

Как отмечают СМИ, в России фиксируется резкий рост обращений к сомнологам и неврологам с жалобами на бессонницу. По данным Telegram-канала Mash со ссылкой на собственные данные медицинских организаций, проблемы со сном в той или иной степени отмечают около 80% жителей страны. Специалисты связывают эту динамику не только с традиционными стрессовыми факторами – экономической нестабильностью или оперативной обстановкой, – но и с последствиями ограничения доступа к отдельным интернет-ресурсам в рабочее время.

Без сети



Механизм, описанный экспертами, выглядит так. В течение дня, особенно в паузы между рабочими задачами, многие пользователи не имеют возможности оперативно заходить в заблокированные социальные сети и новостные агрегаторы. Это порождает состояние, которое можно назвать информационной абстиненцией. Вечером, оказавшись дома в условиях нормального доступа в интернет, человек начинает компенсировать дневной дефицит – уходит в многочасовой просмотр лент, коротких видео, чтение постов и общение в мессенджерах.

Эксперты говорят: вместо подготовки ко сну мозг получает избыточный объём хаотичной информации. Результат – смещение циркадных ритмов, повышение уровня кортизола («гормона стресса»), что, в свою очередь, подавляет выработку мелатонина («гормона сна») и стимулирует аппетит.

При этом пациенты жалуются, что чувствуют голод в ночное время и не могут заснуть до двух-трёх часов ночи, даже если испытывают объективную усталость.

Кроме этого, психологи добавляют к этому синдром FOMO (Fear of Missing Out) – страх пропустить важное. В условиях, когда привычные каналы информации работают с перебоями или доступ к ним ограничен в дневное время, это стремление обновлять ленту становится навязчивым. Люди теряют способность расслабляться и переключаться, даже находясь в постели. Наиболее остро ситуация проявляется в приграничных и региональных зонах, где во время объявления угрозы атак беспилотников операторы связи отключают не только мобильный интернет, но и голосовую связь.

Ранее telegram-канал Mash со ссылкой на аптечные сети и данные систем учёта сообщал

об увеличении спроса на снотворные препараты за последний год на 60%. Врачи, опрошенные изданием, предупреждали о рисках самолечения: приём таких средств формирует зависимость, ухудшает когнитивные функции, а при отмене усиливает тревожность. Кроме того, снотворные не устраняют причину бессонницы, а лишь маскируют симптом.

Так, один из сомнологов в комментарии для Life.ru пояснил, что хронический недосып запускает в мозге процессы, схожие с программой самоуничтожения нейронов. При недостатке сна активируются астроциты – клетки, которые обычно выполняют «чистящую» функцию, но при бессоннице начинают атаковать здоровые участки нервной системы.

Рекомендация, которую дают специалисты, парадоксально проста и трудновыполнима: прекратить проверять новости

и социальные сети в ночное время, доверившись тому, что действительно важная информация найдёт адресата другими способами. Однако, как отмечают сами врачи, для 99% пациентов такой совет нереалистичен в условиях текущего информационного режима. Второе условие – соблюдение режима пробуждения в одно и то же время ежедневно, включая выходные.

Бессонница – лишь одно из проявлений общего тревожного рейтинга. Согласно опросам Фонда общественного мнения (ФОМ) за 2025 год, 37% россиян называют главным страхом угрозу нападения других государств. 31% опасаются снижения уровня жизни, инфляции и роста цен. 28% – межрегиональных и межрелигиозных конфликтов.

ВЦИОМ, в свою очередь, фиксирует высокий уровень цифровых фобий. Интегральный индекс страхов, связанных с интернетом, достигает максимума у возрастной группы 26–34 года (так называемые младшие миллениалы). Среди конкретных опасений лидируют утечка персональных данных (51 балл из 100), распространение фейков (49), заражение вирусами (46) и потеря контроля над личной информацией (44). Примечательно, что страха перед искусственным интеллектом у россиян почти нет – этот показатель один из самых низких в мире (менее 20 баллов).

На этом фоне 66% работающих россиян, по данным SuperJob, не испытывают никаких страхов, связанных с работой – ни увольнения, ни выгорания, ни конфликтов с руководством. Однако, как отмечают социологи, это не говорит о благополучии, а скорее о переключении тревоги на внешние, неконтролируемые сферы.

Мария Климанова

КПРФ настаивает на увеличении налоговых вычетов

В связи с резким ростом цен на медицинские и образовательные услуги индексация социальных налоговых вычетов стала насущной необходимостью. Депутаты Госдумы от КПРФ Юрий Афонин, Алексей Куринный и сенатор-коммунист Айрат Гибатдинов внесли законопроект, который предусматривает такую индексацию.

Юрий Афонин прокомментировал инициативу для ТАСС. Депутат пояснил, что действующий Налоговый кодекс действительно даёт возможность уменьшить налоговую нагрузку при расходах на медицину и обучение, однако подчеркнул, что реальную пользу эти механизмы приносят только при регулярном индексировании вычетов.

«Последний раз такая индексация проводилась в 2024 году. Наш законопроект предполагает проведение индексации в 2027 году. При оплате обучения максимальная сумма расходов, с которой можно вернуть НДФЛ, будет увеличена со 110 до 200 тыс. рублей, при оплате лечения – со 150 до 200 тыс. рублей».

Коммунист уверен: повышение порогов совершенно необходимо на фоне стремительного удорожания жизни и роста доли платных услуг, к которым граждане вынуждены обращаться из-за дефицита бесплат-

ной помощи. Афонин привёл статистику: «Только за прошлый год медицинские услуги подорожали на 18% – в три с лишним раза больше официальной инфляции. Объём рынка медуслуг превысил расходы на здравоохранение из федерального бюджета. А к 2030 году, по прогнозам аналитиков, рынок медуслуг вырастет вдвое. Также недавнее исследование выявило, что высшее образование в России сейчас существенно дороже, чем в Европе».

«Конечно, мы, коммунисты, считаем, что в нормальном обществе должны абсолютно преобладать бесплатное здравоохранение и образование. Но пока страна



ещё не вернулась на путь социалистического развития, нужно делать всё, чтобы и в рамках нынешней социально-экономической системы важнейшие социальные услуги стали более доступными. В том числе и налоговая политика должна помогать гражданам сохранять здоровье, учиться, повышать свою квалификацию в быстро меняющемся мире», – резюмировал Афонин.

Любовь за штрафы

Депутаты фракции «Новые люди» внесли в Госдуму законопроект о штрафах за пропаганду ограничения прав и свобод женщин. В его тексте содержится множество «интересных» новелл, включая запрет в публичных разговорах сводить роль женщины исключительно к обслуживанию мужчины. При этом в заголовках новостей часто не указывается, кто именно его внёс, так что авторство этого политико-юридического «шедевра» о правах женщин намеренно приписывается всем депутатам Госдумы.

Глава думского комитета по защите семьи, вопросам отцовства, материнства и детства, лидер Всероссийского женского союза «Надежда России» Нина Останина прокомментировала эту инициативу: «Хочу отмежеваться от этого закона не только я, но мои товарищи по партии. Мы считаем, что уважительно относиться нужно и к женщинам, и к мужчинам, и к старикам, и к молодым, и к детям, потому что это не вопросы штрафов. Геннадий Зюганов сказал: «Наша страна – не штрафбат. Штрафом нельзя заставить любить женщин, это вопросы воспитания».

«Настоятельно прошу вас, уважаемые мои друзья-подписчики, научиться называть «дураков» – «дураками». Персонально. Поимённо. С наименованием партии, фракции. Мы, коммунисты, своё слово в вопросе равенства женщин сказали ещё в октябре 1917-го, уравнив женщин в гражданских и политических правах с мужчинами. Это равенство было закреплено в Конституции 1918 года, и до сих пор никто не покушался на его отмену. В статью 19 обновлённой Конституции РФ поправки не вносились, равные права и равные возможности женщин и мужчин – незыблемая норма», – констатировала она.

Она также напомнила, что средняя продолжительность жизни мужчин в России – 67 лет, а на пенсию мужчины выходят в 65 лет. «Вот вышли бы «Новые люди» сейчас с законом о том, что женщины выходят на пенсию в 55, ни минутой больше, мужчины – в 60, ни минутой больше. Вот тогда бы вы защитили права и женщин, и мужчин. Да здравствует равенство мужчин и женщин!» – сказала она.

«Мы, женщины, в сфере душевных, подлинно человеческих отношений, не нуждаемся в законодательной защите. Тем более в штрафах с мужчинами. Штрафами уважение не воспитаешь, а любовь – это вообще не про деньги. Так думают большинство мужчин и женщин, не входящих в партию «Новые люди». Поэтому предложения такого рода для нас, женщин, унижительны», – резюмировала Останина.