

КОГДА ГРОЗИТ ЭГО-РАСПАД

Риски негативного воздействия на психику интернет-среды условно можно разделить на две группы:

- ♦ контентные риски: искажённая или заведомо ложная информация, незаконные и неэтичные материалы;
- ♦ коммуникационные риски (например, троллинг — форма социальной провокации в сети и др.).

Развитие глобального процесса информатизации и компьютеризации общества приводит к формированию новой среды обитания людей и нового уклада как жизни, так и профессиональной деятельности. О том, как влияет виртуальная реальность на здоровье человека и как защитить себя от её негативного воздействия, рассказывает и. о. зав. отделением медико-психологической помощи ГБУ РО «Областной клинический наркологический диспансер», к. м. н. Игорь СВИРИДОВ.

Реальные угрозы виртуального мира

Интернет-среде присущ эффект ретармания — люди позволяют себе говорить и делать то, что, как правило, не говорят и не делают в реальной жизни, часто игнорируют нормы и правила, которыми руководствуются вне Сети.

Чрезмерное увлечение виртуальной реальностью ведёт к эго-распаду: «я реальное» и «я виртуальное», и в итоге к нервным срывам, частым вспышкам гнева, сложности в установлении контакта с окружающими людьми.

При долгой работе за монитором развиваются зрительное утомление и нарушение внимания. Это приводит к головной боли, близорукости, раздражительности, нервному напряжению и стрессу.

КОМПЬЮТЕРНЫЙ СТРЕСС

Источником постоянного психического раздражения при работе на компьютере могут быть: зависание компьютера с потерей несохранённой информации, проблемы с установкой программного обеспечения, нарушения в работе системы из-за заражения вирусом. Мерцание экрана, практически безвредное и невидимое для глаз, сильно напрягает нервную систему. Как и шум вентиляторов, который сначала кажется ненавязчивым. На этом фоне выявлен новый



тип расстройства — синдром компьютерного стресса. Он проявляется так:

- ♦ общее недомогание, головные боли, головокружение, повышенная утомляемость;
- ♦ напряжённость мышц верхней части туловища;
- ♦ заболевания глаз и нарушения визуального восприятия;
- ♦ ухудшение сосредоточенности, памяти и речевой коммуникации;
- ♦ повышенная раздражительность и вялость.

Истощение энергозапасов организма и снижение работоспособности особенно заметны, когда совпадают со стрессовыми ситуациями. Стрессовые ситуации, связанные с компьютером, часто приводят к увеличению потребления спиртного, что может приводить к психической неуравновешенности или злоупотреблению алкоголем.

ВМЕСТО ЭМОЦИЙ

Из-за неограниченного количества источников и главным образом образом неупорядоченности и бесструктурности информационного потока возникает информационная перегруженность. Другой её причиной является медиазависимость — как компенсация личной и житейской неустроенности. Усвоение информации при этом становится всё более фрагментарным. А в повседневной жизни пользователь страдает от рассеянного внимания и неспособности к концентрации на одном занятии в течение длительного времени.

Так как информация всегда доступна онлайн, мозг приспосабливается к этому, и память становится кратковременной, снижается способность к обучаемости.

В результате переписки в соцсетях, чатах и на форумах утрачиваются навыки коммуникативного вербального общения и способность восприятия невербальных сигналов — смайлики заменяют проявления настоящих эмоций.

Век глобальной информатизации и компьютеризации привёл к образованию новых фобий. Например: номофобия — страх забыть телефон дома; киберфобия — страх перед новой техникой и цифровыми технологиями; тредофобия — боязнь комментировать на форумах, в соцсетях и множество других. Различные страхи, стеснительность, неуверенность — эти симптомы могут быть признаками социофобии.

(Окончание в следующем номере.)

НА ЗАМЕТКУ

Телефон доверия ГБУ РО «Областной клинический наркологический диспансер» (4912) 25-95-27. Подроски, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, и их родители, родственники и зависимые могут анонимно и бесплатно получить экстренную психологическую помощь.

(Окончание. Начало в № 21.)

СМАРТ-ЗАВИСИМОСТЬ

В последние годы вырос интерес к проблемам аддиктивного (зависимого, разрушительного) поведения, связанного со смарт-технологиями. Симптомы кибераддикции можно условно разделить на три группы.

Психические признаки: предвкушение и появление чувства радости, эйфории при контакте с компьютером; отсутствие контроля над временем взаимодействия с компьютером; желание увеличить это время — дозу; появление чувства раздражения либо угнетения, признаков депрессии при отсутствии контакта с гаджетом. **Социальные признаки:** возникновение проблем во взаимоотношениях с членами семьи или на работе; экономические проблемы; пренебрежение личной гигиеной. **Духовные признаки:** потеря смысла реальной жизни, что приводит к духовному обнищанию.

Отдельно различают психологическую зависимость от Интернета (сетеголизм) и от компьютерных игр (кибернетическая лудомания). Игры, как правило, увлекаются молодые люди 10-25 лет. Сетеголики — нередко представители старшего поколения. На фоне патологического увлечения соцсетями отмечены такие феномены, как фейсбук-депрессия или селфимания, а на фоне чрезмерного увлечения интернет-сёрфингом (посещение веб-сайтов) — явление киберхондрии, когда веб-сёрфинг используется в качестве «диагностической процедуры».

ЗВОНКИ, КОТОРЫХ НЕТ

Высокая значимость роли мобильного телефона в современной жизни и постоянный контакт со смартфоном стали причиной появления феномена мнимого звонка: пользователь ощущает вибрацию телефона или слышит свой рингтон, или сигнал

Чем грозит зависимость от гаджетов и Интернета и как не потерять свободу в Сети, продолжает рассказывать и. о. зав. отделением медико-психологической помощи ГБУ РО «Областной клинический наркологический диспансер» кандидат медицинских наук Игорь СВИРИДОВ.

Реальные угрозы виртуального мира



Не забывайте делать паузы при работе за компьютером

о сообщении, хотя на самом деле ничего не происходит. Исследования показали, что примерно две трети людей постоянно слышат издаваемые телефоном звуки или вибрации, которых нет.

Всё это расшатывает нервную систему и может дать толчок к развитию невротических расстройств. Надо упомянуть и об эффекте тетриса, когда человек, уделяющий слишком много внимания и времени некой деятельности, начинает видеть характерные для неё образы во сне и в мыслях.

КАК СОХРАНИТЬ СВЯЗЬ С РЕАЛЬНЫМ МИРОМ?

К одним из важнейших компонентов профилактики здорового образа жизни, и важная роль здесь принадлежит его пропаганде.

Проблема усугубляется тем, что пользователи компьютеров и гаджетов зачастую не расценивают признаки, характеризующие риск развития психической пато-

логии, как предболезненное состояние, а также недостаточной осведомлённостью населения о возможных рисках и первых проявлениях.

В качестве защитных мер для сохранения и поддержания психического здоровья можно назвать регулярные прогулки на свежем воздухе, проветривание помещения, занятия спортом, соблюдение правил работы за компьютером, работу с хорошей техникой, отвечающей стандартам безопасности и санитарным нормам.

Правильная организация рабочего пространства: использование специализированной мебели, определённые характеристики экранов и мониторов, их грамотное расположение и правила обслуживания — снизит психофизиологическую нагрузку.

Грамотная организация работы с файлами документов и мультимедийными продуктами: их чередование, масштабирование, корректировка цвета/света/яркости — способствуют снижению на-

грузки на органы чувств. При этом важно соблюдать рекомендации по допустимой продолжительности непрерывной работы и сочетанию её с отдыхом и физкультурными нагрузками. Следует уделить внимание практической организации файловой системы, программных компонентов компьютера и гаджетов, использованию резервных копий, антивирусов, правилам работы с внешними накопителями информации, — это позволит избежать стрессовой ситуации в случае сбоя.

ВМЕСТО САЙТА — МУЗЕЙ

При работе с веб-страницами не стоит долго ждать их загрузки — лучше посмотреть в это время другую, использовать блокировщики всплывающей рекламы и прочие изоляторы информационного «шума». При поиске информации в Сети используйте сайты проверенных и официальных источников.

Следует найти альтернативы компьютерным развлечениям: проводить больше времени на улице, встречаться с близкими и друзьями, ходить в театр, музеи, на концерты, гулять в парке, заниматься фитнесом. Альтернативой ролевым компьютерным играм могут стать так называемые квесты в реальности, а ролевым — настольные игры для компании. И, конечно, надо установить правильный режим труда и отдыха и придерживаться его.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Телефон мотивационного кабинета ГБУ РО ОКНД (4912) 44-73-42. Любой житель региона, родственники и зависимые могут обратиться за первичной консультацией анонимно и бесплатно.