



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Кемеровский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
Кафедра клинической психологии

# Цифровое детство: тревога, РАС-подобное поведение и потеря реальности

Работу выполнили: студентки  
группы 2574 Попова А. П.,  
Чернова Н. С.

Научный руководитель: к. и. н.  
доцент кафедры клинической  
психологии Г. В. Акименко

г. Кемерово 2026 год

**Цель исследования:** выявить корреляцию между параметрами цифровой нагрузки и выраженностью тревожно-поведенческих нарушений, имитирующих РАС, а также степенью деформации восприятия реальности у детей 4–12 лет.

**Материалы:** исследование проводилось в 2024–2025 гг. на базе детского центра нейропсихологии. В выборку вошли 180 детей в возрасте от 4 до 12 лет. Критерии включения: использование цифровых устройств более 2 часов в день; жалобы родителей на тревожность, избегание контакта, стереотипии или «невключенность» в реальность.

**Методы:**

1. Клинико-психологическое интервью с родителями;
2. Шкала тревожности СМАС;
3. Скрининг-тест для выявления РАС-поведения;
4. Авторский опросник «Уровень виртуально-реальной диссоциации» (УВРД), оценивающий дереализацию;
5. Статистический анализ: корреляция по Спирмену, регрессионный анализ в SPSS 26.

# Детство. Новый фактор социализации

XX век: Семья, школа, сверстники — только живое общение.

Сегодня: Гаджеты стали не инструментом, а частью быта.

Данные (Digital 2024):

- Первый экран — в 1,5 года;
- Экранное время 3–6 лет — 3–4 часа в день;
- Это в 2–3 раза выше норм ВОЗ.

Парадокс: Доступ к образованию растёт, а вместе с ним — тревога, проблемы с коммуникацией и когнитивные искажения.

Раньше такие нарушения были только при органике или депривации. Сегодня они стали массовыми у обычных детей.



# Что фиксируют психологи и педагоги?

Массовый рост невротических расстройств у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Трудности коммуникации, которые раньше были редкими, теперь встречаются повсеместно.

Поведенческие и эмоциональные нарушения приобретают «размытый» характер.

У одного ребёнка могут одновременно присутствовать:

- черты тревожного расстройства;
- аутистические стереотипии;
- признаки дереализации.

Дети описывают реальный мир как «неинтересный», «как чужой фильм», «как плохой интернет».



# ЦАФ — обратимое РАС-подобное поведение

В научной литературе за последние 5 лет укоренился термин «цифровой аутистический фенотип».

Это обратимые поведенческие изменения, имитирующие расстройства аутистического спектра. Причина — не нейробиология, а избыточная экранная нагрузка и дефицит реального социального взаимодействия.

Ключевое отличие от истинного РАС: ЦАФ можно скорректировать регламентацией экранного времени и практиками «заземления».

Важно: длительный ЦАФ (свыше 2 лет) может перейти в структурный дефицит социальных навыков и стать необратимым.



# Нейрокогнитивный дефицит, а не фантазия

Длительное потребление клипового, вертикального контента ведёт к дисфункции высших отделов мозга и гиппокампа.

Именно эти структуры отвечают за интеграцию ощущения «я-здесь-и-сейчас».

Ребёнок перестаёт ощущать себя устойчивым субъектом в непрерывном пространстве. Его восприятие фрагментируется.

Пока это состояние не включено в DSM-5 или МКБ-11 в качестве отдельной нозологии.

Однако оно уверенно диагностируется с помощью клинических опросников и поведенческих проб.

Дети не отличают сон от игры, реальную ссору пытаются «перемотать» пальцем, а мир вокруг называют «прерывистым и нелогичным».



# Что мы исследовали и зачем?

Мы хотим выявить конкретные корреляции между параметрами цифровой нагрузки и выраженностью тревожно-поведенческих расстройств, имитирующих РАС, а также степенью утраты чувства реальности.

Возраст детей: 4–12 лет.

Практический запрос: Родители, педагоги и педиатры ежедневно сталкиваются с детьми, «зависающими между экраном и реальностью».

Зачем это нужно? Не запрещать гаджеты, а разработать превентивные и коррекционные стратегии, сохраняющие психическое здоровье поколения «цифровых аборигенов».



# 71% детей с экраном >3 часов имеют высокий уровень тревожности

Тревога носит специфический, а не общий характер.

Конкретные страхи, выявленные у детей:

- тревога от необходимости отвечать в мессенджерах;
- страх пропустить сообщение или реакцию;
- соматическая тревога (сердцебиение, потливость) при разрядке гаджета;
- беспокойство при отсутствии доступа к телефону или планшету.

Это не обычная детская тревожность — она завязана именно на цифровую среду.



# Как замыкается патологический круг?

Формируется устойчивый «цифровой цикл тревоги»:

Ребёнок испытывает тревогу → берёт гаджет как успокоитель.

Короткое время на экране снижает тревогу

При отсутствии доступа тревога возвращается и усиливается.

Ребёнок требует ещё больше экранного времени.

Это напоминает механизм формирования зависимости: гаджет становится не развлечением, а регулятором эмоций.

Без вмешательства цикл закрепляется и усиливается с возрастом.

# 38% детей демонстрируют поведение, внешне напоминающее аутизм

При клиническом осмотре у этих детей отмечались:

- избегание зрительного контакта;
- стереотипные движения (раскачивания, накручивание волос);
- эхолалии (повторение чужих фраз);
- снижение понимания эмоций других людей.

Важно: Это поведение не было связано с истинным РАС. Оно проявлялось преимущественно в реальной жизни, при этом в цифровой среде ребёнок мог быть вполне социально активным.



# 82% детей — регресс симптомов за 5–7 дней без экрана

Ключевой эксперимент: дети с РАС-подобным поведением помещались в безэкранную среду на 5–7 дней.

Результат: У 82% из этой группы симптомы регрессировали до субклинического уровня.

Только у 12% сохранялась стойкая симптоматика, позволяющая говорить об истинном РАС.

Вывод: ЦАФ обратим. Но чем дольше ребёнок находится в цифровой перегрузке, тем выше риск необратимых изменений.

Дополнительный тревожный факт: у части детей с длительным ЦАФ (свыше 2 лет) симптомы начинали закрепляться даже после детокса.

# 43% детей набрали >15 баллов по шкале УВРД — клиническая дереализация

Это самый тревожный результат исследования.

Что говорят родители:

- «Ребёнок говорит, что мир вокруг "как в плохом интернете"»;
- «Пытается перемотать реальную ссору пальцем»;
- «Не отличает сон от игры»;
- Реальность воспринимается как один из контентов — прерывистый, нелогичный, требующий «скипа».

Дети перестают интегрировать пространственные, временные и телесные сигналы в единый опыт.

Это не метафора и не фантазия, а конкретный нейрокогнитивный дефицит.



# Цифровая среда выступает эпигенетическим фактором

Она «включает» поведенческие программы, имитирующие РАС, у детей без органической патологии.

Ключевое отличие истинного РАС от ЦАФ:

→ Истинный РАС имеет полную нозологическую картину в раннем возрасте (до 2 лет);

→ При истинном РАС отсутствует ремиссия на фоне digital-детокса;

→ ЦАФ возникает после периода интенсивной экранной нагрузки (обычно после 2–3 лет).

Риск: Длительный ЦАФ (свыше 2 лет) может привести к структурному, то есть уже необратимому, дефициту социальных навыков.

# Виртуально-индуцированное расстройство восприятия

Исследование показывает необходимость выделения феномена потери реальности в отдельный диагностический кластер.

Предлагаемое название: ВИРВ — виртуально-индуцированное расстройство восприятия.

Основные признаки:

- нарушение интеграции пространственных, временных и телесных сигналов;
- утрата устойчивого ощущения «я-здесь-и-сейчас»;
- восприятие реальности как фрагментированного контента.

Это не замена существующим диагнозам, а дополнение к МКБ-11 для описания нового феномена цифрового детства.

# Вывод

Высокая экранная нагрузка у детей дошкольного и младшего школьного возраста приводит к трём взаимосвязанным патологическим феноменам:

1. Специфическая «цифровая тревога» — страх ответов в мессенджерах, разрядки гаджета, цикл зависимости;
2. Обратимое РАС-подобное поведение (ЦАФ) — имитирует аутизм, но у 82% проходит после 5–7 дней без экрана при раннем выявлении;
3. Феномен потери реальности — дереализация и деперсонализация, при которых ребёнок воспринимает мир как «прерывистый контент».

Спасибо за внимание!