. Студент садится готовиться к экзамену, но каждые 5—7 минут отвлекается на уведомления. В итоге он «прочитал» материал, но не может его воспроизвести и чувствует вину и усталость: здесь пересекаются высокая когнитивная нагрузка, дофаминовые петли уведомлений и эффект иллюзии понимания. Офисный сотрудник постоянно держит открытыми десятки вкладок и чатов, отвечает на письма в режиме ре-

ального времени и чувствует, что ничего не успевает — это пример «on-call культуры», которая поддерживает хронический стресс и выгорание. Подросток сравнивает свою жизнь с «идеальными» профилями в соцсетях и постепенно теряет уверенность в себе: здесь работают механизмы социального сравнения и страха упустить важное, усиленные алгоритмами персонализации. Во всех этих случаях проблема не в слабости характера, а в столкновении человеческой психики с новой средой, к которой эволюционно мы не были готовы. Важно, что эта проблема уже признана на институциональном уровне: университеты вводят курсы по цифровой грамотности и когнитивной гигиене, компании внедряют политики «права на отключение» (right to disconnect), а в ряде стран обсуждаются законодательные меры по защите когнитивного благополучия граждан. Например, в некоторых европейских государствах сотрудники имеют формальное право не отвечать на рабочие сообщения вне трудового времени без негативных последствий. Это значит, что речь идёт не о «личном несовершенстве», а о системной адаптации общества к новой технологической реальности.

В книге вы получите не только объяснение, почему мозг устаёт и теряет фокус в цифровой среде, но и готовые инструменты, которые реально встраиваются в повседневность:

— чек-листы диагностики нагрузки (сколько раз в день происходит переключение контекста, сколько приходит уве-

домлений) — чтобы сделать невидимую когнитивную нагрузку видимой;

— шаблоны политик цифровой гигиены для команд и личных правил коммуникации (включая «окна ответов» и статусы «в потоке»);

— матрицы «когда использовать ИИ / когда думать самому» по типам задач — чтобы осознанно распределять когнитивные усилия;

— ритуалы восстановления внимания и сна («цифровой закат», ультрадианные ритмы, техники заземления) — для поддержки естественных биоритмов и эмоциональной регуляции.

Все методы подобраны так, чтобы их можно было применять сразу, без радикальных изменений образа жизни, опираясь на принцип малых шагов и постепенного формирования новых привычек.

Часть 1. Как мозг адаптируется к цифровой среде: нейробиология внимания и привычек

Почему цифровая среда ощущается как «тяжёлая» и почему привычные способы саморегуляции (вроде «просто взять и сосредоточиться») в современных условиях часто не работают?

Нейропластичность — это способность мозга формировать и перестраивать нейронные связи в ответ на опыт. На уровне нейронов это работает по принципу «use it or

lose it» («используй или потеряешь»): если какой-то путь часто используется, синапсы (контакты между нейронами) становятся крепче, передача сигнала ускоряется — возникает устойчивая «дорожка»; если же путь долго не используется, связи слабеют и могут почти исчезнуть. В цифровой среде мозг адаптируется к частым переключениям, коротким форматам и мгновенным вознаграждениям. Пластичность — наша суперсила, позволяющая учиться, но проблема в том, что мозг одинаково хорошо закрепляет и полезные, и истощающие привычки. Привычка каждые несколько минут проверять телефон формирует устойчивые нейронные петли, и со временем сопротивляться этому импульсу становится объективно труднее: мозг уже «научился» реагировать на сигнал уведомления как на что-то срочное и важное. Механизм закрепления привычки опирается на триаду «стимул — действие — награда». Например, пробуждение (стимул) → рука тянется к телефону (действие) → лента с контентом (награда). Чтобы перестроить паттерн, нужно разорвать эту цепочку и создать новую. Практический метод: на 21—30 дней заменить этот шаг на фиксированное действие, которое даёт понятный и предсказуемый результат (стакан воды, короткая растяжка, чтение одной страницы бумажной книги). Важно, чтобы новое действие было простым и находилось в той же точке маршрута (например, стакан воды стоит рядом с кроватью) — так мозгу легче переключиться на новый путь. Исследования с применением фМРТ показывают, что заметные

изменения в паттернах активности мозга могут появляться уже через 2—4 недели регулярного поведения: задействованы не только функциональные изменения (как участки мозга взаимодействуют), но и структурные — меняется плотность серого вещества, количество дендритных шипиков и сила синаптических связей. У подростков, чья префронтальная кора ещё созревает, такие привычки закрепляются быстрее: высокая вовлечённость в потребление коротких видео (более 3 часов в день) коррелирует с признаками перегрузки теменной доли и нарушением баланса между сетью пассивного режима работы мозга (DMN) и сетями исполнительного контроля.

Когнитивная нагрузка — это объём умственных усилий, необходимых для выполнения задачи, а **переключение контекста** — это «переход» между разными типами задач (например, от письма к чтению уведомления и обратно). Каждое переключение стоит мозгу реальных ресурсов, потому что префронтальная кора, отвечающая за контроль и принятие решений, быстро истощается. Многозадачность в цифровой среде — это чаще не одновременное выполнение дел, а постоянные скачки внимания, которые снижают продуктивность и повышают утомляемость. После каждого отвлечения мозгу нужно время на восстановление контекста: вспомнить, на каком месте остановился, какие условия задачи, какие правила применял. По разным оценкам, на полное возвращение к глубокой работе уходит до 23 ми-

нут. Механизм потери эффективности связан с работой сетей исполнительного контроля и сетей ориентирования внимания: при внешнем сигнале (уведомление, звук, всплывающее окно) система ориентирования принудительно переключает фокус, а системе контроля приходится тратить ресурсы на возврат к исходной задаче. Лабораторные данные показывают, что при моделировании типичной офисной работы (почта, чат, редактирование документа) продуктивность падала на 40% из-за переключений, а количество ошибок увеличивалось почти вдвое. При этом субъективно участники считали, что «успевают больше»: мозг чувствует активность (много действий, много уведомлений), но не фиксирует потерю эффективности — это один из самых коварных эффектов цифровой среды. Практический метод борьбы с потерями — блокировка переключений на уровне среды и расписания. Например, сотрудник планирует 90 минут на написание отчёта. Если отключить уведомления и закрыть лишние вкладки, те же 90 минут дают 70—80 минут глубокой работы; если же за это время он 12 раз отвлекается на уведомления, 5 раз переключается в мессенджер и 3 раза открывает новую вкладку, реальное «чистое» время работы — около 35—40 минут, остальное уходит на восстановление контекста. Разница возникает не из-за лени, а из-за нейрофизиологии: каждый раз, когда внимание переключается, мозгу приходится заново активировать нужные сети и подавлять отвлекающие сигналы — это требует энергии и времени.

Дофамин — это нейромедиатор, который участвует в системе вознаграждения и мотивации. Важно понимать: дофамин не столько про «радость», сколько про «ожидание награды» и побуждение к действию. Он мотивирует нас искать и делать шаги к цели, а не обязательно даёт удовольствие от самого результата. Цифровые интерфейсы специально проектируются так, чтобы активировать эту систему: уведомления, лайки, прогресс-бары, бесконечная прокрутка. Каждый такой сигнал является микростимулом, который поддерживает цикл «ожидание — действие — награда». В результате мозг привыкает к частым дофаминовым всплескам и становится менее чувствителен к «медленным» наградам (вроде удовольствия от завершённого проекта). Это похоже на привыкание к сладкому: чем чаще и быстрее получаем награду, тем слабее реагирует система на обычные, «длинные» достижения. Механизм усиления вовлечённости опирается на непредсказуемость награды — как в игровых автоматах. Непредсказуемость усиливает дофаминовую реакцию: уведомления с неизвестным содержанием вызывают больший импульс к проверке, чем заранее известные сообщения. По этой причине многие платформы намеренно используют вариативные сигналы и «случайные» всплески активности, чтобы поддерживать высокий уровень вовлечённости. С нейробиологической точки зрения это работает за счёт активации мезолимбической дофаминовой системы и усиления предсказательной ценности стимула: мозг учится

связывать звук/вибрацию с возможной наградой, и эта связь становится очень устойчивой. Практический метод снижения дофаминового «зуда» — убрать источник микростимулов и сформировать предсказуемые циклы работы и отдыха. Например, студент ставит себе цель «не отвлекаться во время подготовки к экзамену», но уведомления продолжают приходить. Даже если он не открывает их сразу, сам факт наличия непрочитанных сообщений создаёт фоновое напряжение и снижает концентрацию, потому что мозг постоянно «держит в уме» потенциальную награду и хочет её проверить. Отключение уведомлений и перевод телефона в авиарежим на 50-минутные блоки резко уменьшает внешнюю нагрузку и повышает реальную продуктивность.

Информационный шум — это поток данных, не несущих ценности для текущей задачи, а **усталость от решений** — это истощение способности принимать даже простые выборы из-за их количества. Постоянный поток уведомлений и контента заставляет мозг непрерывно фильтровать, приоритизировать и «решать», что важно. Со временем это приводит к снижению качества решений и росту раздражительности, потому что префронтальная кора просто «перегревается». С точки зрения когнитивной психологии, каждое решение, даже самое мелкое (открыть/не открыть, ответить/не ответить, сохранить/удалить), требует усилий системы исполнительного контроля. Эти усилия складываются, и к концу дня ресурс воли заметно снижается. Отсюда и возни-

кает «вечерняя раздражительность» и склонность выбирать более простые, но не всегда лучшие варианты. Механизм накопления усталости от решений связан с истощением ресурсов префронтальной коры: чем больше мелких выборов приходится делать, тем хуже становятся последующие решения. В типичном рабочем дне офисного сотрудника количество мелких решений может достигать 150—200 эпизодов. Каждое из них требует когнитивных ресурсов, даже если кажется незначительным. Совокупно это создаёт большую нагрузку, сопоставимую с выполнением нескольких сложных задач. Практический метод снижения нагрузки — вынести рутинные решения за пределы рабочего времени и сделать их предсказуемыми. Например, вместо того чтобы реагировать на каждое письмо по мере поступления, сотрудник выделяет два фиксированных слота по 30—40 минут в день для работы с почтой. В остальное время уведомления отключены. Такой подход сокращает общее время на почту и одновременно повышает качество ответов, потому что в выделенное время мозг может сосредоточиться на фильтрации и приоритизации, а не на постоянной реакции на новые входящие. Кроме того, предсказуемость процесса снижает тревожность: человек знает, что письма не теряются, а будут обработаны в своё время.

Мелатонин — гормон, регулирующий цикл сна и бодрствования. Синий свет экранов подавляет его выработку, сдвигая время засыпания и снижая качество сна. Даже

небольшое вечернее потребление контента с экрана может отодвигать засыпание на 30—60 минут и уменьшать долю глубокого сна. А сон — это база эмоциональной устойчивости и когнитивных способностей: без него внимание, память и самоконтроль объективно хуже. Во время сна мозг выполняет важные «сервисные» функции: консолидирует память, удаляет метаболические отходы через глимфатическую систему, восстанавливает нейронные сети. Если сон становится фрагментированным или его недостаточно, эти процессы страдают, и на следующий день мозг работает менее эффективно. Исследования показывают, что 60 минут чтения с экрана перед сном по сравнению с бумажной книгой снижают выработку мелатонина на 50—60% и отодвигают начало сна примерно на 30 минут. При этом субъективное ощущение «я не устал» может не совпадать с физиологическими показателями: мозг хуже восстанавливается, даже если человек не чувствует сильной усталости. Практический метод настройки вечернего режима — постепенное формирование нового ритуала вместо резкого запрета. Например, подросток привык скроллить ленту до полуночи. Резкий запрет «никаких экранов после 22:00» часто приводит к сопротивлению, потому что ломает устоявшийся ритуал и вызывает стресс. Более устойчивый вариант — пошаговое сокращение: сначала перенести время последнего экрана на 23:00, затем на 22:30 и далее на 22:00. Параллельно добавить ритуал (стакан воды, 5 минут спокойного дыхания). Через 2—

3 недели такой режим становится привычным, потому что мозг успевает сформировать новые нейронные связи и ассоциировать вечер не с экраном, а с расслаблением и подготовкой ко сну.

Методы:

— **Мини-диагностика.** Оценка масштаба внешней нагрузки (сколько раз в день происходит переключение контекста, сколько приходит уведомлений) делает невидимую когнитивную нагрузку видимой и снижает иллюзию контроля. Количественные данные позволяют увидеть разрыв между ощущаемой и реальной продуктивностью и точно воздействовать на самые «дорогие» по ресурсам привычки. Инструменты: встроенные отчёты экранного времени на смартфоне, трекер задач, простой список отвлечений в заметках. Важно не просто собрать цифры, а соотнести их с продуктивностью: сколько задач реально завершено и сколько времени ушло на «перезапуск» после отвлечений.

— **Правило «одной задачи».** Выделение фиксированного отрезка времени (25—50 минут) на одну задачу без отвлечений снижает активацию сети ориентирования внимания и позволяет сетям исполнительного контроля работать стабильно. Фиксация количества отвлечений показывает динамику устойчивости внимания и помогает видеть прогресс. Инструменты: таймер, отключение уведомлений, режим «Не беспокоить», отдельный рабочий профиль без отвлекающих приложений.

— **«Тихие часы».** 1—2 слота в день, когда отключаются все необязательные уведомления и закрываются лишние вкладки, снижают усталость от решений и уменьшают когнитивную нагрузку за счёт предсказуемости. Планирование «тихих часов» на периоды пиковой когнитивной активности (обычно утром) позволяет использовать максимальную эффективность префронтальной коры для глубокой работы. Инструменты: календарь с блокировкой времени, настройки уведомлений, отдельные рабочие профили или устройства.

— **«Цифровой закат».** Фиксированный ритуал за 60 минут до сна без экранов снижает воздействие синего света и формирует стабильный вечерний ритуал, который поддерживает выработку мелатонина и естественные биоритмы. Цель — не просто убрать экран, а создать предсказуемую последовательность действий, которая сигнализирует мозгу о приближении сна. Инструменты: заранее составленный чек-лист вечерних действий, таймер, замена экрана на бумажные или низкотехнологичные ритуалы (чтение, дыхание, лёгкая растяжка).

— **Прототип «чистой зоны».** Место или устройство, где нет отвлекающих приложений либо они скрыты в папках, снижает количество стимулов, уменьшает активацию системы ориентирования внимания и сокращает количество переключений контекста. Это создаёт пространство для глубокой работы и снижает фоновую когнитивную нагрузку. Инструменты: рабочие профили и учётные записи, папки-«архивы»

для приложений, минималистичные настройки интерфейса. Например, отдельный рабочий профиль на ноутбуке без соц-сетей и мессенджеров.

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.