

08 июля 2025 · [ForbesLife](#)



Абонент не в Сети: почему цифровой дет

технологий не всегда помогают

[Юлия Федотова](#)

Автор



Теперь Forbes
можно слушать



Попробовать



Цифровой детокс стал модным способом борьбы с тревожностью и перегрузкой от гаджетов, все больше компаний и инфлюенсеров осознанно ограничивают онлайн-активность. Индустрия цифрового детокса стремительно растет — от мобильных приложений до ретритов стоимостью в тысячи долларов. Но научные исследования дают неоднозначные результаты: одним отказ от цифровых технологий помогает, а у других он вызывает стресс и чувство одиночества. Forbes Life рассказывает, почему «отключение от Сети» — не панацея и как разумно регулировать свое поведение в соцсетях и в обращении с технологиями

И на пользу, и во вред

В последнем сезоне сериала «Белый лотос» очень состоятельная американская семья с тремя детьми крайне неохотно расстаётся с телефонами в тайском отеле, вынужденно подчинившись правилам ретрита. В наших девайсах остаются не только чаты, фото, сериалы, музыка, банки, психологи, доставка еды, но порой самые важные секреты и источники дохода. Неудивительно, что бросить всю свою жизнь в пакет и отдать в камеру хранения — большой стресс.

Исследование We Are Social говорит, что вместе с современными ИИ-чатами пришли не только удобство и экономия времени, но и дополнительный стресс. Третью жизни мы проводим во сне, а 40% от времени бодрствования уходит на гаджеты: люди находятся в интернете по 7 часов в день, и этот показатель все время **увеличивается**. А лучше бы — **не больше трех**. Недавно **номофобия** (no-mobile) даже была словом года по версии Кембриджского словаря. За последние десять лет число пользователей интернета **выросло** больше чем в два раза, а уровень удовлетворенности жизнью у взрослого населения **глобально снизился**. Проявлениями «цифровой перегрузки» могут быть депрессия, тревога, недостаточный сон, дефицит внимания и снижения когнитивного благополучия. **По данным ВОЗ, число** психических заболеваний в мире растет, тревожность и депрессия диагностированы у 600 млн человек, во многом **это происходит** из-за цифровых технологий.

«Цифровая детоксикация — модное движение, которое зародилось как воздержание от онлайн-медиа и игр, а сегодня оно предлагает способы противодействия переживаниям неподлинности и безликому общению», — рассказывает Forbes Life врач-психиатр Rehab Family, нарколог Сергей Кузнецов. Считается, что онлайн-ограничение побуждает людей участвовать во взаимодействиях в реальном мире, способствуя выработке гормонов «любви» (окситоцина) и «дружбы» (вазопрессина). Часто авторы программ детоксов рисуют такой образ: онлайн-общение — фейковое и пустое, а личная встреча приносит радость и удовлетворение. Но так ли это в действительности?



Telegram-канал Forbes Life

Официальный телеграм-аккаунт Forbes Life Russia

Подписаться

Похоже, тут требуются «диджитал-детокс весы», иначе как определить, мы имеем больше проблем от информации или от невозможности ее получить? Стивен Спилберг сказал в интервью [Wired](#), что ситуация двоякая: технологии могут быть лучшим другом, но мешают выдумать что-то прекрасное. В марте 2025 года мета-анализ [показал](#), что можно найти и плюсы, и минусы как в онлайн времяпрепровождении, так и в цифровом детоксе. Тогда же индийские ученые опубликовали выводы [исследования](#): цифровой детокс не сильно влияет на степень ментального благополучия, он должен учитываться в качестве одного из многих его факторов. «Требуются дальнейшие исследования», — [закljučают](#) другие ученые весной этого года.

«Эффективность цифрового детокса слабо подтверждена научными исследованиями; некоторые из них показали, что отказ от социальных сетей или гаджетов, напротив, понижает настроение, — [пишет The Independent](#). — Плюсы цифрового детокса изучены, но существует несколько негативных последствий долгосрочного отказа от цифровых технологий, например социальное одиночество». По итогам опроса 20 000 американцев выяснилось, что использование социальных сетей не провоцировало ощущение одиночества. Совместная работа мировых университетов, включая Оксфордский, [привела к выводу](#), что убедительных доказательств позитивного влияния отказа от социальных сетей на ментальное благополучие все-таки нет.

Однако специалисты более единодушны во мнении, что для детей количество экранного времени [критично](#): исследования ЮНИСЕФ показывают, что страдают их навыки коммуникации и эмоциональный интеллект. В итоге «злоупотребляющим» сложнее общаться даже со сверстниками — они плохо распознают эмоции по мимике.

Зимой 2025 года королева Нидерландов Максима призналась, что ее дочь Ариана стала хуже видеть от того, что слишком много времени проводит в смартфоне, [сообщали СМИ](#). Уже через пару месяцев власти Нидерландов попросили законодателей запретить гражданам младше 15 лет заходить в соцсети и ограничить им экранное время. Президент Франции Эмманюэль Макрон в июне также [заявил о намерении](#) регулировать онлайн-поведение подростков через новые законы. [Австралия стала первой страной в мире](#), которая запретила использование социальных

Deloitte [сообщает](#), что 47% людей в возрасте до 34 лет считают свои онлайн-активности разрушительными, а не полезными. [Исследование](#) Google еще несколько лет назад показало, что люди все больше [интересуются стилем жизни slow living](#) («медленная жизнь»). Это не только осознанное выполнение таких рутинных занятий, как уборка или чтение бумажной книги (продажи бумажных книг на «Яндекс Маркете» [выросли](#) на 25% в 2024 году по сравнению с 2023-м, [лидер сегмента](#) — художественная литература (на 65%), но и выкраивание времени для новых хобби взамен экранного. Увлечения должны быть не в стиле FOMO, а варка кофе, например. В турке, на песке, с длительной дегустацией.

Большой бизнес и инфлюенсеры тоже «отключаются»

В эпоху удаленной работы всё больше людей сталкиваются с необходимостью быть постоянно на связи. Это приводит к усталости и выгоранию, поэтому в обществе обсуждается «право на отключение» (the right to disconnect) — право не отвечать на рабочие сообщения вне рабочего времени. Эту идею [поддерживает](#) и Европарламент.

Трендсеттеры недавно сменили классическое понятие цифрового детокса на формулировку unplug («отключение от Сети»). Разница, скорее, в том, что going unplugged — это [менее формальный вариант](#): можно выбирать моменты и места, когда отключаться от технологии, но не полностью отказываться от нее.

Некоторые блогеры решили принять и возглавить неизбежное — к примеру, европейская активистка из сферы экомоды [Venetia La Manna](#) больше не пользуется телефоном в выходные. Глобальные корпоративные игроки [не отстают](#): Microsoft предлагает сотрудникам иногда уходить от корпоративных коммуникаций, Airbnb просят членов команды общаться офлайн, топы BMW настаивают: проверять почту вне рабочего времени — вредно. «Я становлюсь лучшим лидером, когда предоставляю себе офлайн пространство», — [признается](#) удаливший со своего телефона почту основатель и CEO приложения для знакомств Hinge Джастин Маклеод.

Ценность диалога без девайсов выросла в разы, соглашается директор по росту «Яндекс» Антон Крохмалюк. Он приводит и другие примеры: в Atlassian раз в квартал проходит Focus Week

формат silent-offsite — сессии без девайсов для развития коммуникации и стратегического мышления.

«Когда я работал директором по маркетингу в Ultimate Guitar, у нас был плотный график, но уже тогда было ясно: если хочешь, чтобы команда генерировала идеи, нужно пространство для общения и перезагрузки, — рассказывает Forbes Life Крохмалюк. — Помогали офлайн-ритуалы: совместные обеды в офисе, встречи без девайсов, выезды — все это формировало доверие и глубину взаимодействия. А в «Яндексе», где я позже отвечал за рост, мы регулярно устраивали ужины и стратегические сессии с простым правилом — никаких ноутбуков и телефонов».

После COVID потребность в живом общении стала еще острее, говорит топ-менеджер: команды разъехались, стало видно, что общение только через экран снижает эффективность. Тогда Крохмалюк и коллеги проанализировали: сначала они проводили брейнштурмы лично, а потом — в Zoom. Почти в 100% случаев живое общение оказывалось продуктивнее. «Корпоративная работа часто перегружена «зумами» и звонками, из-за чего страдает фокус, — отмечает Крохмалюк. — Поэтому многие руководители, в том числе и я, блокировали день в неделю под глубокую работу без внешних встреч».

«Моя жена и я придерживаемся политики «никаких телефонов в доме после наступления темноты», — рассказывает Co-CEO SmarTours Дэвид Рознер. — Полностью отключаемся».

По данным исследования Pew Research, 88% людей считают неприемлемым использование телефона во время семейного ужина. Уважение к собеседнику начинается с того, чтобы отложить смартфон и уделить внимание тем, кто рядом.

Надо заметить, что **фаббинг** глобально считается грубым нарушением этикета, но встречается и в бизнесе, и в жизни: люди часто думают, что никто не заметит, если они «на минутку» залезут в телефон, ведь телом они здесь, с вами. Исследование Baylor University **показало**, что более 46% из 450 опрошенных регулярно сталкиваются с таким поведением, а 37% признались, что подавлены этим.

Заработать на «разгрузочном дне»

изучать особенности цифрового потребления конкретного пользователя). Наиболее активным пользователем приложений цифрового детокса [стало](#) молодое поколение, обеспокоенное вопросами ментального здоровья и продуктивности. Бизнес не оставил незамеченным проблему: возможность под названием номофобия: компания mindless toys [выпустила](#) коллекцию смартфонов, точнее имитацию из пластика. Человек может держать точную копию телефона в руке, класть утром в карман или сумку и снижать тревожность, связанную с отсутствием девайса за \$25.

Основатель [The Funds2Orgs Group](#) Уэйн Элси [рассказывает](#) в колонке для американского Forbes: когда бренды поддерживают цифровой детокс, они продвигают здоровый образ жизни — а это ценность. Так бренд выделяет себя среди конкурентов. Первыми коммерческий потенциал этого тренда увидели туроператоры. Небольшое калифорнийское турагентство еще в 2016 году начало предлагать такой продукт, как [туры цифрового детокса](#) — поездки по деревням Индии, Марокко и Эквадора, в которые запрещалось брать телефоны и цифровые камеры, чтобы глубже прочувствовать общение с людьми и местами. Чуть позже концепция digital detox стала означать отказ от цифровых устройств для регенерации сил. В Кремниевой долине начали появляться кемпы для взрослых, куда представители технологических компаний съезжались, чтобы провести время без гаджетов.

Компании [тратили тысячи долларов](#), чтобы сотрудники восстанавливали силы через общение с природой. «Детокс-туры, руководства, программы и консультации по преодолению цифровой зависимости носят коммерческую цель и пропагандируются знаменитостями, — говорит врач Кузнецов. — Всякий раз общество сопротивлялось инновациям: с возникновением книгопечатания велись дискуссии о том, как справиться с «множеством книг». После распространения радио раздавались советы о том, как избежать многозадачности и научиться внимательно слушать. Также как в 90-х проводились медийные компании вроде «недели без телевизора».

С недавних пор за \$12 в Лондоне [можно посетить офлайн-вечер](#). Придется сдать смартфон и общаться. 25-летний инженер Гарри Стэд говорит, что каждый раз, оставляя свой телефон дома, он чувствует себя «освобожденным». Следом похожие площадки появились в Барселоне, Париже и Дубае. Пару лет назад новозеландский стартап сделал смартфон без доступа к приложениям, браузеру, имейлу и, конечно, без соцсетей. А в прошлом году вышел еще один Boring phone от [Нокиа и Heineken](#) — [раскладушка с кнопками](#). Идея интересная, но массовым продуктом пока не стала.

Хозяевам ресторана в Вероне [«больно смотреть»](#), как люди приходят, фотографируют блюда и утыкаются в телефоны. Они предлагают отнести смартфон в специальный шкафчик, взамен дарят

одними из первых запустили кампанию пивовары Amstel : [они предложили](#) бесплатное пиво за отказ от смартфонов (продержаться надо было от 8 часов, а специальное приложение должно было подтвердить). Хотя нет исследований, доказывающих, что пиво или вино полезнее гаджетов. Производитель йогуртов Siggi's вложилась основательнее: в рамках [кампании](#) по поддержке цифрового детокса он пообещал по \$10 000 участникам акции за то, чтобы они не подходили к смартфону длительное время. Бизнес позаботился и о бизнесе: школы, театры, офисы приобретают устройство, которое позволяет сделать пространство «свободным от телефонов». [Yondr](#), что-то вроде чехла, который не пропускает сигнал. Эти чехлы-сумочки посетители носят с собой, но могут открыть только с помощью специального устройства (как на дорогих бутылках вина в винотеке) на выходе. Конечно, на форумах обсуждают варианты, как «взломать» мешочек в случае чего. Устройство [стоит](#) около \$30.

Не «запойный детокс», а адаптация

Свежий опрос ВЦИОМ [показал](#), что чтение онлайн-новостей — привычное занятие для россиян: 84% опрошенных получают так новости ежедневно, 63% зумеров читают новости несколько раз в день (среди других групп в среднем это делают 55%),

Что больше засоряет наш мозг: новости, на которые принято указывать как на источник стресса, или пустая, но красочная информация о том, кто из героинь глянца что надел, где поел? И если вы решили убрать из жизни новости ради детокса, то отдаете ли себе отчет, что и с какой целью оставили? Хотя и скроллинг картинок и постов иногда [может расслаблять](#): полный отказ от соцсетей на неделю понижал настроение активных пользователей.

Интервенции могут быть разными (и в этом тоже заключается путаница с исследованиями): как полный отказ от интернета, связи и даже кино на весь отпуск, так и смартфон «на мьоте» после ужина. [Например](#), CEO платформы Thrive Global (а до этого — HuffPost) Арианне Хаффингтон достаточно откладывать телефон перед сном: «Наш телефон — хранилище всего того, что надо убрать от себя, чтобы спокойно заснуть».

Современный подход к цифровому режиму схож с советами диетологов: не стоит считать эти «продукты» хорошими или плохими, циклически заедать и потом отказываться. А самые частые контраргументы звучат так:

интеграцией технологий надо учиться самим.

2. Если и делать интервенции, то умеренные по времени — возвращение в цифровой мир после длительного цифрового детокса [может негативно сказаться](#) на психике, — «накроет» лавина пропущенных новостей и сообщений.
3. Информация и гаджеты — не только деньги и стресс, но и безопасность, осознанное отношение к здоровью, радость общения. Блокировка соцсетей или групп в мессенджерах может привести к потере значимых связей — исследования [показали](#), что отключение от соцсетей может вызывать чувство одиночества и понижать удовлетворенность жизнью.

Начальник медицинской службы, заведующая отделением нейробиорегуляции X-Clinic, врач-психотерапевт Ольга Чашина рассказала Forbes Life, что сегодня есть и бесплатные приложения, и премиальные программы с проживанием — цифровой детокс востребован. «Важно сформировать здоровые цифровые привычки», — считает она. Специалист дает общие рекомендации: 2 часа перед сном без гаджетов — тогда улучшается выработка мелатонина. И практический совет: заменить цифровую книгу для досуга на бумажную, а один день в неделю проводить без входящих сообщений: «Можно оставлять какой-то канал связи для экстренных случаев».

Том Паттерсон, CEO производителя мужской одежды Tommy John, [придумал стратегию](#) — его почтовый ящик отправляет автоответ на любое сообщение: «Я проверяю свой имейл до 9 утра и после пяти вечера. Но если у вас действительно срочный вопрос — звоните». Журналист Пол Миллер [прожил год](#) в режиме жесткого ограничения, когда в 2021 году отказался от интернета. Да, он стал более сфокусированным, но признался, что жить было намного сложнее (прежде всего из-за отсутствия новостей).

Уоррен Баффет еще десять лет назад [шутил](#), что его телефон — подарок самого Александра Белла, так как пользовался обычным кнопочным (другие девайсы инвестор не отрицал). Но людям такого социального положения можно получать информацию в реальном времени через специальные группы мониторинга. Карл Лагерфельд в интервью [The Cut](#) так и сказал: «Я сам не пользуюсь интернетом, но есть помощники, которые меня информируют».

Адам Газзали, нейробиолог и соавтор книги «[Рассеянный ум](#): как нашему древнему мозгу выжить в мире новейших цифровых технологий», [рекомендует](#) создать календарь использования гаджетов, «как если бы они были десертом». Словом, для каждого будет верна [своя конкретная стратегия](#). но потребление информации стоит [разумно](#) распределять. Например: 15 мин на новости утром и вечером, час на соцсети, 10 минут на рынки, 20 — на хобби. Помочь с оптимизацией может и цифровой этикет: по нему не следует беспокоить людей поздно, говорить

дополнительном времени онлайн.

Клинический психолог, в прошлом декан факультета в Университете Калифорнии, профессор и автор книги [iDisorder Ларри Розен](#) уверен, что «технологии будут глубже проникать в общество». Избегание средств коммуникации может перекрыть карьерные перспективы, привести к ущемлению гражданских прав, неадекватной оценке рисков. Если план — остаться жить и работать в современном мире, то имеет смысл научить мозг быть хозяином технологий. Мы знаем, что если прибор завис, то надо отключить его на время от сети, — может, это сработает и с человеком?

Юлия Федотова

Автор

[#цифровой детокс](#)

[#технологии](#)

[#здоровье](#)

[#ментальное здоровье](#)

Подпишитесь на Telegram-канал Forbes Life

Подписаться





Самые дорогие футболисты Российской премьер-лиги в сезоне-2025/26

[Читать >](#)

Российские гребцы пропустят юниорское первенство мира в Литве из-за невыхода виз

Овечкин стал первым в рейтинге игроков НХЛ с самым большим доходом за всю историю

Российский пловец Колесников стал чемпионом мира на дистанции 50 м на спине



Информация:

Контактная информация

[Реклама в журнале](#)[Реклама на сайте](#)[Условия перепечатки](#)[Архив](#)[Вакансии в Forbes Russia](#)[Сканер иноагентов, причастных к экстремизму и терроризму и организаций, признанных нежелательными](#)

Мы в соцсетях:

[Telegram](#)[ВКонтакте](#)[YouTube](#)

Мобильное приложение Forbes Russia на Android



Скачайте из
RuStore

На сайте работает синтез речи



Рассылка:

Ваша почта

Подписаться



Все сразу

Еженедельная

Ежедневная

Наименование издания: forbes.ru

Сетевое издание «forbes.ru» зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, регистрационный номер и дата принятия решения о регистрации: серия Эл № ФС77-82431 от 23 декабря 2021 г.

Адрес редакции, издателя: 123022, г. Москва, ул. Звенигородская 2-я, д. 13, стр. 15, эт. 4, пом. X, ком. 1

Адрес редакции: 123022, г. Москва, ул. Звенигородская 2-я, д. 13, стр. 15, эт. 4, пом. X, ком. 1

Главный редактор: Мазурин Николай Дмитриевич

Адрес электронной почты редакции: press-release@forbes.ru

Номер телефона редакции: [+7 \(495\) 565-32-06](tel:+74955653206)

На информационном ресурсе применяются рекомендательные технологии (информационные технологии предоставления информации на основе сбора, систематизации и анализа сведений, относящихся к предпочтениям пользователей сети «Интернет», находящихся на территории Российской Федерации)

СМИ2



SPARROW



INFOX



Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в том числе и в электронных СМИ, возможны только с письменного разрешения редакции. Товарный знак Forbes является исключительной собственностью Forbes Media Asia Pte. Limited. Все права защищены.

Блоги

Руслан Гилязов, Ruda Games:

«Каждый год ждем спада, но пока ничто наш рынок не берет»

Наш канал в Telegram

Самое важное о финансах, инвестициях, бизнесе и технологиях

Подписаться

06.08.2025

Новости

- 14:55

В Кремле завершилась встреча Путина с Уиткоффом
- 14:46

Суд отказал в аресте водителя столкнувшегося с поездом в Ленобласти автобуса
- 14:42

Суд арестовал профессора РЭУ им. Плеханова Салтыковского по делу о госизмене
- 14:01

Частные инвесторы в три раза увеличили вложения в облигации в июле