

Почему ЗУМЕРЫ больше НЕ ПЬЮТ? Обвалит ли поколение Z алкогольный рынок?

Раньше употребление алкоголя у подростков и молодёжи было чуть ли не обязательным показателем крутизны и условием для любого отдыха и тусовок. Однако в последнее время зумеры стали пить в разы меньше. Из-за чего теперь даже поговаривают, что алкогольный рынок ждёт серьёзный кризис. Посмотрим, так ли это на самом деле, как зумеры меняют алкогольную культуру и всё ли так однозначно с их культом трезвости.

На всякий случай объясним миллениалам и бэби-бумерам термины, которые ввели в 1991 году американские социологи Уильям Штраус и Нил Хоув, разработав свою теорию смены поколений. **Бэби-бумеры** — это люди, родившиеся в период примерно с 1946 по 1964 годы. Отсюда и название, связанное с всплеском рождаемости после Второй мировой войны.

Далее идёт **Поколение X** — с 1965 по 1980 годы.

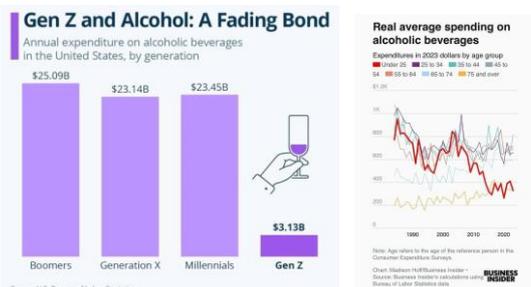
Затем **Миллениалы (поколение Y)** — люди, родившиеся с начала 1980-х до конца 1990-х годов.

И, наконец, **Зумеры (поколение Z)** — родившиеся с конца 1990-х до начала 2010-х годов.

Название происходит от английского глагола «zoom» — «увеличивать», «приближать» и характеризует их способность быстро воспринимать любую информацию и адаптироваться к изменениям, что связано с тем, что они полностью выросли в цифровом мире. То есть в зумеры попадает как и молодёжь, так и подростки.

И вот что показывают последние исследования.

В США зумеры тратят на алкоголь в 7–8 раз меньше, чем старшие поколения. 3,1 миллиарда долларов против 20 с лишним.



Исследование американской организации «Мониторинг будущего» (Monitoring the Future) зафиксировало исторический минимум употребления алкоголя среди подростков от 16 до 18 лет: только 22 процента признались, что употребляли алкоголь за последний месяц. В начале 2000-х этот показатель превышал 50 процентов. Общий уровень потребления алкоголя с 2000 по 2024 также снижался. С 73 до 42 процентов в 12-м классе, с 65 до 26 процентов в 10-м классе и с 43 до 13 процентов в 8-м классе.

<https://monitoringthefuture.org/data/bx-by/drug-prevalence/#drug=%22Alcohol%22>

Согласно недавнему опросу Gallup, только 50 процентов американцев в возрасте от 18 до 34 лет сообщили, что употребляют алкоголь. Кроме того, 66 процентов молодых людей заявили, что считают употребление алкоголя в умеренных количествах вредным.

<https://www.npr.org/2025/08/13/nx-s1-5501668/americans-drinking-alcohol-study-gallup>

Центром мониторинга вредных привычек среди детей и подростков Минздрава России также была изучена алкоголизация среди подростков 15–17 лет в периоды с 1999 по 2020 годы. Выяснилось, что распространённость алкоголя сократилась среди мальчиков в 2,2 раза, а среди девочек — в 1,8 раза.

<https://medj.rucml.ru/journal/45562d564553544e494b52414d4e2d41525449434c452d3137373638>

По данным Российского мониторинга положения и здоровья населения Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики», молодёжь в возрасте от 18 до 24 лет составляет 6 процентов от всех потребителей алкоголя в стране, а в возрасте от 24 до 29 лет — ещё 7 процентов. Более половины молодых людей до 25 лет не употребляют алкоголь, что сопоставимо с долей трезвенников среди лиц старше 61 года. К тому же сдвигается возраст первой встречи с алкоголем. Если в начале 2000-х подростки пробовали спиртное в 13–14 лет, то теперь — ближе к 15–16 годам.

<https://www.rbc.ru/wine/news/66f6c47c9a794777d13d07b7>

[https://vestnikramn.spr-](https://vestnikramn.spr-journal.ru/jour/article/view/17768/ru_RU#:~:text=%D0%92%202019%E2%80%932020%D0%B3%D0%B3.,(%D0%BD%D0%B0%2024%2C6%25)

[journal.ru/jour/article/view/17768/ru_RU#:~:text=%D0%92%202019%E2%80%932020%D0%B3%D0%B3.,\(%D0%BD%D0%B0%2024%2C6%25](https://vestnikramn.spr-journal.ru/jour/article/view/17768/ru_RU#:~:text=%D0%92%202019%E2%80%932020%D0%B3%D0%B3.,(%D0%BD%D0%B0%2024%2C6%25)

А согласно обзору ВЦИОМ октября прошлого года «Новая эпоха трезвости», 54 процента молодых людей с 2001 года рождения и 61 процент родившихся с 1992 по 2000 годы заявили, что вообще не употребляют алкоголь.

<https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/novaja-ehpokha-trezvosti>

<https://adpass.ru/suhoe-pokolenie-z-kak-nbsp-proizvoditeli-alkogolya-prisposablivayutsya-k-nbsp-trezvomu-obrazu-zhizni-zumerov>

Как нас вынуждают пить, а потом это делать запрещают

Алкоголь появился на нашей планете еще 10 000 лет назад, в период неолита, когда наши предки случайно обнаружили, что фрукты и злаки поддаются брожению, а такие напитки могут менять настроение и влиять на поведение. Самые ранние свидетельства об употреблении алкоголя датируются 7000 годом до нашей эры — тогда в Китае изготавливали рисовую медовуху, а в северных провинциях Хуанхэ делали вино из проса.

Следующим этапом было виноделие, которое зародилось за 6000 лет до нашей эры в Закавказье, а спустя несколько веков культура употребления алкоголя распространилась уже по всему миру. И везде употребление алкоголя считалось само собой разумеющимся. Без него не обходилось ни одно застолье, он был атрибутом как мужественного воина, так и утончённого художника, его воспевали в стихах и придумывали ему божественных покровителей.

Задумываться о вреде алкоголя для общества и благополучия государства стали только в 20 веке. Борьба с пьянством все решили путём жёстких запретов.

Первый в мире «сухой закон» ввела в 1919 году Финляндия — полный запрет на любые напитки с содержанием алкоголя выше 2 процентов. Но благодаря уже существующему домашнему производству алкоголя стали процветать подпольные бары и кафе, где подавали водку в чайных чашках. В итоге уровень потребления алкоголя на душу населения вырос до более чем одного литра в год и закон через 13 лет пришлось отменить.

В 1920 году самый известный в мире «сухой закон» ввела Америка. Результат оказался ещё намного хуже. Появились нелегальные бары, которых только в Нью-Йорке было 30 тысяч. Расцвела преступность — «сухой закон» стал золотой жилой для мафии, которая охотно взяла под контроль продажу нелегального алкоголя. Наряду с ростом насилия увеличилось число смертей от некачественного алкоголя. Спустя 14 лет, в 1933 году, США отменили закон, признав его провал.

В СССР на самом деле с алкоголизмом боролись много раз. В 1914 году ввели принудительное ограничение продажи спиртных напитков на время всеобщей мобилизации в преддверии Первой мировой войны. С 1921 года его стали отменять, но стало возвращаться пьянство. В 1928 году было создано Общество борьбы с алкоголизмом, которое давало какие-то плоды, но из-за того, что в казну теперь стало поступать меньше доходов, в 1933 году Общество закрыли. В 1963 году было предложено ввести товарищеский суд для пьяниц, но он оказался крайне неэффективен. Ту же

участь постигло решение 1972 года, когда власти решили вытеснить с прилавков водку, заменив её более слабыми алкогольными напитками.

Самую радикальную антиалкогольную кампанию под лозунгом «Трезвость — норма жизни» развернул в 1985 году Михаил Горбачев. Бутылка водки подорожала в два раза, а купить алкоголь можно было в промежутке с 14 до 19 часов и только в специальных магазинах. Распитие спиртного в общественных местах запрещалось, а нарушение запрета каралось штрафом.

Как и в других странах, наш «сухой закон» население не отрезвил. Алкоголь продавали подпольно, некоторые даже баловались одеколоном и другими спиртосодержащими продуктами. Количество больных наркоманией выросло в два раза с 1985 по 1987 год. В итоге кампанию свернули в 1990 году. Позже сам Горбачёв признал, что побороть пьянство с помощью радикальных запретов нельзя: *«Вытрезвление общества нельзя проводить наскоком. На это нужны годы. И бороться надо непрерывно, постоянно».*

<https://www.kp.ru/daily/26381/3259739>

В последние годы в России снова пытаются бороться с алкоголизмом. Продолжаются разговоры о необходимости сокращения времени продажи спиртного в магазинах. Выдвигаются предложения каждый год сокращать по часу утром и вечером. А также ограничить продажу алкоголя в выходные.

Однако в одном интервью Председатель Национального союза защиты прав потребителей и руководитель Центра разработки национальной алкогольной политики Павел Шапкин предупредил о возможных рисках увеличения нелегального производства и оборота алкоголя: *«В России производится в 20 раз больше метанола, чем этилового спирта, а смертельная доза метанола — 30 граммов. Буквально на днях изъяли более 5,5 тысячи литров метанолсодержащей жидкости в Ульяновской области. Таким объемом можно отравить 150 тысяч человек».*

<https://www.mentoday.ru/life/news/05-04-2025/v-rossii-predlozili-ogranichit-prodaju-alkogolya-v-vyhodnye>

А тем временем алкогольная индустрия десятилетиями внедряла в массовую культуру идею, что спиртное — это неотъемлемая часть жизни. Если прямая реклама в СМИ то и дело запрещалась, как в последнее время в России, то всё равно достаточно включить практически любой фильм или сериал. Почти все герои непременно и постоянно пьют. Герою грустно — он пьёт. Герою весело — он пьёт. Герой идёт на вечеринку, свидание, тусовку с друзьями или деловую встречу — все они пьют. Герою завтра на работу или предстоит спасти мир — он всё равно пьёт. Притом, что невероятно забавно, сколько бы герой не выпил, утром он максимум несколько секунд натужно похмурится, после чего сразу становится живчиком и бодро идёт делать дела без какого-либо отходняка и похмельного синдрома. Что также формирует в сознании мысль, что алкоголь — это круто и без последствий. Добавим ещё сюда традиции по способу отмечать праздники и проводить выходные, подкрепляемые технологиями маркетологов.

Эти установки плотно закрепились в сознании предыдущих поколений. Миллениалы и бэби-бумеры считали выпивку неотъемлемой частью взрослой жизни и не видели в этом проблемы. Так неужели зумеры мыслят иначе?

Почему зумеры отказываются от алкоголя

Зумеров не зря называют «поколением цифры». Их социализация пришлась на эпоху бурного развития интернета и соцсетей. Если раньше, чтобы пообщаться, приходилось встречаться вживую, то теперь часто общение ограничивается мессенджерами. Раньше, чтобы провести досуг и развлечься, нужно было куда-то идти. Хотя бы к другу, у которого появилась новая игра для приставки. Теперь достаточно ноутбука или смартфона. Фильмы, сериалы, игры, приложения, социальные сети — весь этот бездонный развлекательный контент доступен круглосуточно

буквально под рукой. И в этом досуге алкоголь совсем не играет ключевой роли. Поэтому некоторые не пьют просто потому, что им не с кем разделить выпивку.

Также соцсети сыграли большую роль в распространении и популяризации здорового образа жизни и осознанности. Классический и экстремальный спорт, правильное питание, медитации, психологические практики активно пропагандируются в интернете. Причём не только профессионалами, а самое главное — успешными блогерами, на которых подростки равняются.

Многие звёзды открыто говорят о своем отказе от алкоголя. Так, актриса и фотомодель Блейк Лайвли рассказывала в интервью, что вообще не пробовала алкоголь, а Человек-паук Тоби Магуайр признался, что не пьёт с 19 лет, чтобы не затуманивать мозг.

Как сказал в интервью порталу Mail.ru психиатр-нарколог и главный врач клиники Маршака Дмитрий Вашкин, *«Социальные сети стали не просто средством коммуникации, а целой виртуальной средой обитания, где подростки формируют свою идентичность, стремятся к признанию и следуют за лидерами мнений»*.

<https://www.mentoday.ru/entertainment/news/18-04-2025/pochemu-zumery-vse-chashche-otkazyvayutsya-ot-alkogolya-prichina-raskryta>

Поэтому сейчас молодёжь куда больше заботится о своём физическом и ментальном здоровье; о том, что они едят, во что одеты, как выглядят.

Кроме того, с развитием смартфонов подростки привыкли жить под пристальным вниманием видеокамер. Никому не хочется, чтобы видео с ними, когда они «в отключке» или творят какую-нибудь дичь, разошлось в соцсетях, а фотографии стали мемом.

В целом отношение к алкоголю в культуре и обществе сильно поменялось. Если раньше алкоголь ассоциировался со «взрослостью», свободой и весельем, то сейчас он воспринимается как вредная привычка и фактор, мешающий самореализации. Пить сейчас — уже не круто. Этим уже никого не удивишь и не поразишь. Также сильно снизилось давление со стороны сверстников. Если раньше непьющий участник компании, как правило, становился отщепенцем и лузером, то сейчас уже куда реже к таким людям могут быть предъявы и насмешки.

Следующей причиной, влияющей на отказ от алкоголя, является негативный опыт родителей зумеров. Очень многие с детства воочию видели пьяные драки и скандалы у себя дома или в гостях. Видели, как разрушаются их семьи, как под откос идёт жизнь их родных. Поэтому к алкоголю сформировалось если не полное отвращение, то какая ни какая, но неприязнь.

Еще один важный фактор — экономический. Цены даже на самый дешёвый алкоголь постоянно растут. А качественный алкоголь и вовсе стоит дорого. А учитывая, что подростки и молодёжь живут в цифровую эру, то они предпочитают тратить деньги на гаджеты и онлайн-подписки или новую одежду, концерты и всякие хайповые вещи, чем также можно похвастаться в соцсетях. А те, кто постарше, откладывают деньги на путешествия, жильё и тратят их на более культурные и интересные развлечения.

Что предпочитают пить зумеры

Разумеется, не смотря на трезвую статистику, зумеров, которые употребляют алкоголь, тоже предостаточно. Но предпочтения их в хмельных напитках поменялись. И компаниям, производящим спиртное, приходится учитывать новые веяния.

Согласно исследованиям Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики», в России пиво — самый популярный напиток среди молодой аудитории, а вот водка почти никому из зумеров не интересна (разве что в коктейлях). Зумеры чаще выбирают дорогие и

вкусные напитки, а также яркие бутылки. На радость маркетологам их легко привлечь красивой картинкой — они с лёгкостью готовы пробовать всё то, что не стыдно выложить в социальные сети, охотно ведутся на рекламу, даже если по составу напитков скажется на здоровье серьезнее проверенной временем водки. Также они любят экспериментировать и пробовать новое.

«Шоколадная водка, персиковый виски, ром со вкусом маракуйи, устричный джин — всё это встречает живой интерес у молодёжи», — говорит Вениамин Грабар, президент компании LADOGA. Ему вторит Алексей Несмеянов, директор департамента продуктового маркетинга компании AST: *«Только благодаря поколению Z мы получили совершенно новую категорию алкогольных напитков — хард-зельцеры. Это газированная вода с добавлением спирта и ароматизаторов. В моей юности такого не было».*

<https://www.rbc.ru/wine/news/66f6c47c9a794777d13d07b7>

Винная аудитория тоже стала моложе. Общий тренд сейчас — это яркие, лёгкие, свежие вина с невысокой спиртуозностью. Представители алкогольной промышленности отмечают, что потребители поколения Z скорее откажутся от приобретения алкоголя, чем купят продукт низкого качества. Они выбирают напитки с уникальными вкусовыми сочетаниями и предпочитают платить больше за эксклюзивные ингредиенты и премиальные бренды. Также они готовы выложить приличные суммы, если товар зацепил их визуально, они про него где-то прочитали или какой-нибудь инфлюенсер или селебрити сделали пост с тем или иным продуктом.

<https://www.rbc.ru/wine/news/66f6c47c9a794777d13d07b7>

Набирает популярность так называемый «здоровый алкоголь» — напитки с витаминами, растительными экстрактами и адаптогенами. Значительно растёт спрос и на безалкогольную альтернативу алкогольным напиткам. По словам, директора по закупкам виноторговой компании Fort Дарьи Сологуб, они добавили порядка десяти вин в портфель ввиду запроса ресторанов на безалкогольные вина.

<https://www.rbc.ru/wine/news/66f6c47c9a794777d13d07b7>

Аналитическая компания IWSR в конце 2024 года спрогнозировала рост рынка безалкогольных напитков более чем на 4 миллиарда долларов к 2028 году. И он растёт быстрее, чем рынок слабоалкогольных напитков.

<https://adpass.ru/suhoe-pokolenie-z-kak-nbsp-proizvoditeli-alkogolya-prisposablivayutsya-k-nbsp-trezvomu-obrazu-zhizni-zumerov>

<https://www.theiwsr.com/insight/growth-of-4bn-expected-from-no-alcohol-category-by-2028>

Есть ли у этого всплеска трезвости обратная, тёмная сторона, обсудим позже, а пока посмотрим, действительно ли поколение Z может высушить алкогольный рынок.

ПоХерит ли поколение Z алкогольную индустрию?

В СМИ сейчас активно продвигается тема, что из-за зумеров алкогольная отрасль переживает кризис, который будет только обостряться.

Да, если взять данные Росалкогольтабакконтроля, то производство водки в России в январе-августе 2025 года по сравнению с аналогичным периодом прошлого года уменьшилось на 6,8 процента, а коньяка на 18,5 процентов. Всего производство алкогольной продукции (кроме пива, пивных напитков, сидра, пуаре и медовухи) упало за этот период на 10,7 процента. Но как мы уже знаем, водку и коньяк зумеры и не пьют. Зато выработка ликёроводочных изделий увеличилась на 6,2 процента, виноградных вин — на 12 процентов, а игристых вин на 12,9 процента.

<https://www.interfax.ru/business/1046114>

Что касается пива и других слабоалкогольных напитков, то статистика тут просто пляшет от месяца к месяцу из-за различных факторов — то чуть меньше, то чуть больше, чем в прошлом году. Например, летом продажи были невелики из-за постоянной ненастной погоды.

Кроме того, важно знать, что 2024 год был рекордным с точки зрения продаж. За первые десять месяцев прошлого года розничные продажи алкоголя в России достигли 184,2 миллиона декалитров, что стало максимальным показателем с 2017 года. Поэтому падение и выглядит настолько глобальным, хотя на самом деле никакого серьезного снижения потребления алкоголя в целом в России нет. Ещё не забываем, что упадок производства и продаж связан с ростом с 1 января ставок акцизов и Минимальной розничной цены.

Поэтому представители алкогольной индустрии не видят не только каких-то серьёзных проблем для своей отрасли, но и довольно снисходительно относятся к зумерам и их влиянию на рынок.

Вот что говорит директор по развитию портфеля «Алкогольной Сибирской Группы» Наталья Неворова: «Первое, о чем хотелось бы сказать в свете разговора о поколении Z, это то, что оно относительно X и Y очень малочисленно в России. Про него сейчас много говорят, но мало говорят о том, что оно почти в два раза меньше активного сейчас поколения Y или X». По её словам, если думать про бизнес на перспективу десяти лет, то надо думать прежде всего о миллениалах. Также она считает, что после 30 лет потребители так или иначе приходят в водку, так как её рынок в целом не падает.

<https://www.rbc.ru/wine/news/66f6c47c9a794777d13d07b7>

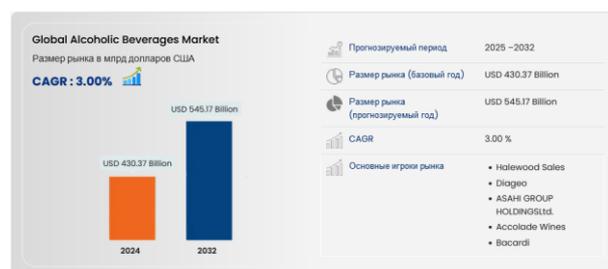
Также участники алкогольного рынка отмечают, что зумеры ещё не достигли высоких доходов в силу своего возраста, а потому не особо интересны для производителей. Например, на товары повседневного спроса поколение Z тратит в 6,4 раза меньше, чем миллениалы. В абсолютных цифрах меньше, чем молодежь, покупают потребительских товаров только люди старше 1952 года рождения. В итоге для российских маркетологов зумеры — перспективная, но далеко не главная целевая аудитория.

Покупательская структура России по поколениям



Что ж, и, правда, наивно было бы предполагать, что даже половина молодого поколения сможет сильно пошатнуть алкогольный рынок — один из крупнейших и старейших в мире. Так, согласно отчёту, подготовленному Data Bridge Market Research, объём мирового рынка алкогольных напитков в 2024 году оценивался в 430 миллиардов долларов, а к 2032 году, по прогнозам, достигнет 545 миллиардов.

<https://www.databridgemarketresearch.com/media/2021/11/GlobalAlcoholicBeveragesMarket.jpg>



Но всё равно растущее желание всё большего числа молодёжи вести трезвый образ жизни не может не радовать. Осталось только разобраться, насколько этот образ жизни, действительно,

трезвый, а точнее разумный и осознанный. И не приходит ли на замену алкоголю что-то пострашнее?

Лучше бы пил? Чем вставляются зумеры вместо алкоголя

Первое, что приходит на ум — это, конечно, другие, уже запрещённые наркотические вещества.

В США некоторые заменяют алкоголь каннабисом — 29 процентов молодых людей периодически его употребляют. Это происходит ещё из-за того, что всё больше штатов легализуют данное вещество. Вот что пишут пользователи reddit:

«У нас нет денег на алкоголь. Зато деньги на травку находятся — для многих она уже давно заменила выпивку».

[@Venboven](#)

«Сегодня у нас больше доступа к разным видам наркотиков, чем когда-либо в истории. Люди экспериментируют, пробуют новое — и у них есть не только возможность, но и осознание того, что всё это существует».

[@Crimsoncuckkiller](#)

В России ситуация иная. У нас каннабис, как и все наркотические вещества, кроме алкоголя и никотина, запрещён, а потому нет нормальной культуры его потребления. Зато, по данным Национального антинаркотического союза, в последние годы Россию захлестнула волна синтетических наркотиков психостимулирующего действия — так называемые спайсы и соли. На домах постоянно пишут ссылки на интернет-магазины по продаже наркотиков. А в соцсетях чуть ли не в каждой группе ежедневно постят предложения работать «закладчиком».

По состоянию на 2024 год количество наркозависимых в нашей стране составило около 6 миллионов человек. Из них 60 процентов это молодые люди 16–30 лет, 20 процентов составляют школьники 9–13 лет. Периодически употребляют и знакомы с наркотиками больше 18 миллионов человек.

<https://runews24.ru/health/27/06/2025/shport-nazvala-sem-regionov-gde-slozhilas-trevozhnaya-situacziya-po-narkomanii>

При этом, по мнению различных исследований, реальная цифра, учитывая оборот психоактивных веществ, может оказаться выше в 7 раз.

Но здесь нужно учитывать один важный нюанс, который, увы, ни в статистиках, ни в опросах не отображается, но напрашивается логически. Как правило, те, кто употребляет запрещённые наркотические вещества, никогда не откажутся от пива, какой-нибудь дешёвой бормотухи или чего покрепче. Всё, что вставляет — идёт в обиход.

Поэтому, чтобы быть объективными, посмотрим, чем и как живут зумеры, полностью отказавшиеся от алкоголя и запрещённых наркотических веществ.

Если брать общепит, то главную опасность для зумеров представляют энергетические напитки, которые всегда содержат много сахара и кофеина. За последние десять лет уровень потребления энергетиков в России вырос примерно на 6 процентов. В основном потребители таких напитков — это подростки и молодежь в возрасте до 24 лет, в среднем они потребляют до 53 процентов общего объёма продаж.

<https://dzen.ru/a/Z8dphMZNc2dJxyVb>

По словам врачей и наркологов, кофеин может вызывать зависимость. А избыточное потребление сахара может спровоцировать ожирение, диабет второго типа, заболевания сердца и проблемы с зубами. Более того, энергетика дают привыкание с тяжелейшим эффектом отмены — те, кто

начинал с одной банки в день, постепенно увеличивают их количество до 5-6 и даже иногда 10 в день, и потом понимают, что уже не могут без них обойтись.

Другую серьёзную опасность представляют вейпы, ставшие крайне популярными у молодёжи во всём мире. В 2024 году электронные курительные девайсы использовали 4,4 процента российского населения старше 15 лет, то есть 5,3 миллиона человек, что на 19,8 процентов больше, чем годом ранее. https://finexpertiza.ru/press-service/researches/2025/chislo-elektronok/?utm_source=ya.ru&utm_medium=referral&utm_campaign=ya.ru&utm_referrer=ya.ru

По данным Центра по контролю и профилактике заболеваний США, пар от электронных сигарет, помимо никотина, может содержать тяжёлые металлы, опасные ароматизаторы и вещества, вызывающие рак. В Минздраве России предупреждают, что никотиновый пар значительно увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний и хронических заболеваний лёгких.

Зомби, отшельники и инвалиды. Обратная сторона цифровизации

Теперь коснёмся психологических аспектов жизни зумеров–трэзвенников. Цифровизация, интернет, соцсети — всё то, что помогло им отказаться от алкоголя, сыграло с ними свою злую шутку и привело их к не менее серьёзной и опасной диджитал-зависимости. Это игры, соцсети, приложения, сериалы, видосики... Зумеры почти не расстаются с телефоном.

Между тем, интернет-зависимость тесно связана с синдромом дефицита внимания и гиперактивности, тревожностью, эмоциональным выгоранием, бессонницей и депрессией. Как следствие — проблемы в области кардиологии, пищеварения и более высокий уровень смертности. Весь этот комплекс симптомов исследователи описали термином «мозговая гниль» (*brainrot*), которое издательство Оксфордского университета выбрало словом 2024 года. И скроллингу — прокрутке на смартфоне новостной или любой другой ленты — отводится ведущая роль в формировании этого явления.

До недавнего времени говорили лишь об опасности думскроллинга — явления, при котором человек не может остановиться и постоянно читает, а иногда даже сознательно ищет плохие новости. Но оказалось, что позитивный скроллинг в социальных сетях и различных приложениях, таких как маркетплейсы и даже сайты знакомств, тоже крайне негативно влияет на мозг. Эксперты американской компании McAfee, которая специализируется на безопасности в интернете, даже ввели в обиход термин «зомби-скроллинг» — для тех, кто не может жить без своего телефона.

Уже научно доказано, что выбросы дофамина, которые наблюдаются у людей с интернет-зависимостью, вызывают структурные изменения в мозге, похожие на те, что есть у алкоголиков и наркоманов. Эти изменения мешают принимать решения, влияют на когнитивную функцию, снижают способности к концентрации и вызывают проблемы с памятью.

В итоге у зумеров появилось так называемое «клиповое мышление». Специалисты консалтинговой компании Sparks & Honey выяснили, что в среднем зумеры могут сосредоточить внимание на одном вопросе всего лишь на 8 секунд. Поэтому им трудно учиться в традиционных школах и вузах, а также работать в компаниях, где требуется многозадачность. Из-за того, что благодаря интернету любой контент всегда в свободном доступе, они не стремятся запоминать и заучивать сложные тексты и углубляться в тему. В результате у молодых зумеров формируется только поверхностный взгляд на вещи и окружающий мир.

Также соцсети приучили их, что любое мнение легко оспорить и раскритиковать, а потому агрессивное комментирование для зумеров — нормальная форма самовыражения. Но привычка общаться через мессенджеры мешает им овладеть навыками личного общения. Они хуже понимают друг друга на интуитивном уровне. Поэтому психологи называют зумеров самым одиноким поколением.

Отсюда не удивительно, что зумеры склонны к различным, мягко говоря, причудам и постоянно выдумывают новые, буквально умопомрачительные тренды. Навсегда запомнятся дикие челленджи в ТикТоке и нашумевший, но уже почти исчезнувший квадробинг.

Ныне самый лайтовый и безопасный тренд — это «бэдроттинг» (с английского — гниение в кровати). Это состояние, когда человек проводит много времени в постели с телефоном или гаджетом, практически не двигаясь и не занимаясь делами. Преподносится он как способ снизить тревожность и внутреннее напряжение. Вот только кардиологи предупреждают, что лежать на диване можно не более полутора часов в день.

Также сейчас стало популярно «распятие» (попросту висение) на дорожных знаках, чтобы повторить трюк Канье Уэста, исполненного им на одном концерте. Без переломов, само собой, не обходится. Другой тренд — экстремальный загар, для чего зумеры постоянно посещают солярии и используют все средства, чтобы как можно сильнее загореть. Вот только согласно статистике, если человек хотя бы раз посетил солярий, риск возникновения рака кожи у него увеличивается на 20 процентов. А у тех, кто впервые воспользовался услугой в возрасте до 35 лет, вероятность развития меланомы на 59 процентов выше.

Ну и полная жесь — самый свежий тренд — «Улыбка Джокера». Подростки в домашних условиях надрезают себе уголки губ, чтобы их улыбка стала шире. Тут уже полный комплект возможных последствий: от шрамов и инфекции до повреждения нервов и паралича части лица.

...

В виду всего вышесказанного никто особо не берётся давать прогнозы, что будет с зумерами, когда они станут взрослыми, если вообще до этого доживут. Но психологи всё же верят в хорошее. Так как отмечают, что зумеры в большинстве своём стремятся к саморазвитию, толерантны, высоко ценят разнообразие и справедливость, хорошо разбираются в новых технологиях и стремятся изменить мир к лучшему.

Ну а что касается нашего основного вопроса, то возможно, перейдя возрастной рубеж, зумер зайдёт в магазин и всё же купит себе бутылку дорогого шотландского виски. Придёт домой, выключит смартфон, снимет с полки запыленную книжку, нальёт себе бокал, сядет в кресло и в полном одиночестве задумается, почему он не делал этого раньше.