



Цифровой невроз - миллиарды реально зависимых людей, но такого диагноза не существует!



Усталость, плохое настроение, подавленность, раздражительность, напряжённые взаимоотношения с родственниками – все эти распространённые симптомы стали до боли знакомы современному человеку. Алёна Шадрийте, киберпсихолог и профессиональный независимый журналист, приписывает их бесконтрольному использованию средств связи и Интернета. Все это – симптомы цифровой зависимости, или «цифрового невроза», с которыми сталкиваются дети и взрослые. Но такого диагноза не существует. А значит, с такими симптомами некуда обратиться. Эксперт говорит не только о рисках и проблемах, но также предлагает объединить усилия, чтобы совместно найти выход из создавшейся ситуации.

Алёна Шадрийте – киберпсихолог и профессиональный независимый журналист. Одна из докладчиков Международного Форума «От народа к народу». Сегодня Kla.TV с радостью представляет её доклад об опасности воздействия цифровой среды. Алёна Шадрийте говорит не только о рисках и проблемах, но также предлагает объединить усилия, чтобы совместно найти выход из создавшейся ситуации.

Добрый день! Меня зовут Алёна. Углублённое изучение журналистики и психологии позволило мне выявить новую, ещё не получившую должного распространения, область науки. Имя ей – психология виртуальности, или киберпсихология. Этот вид знания рассматривает влияние средств связи (телефонов, компьютеров) и средств коммуникации (Интернета, социальных сетей, «мессенджеров») на сознание и поведение человека. Сюда же можно добавить влияние излучения бытовых приборов (в т. ч. жидкокристаллических экранов) на функционирование организма.

Важно отметить, что киберпсихологию сегодня трактуют неверно. При первичном поиске киберпсихолога через Интернет можно столкнуться с противоположной трактовкой проблемы: психолог расскажет о пользе слияния человека с искусственным интеллектом. Получается подмена истинной проблемы. Своеобразная лженаука.

В отношении детей, киберпсихология рассматривает вопрос развития личности, которое складывается в среде, подверженной рискам виртуальности. Ни для кого не секрет, что в нынешнее время ребёнок сталкивается с особыми, не похожими на «привычные», опасностями. До сих пор нужно смотреть по сторонам, когда переходишь дорогу, не трогать лающих собак и не садиться в машину к незнакомцам, но этим список предостережений для взрослеющего человека не ограничивается. Ко

всему вышеперечисленному добавилось «дикое пространство» – Интернет, открытый доступ к которому влечёт необратимые изменения в работе мозга.

Интернет устроен таким образом, что невозможно отгородиться от опасного, оскорбляющего, вредоносного материала. Особенно ребёнку. Значит, вхождение в Сеть сразу должно быть «защищённым»?

К сожалению, государственные учреждения, основные держатели подверженной беспрецедентному «цифровому насилию» аудитории, не пропускают подобную тему даже близко. А средний показатель пребывания в Интернете, тем временем, колеблется у отметки восемь-девять часов в день. И это, скорее всего, в том случае, если работа человека не связана с Интернетом напрямую. Он лишь реагирует на приходящие уведомления, обновляет социальные сети, смотрит сериалы, использует навигатор...

Усталость, плохое настроение, подавленность, раздражительность, напряжённые взаимоотношения с родственниками – все эти распространённые симптомы стали до боли знакомы современному человеку. Приписать их появление можно ко многим факторам сегодняшней жизни – питанию, экологии, устройству городской среды, культурному уровню. Но, смею предполагать, первопричина, или «узловая точка» укоренения этих малоприятных симптомов, – бесконтрольное использование средств связи и Интернета.

Названные мною выше проявления – симптомы цифровой зависимости, или «цифрового невроза», с которыми сталкиваются дети и взрослые практически в стопроцентном объёме. Но такого диагноза не существует. В связи с этим, человеку, предполагающему у себя наличие цифрового невроза, попросту некуда обратиться. В медицинском учреждении врач назначит ему синтетические препараты или когнитивно-поведенческую терапию, рассчитанную на долгие годы. Но решит ли это вопрос? Не диагностируемый цифровой невроз (или цифровая зависимость) – это новое положение во врачебной методике. Обращаться к психологу в этом случае бессмысленно. А правила, тем временем, необходимы ещё вчера.

Мы до сих пор не обладаем специальной терминологией, чтобы верно определять проблемы – ставить вопросы – в этой достаточно обширной области. Мы не знаем, что конкретно называется «социальной сетью», мы не знаем, каковы правила защиты личных данных, мы не знаем, где хранится информация, каждодневно утекающая в Сеть, каков срок её хранения. Мы не знаем, каковы правила делового общения, если работник не находится на рабочем месте, мы не знаем, правомерны ли понятия «удалённая учёба», «удалённая работа». Мы не знаем, каково влияние роутера Wi-Fi на организм и какие «акции» по краже информации могут через него совершаться, какие функции в телефоне и в социальных сетях включены «постфактум» и как их отключить. Мы не знаем, чем чревато беспрерывное пользование Интернетом, какие расстройства проис текают от использования основных социальных сетей. Этот список можно продолжать ещё долго, а ведь я только начала, ещё не подойдя к основным вопросам киберпсихологии. Специалисты из разных сфер могли бы ответить каждый на один или два вопроса из этого списка, но объединить их и дать развёрнутый алгоритм действий призвана именно киберпсихология.

Около трёх лет назад я предположила, что расстройства невротического типа могут

Цифровой невроз - миллиарды реально зависимых людей, но такого диагноза не существует!

быть связаны с компьютерными играми совершенно различного характера (не только с тактико-стратегическими «стрелялками»). Механизм компьютерной игры входит в плоть и кровь играющего, его мышление становится «механическим». Но это только первый шаг и только игры, не считая телевизора, социальных сетей и прочего (со своими «рычагами»). Второй шаг – это стойкий невроз. Третий шаг – это сплетённая с обсессивно-компульсивным поведением цифровая зависимость. Далее – возможны варианты: от койки в психневрологическом диспансере до самоубийства.

Разрыхлённое цифровыми средствами связи сознание, таким образом, подавлено и готово к «нежизни». Это вопрос философский, можно ли назвать пребывание в виртуальности нежизнью, но про утраченный навык – ЖИТЬ – мы можем говорить с уверенностью. В этом и кроется основная проблема.

Я получила примеры, подтверждающие мою гипотезу, об укоренении ОКР при интенсивной игре в компьютер. А цифровая зависимость, по мнению непредвзятых психиатров, лечится с меньшей перспективностью, чем, например, наркозависимость. Стоит отметить, что кино, музыка и мультипликация сегодня стали подручными средствами Интернета. Они ему подчинены и ориентируются на его аудиторию. Например, спонсор современных фильмов и сериалов в России – Институт Развития Интернета. Производимые им «кинопродукты» рассчитаны на смартфон, а не на большой «голубой экран». Удерживание внимания зрителя происходит посредством давящей на психику сменяемости кадров и определённой цветокоррекции. Не говоря уже о «тематических» сюжетах, речи персонажей и прочем...

Мой опыт работы в школе дал понять, что виртуальность, в которой находятся подростки, бессознательно перекладывается ими на действительную жизнь. Таким образом, пропадают социальные роли, а с ними – все атрибуты человеческого общения, от «Здравствуйте» при встрече до уважения ко взрослым (и самоуважения, отсутствие которого нивелируется максималистскими нарциссизмом и садизмом).

Трудности в коммуникации между поколениями в связи с развитием «цифровой среды» – это не проблема детей, точно так же, как и не проблема родителей. Это разные языки. И становлению языка альтернативного общения может послужить киберпсихологический арсенал.

Таким образом, все вышеперечисленные темы можно объединить в единую, создаваемую общими усилиями на наших глазах. Нам необходима методичка. Давайте создавать её вместе, утверждая киберпсихологию в стране и в мире.

В конце, я хочу сформулировать несколько основных правил для самосбережения от вредоносного влияния цифровой среды:

1. Осознать проблему,
2. Отказаться от социальных сетей,
3. Отключить отвлекающие уведомления на телефоне и на компьютере,
4. Поставить разграничение между собой и техникой – посредством выписывания потребности в использовании гаджетов в тетрадь,
5. Отказаться от анонимности в Интернете,
6. Отдавать предпочтение живым встречам вместо СМС,
7. Соблюдать правила «цифровой гигиены»: использовать телефон не ранее, чем

Цифровой невроз – миллиарды реально зависимых людей, но такого диагноза не существует!

через два часа после пробуждения и не позже, чем за два часа до сна, отключать роутер, выносить информацию из устройств (печатать фотографии, вести дневник и завести телефонную книгу).

Для того, чтобы комплексно решить сложившуюся проблему, важен вклад каждого, вне зависимости от сферы деятельности. Поэтому – основная наша задача – объединение. от os/asch

Источники:

-

Может быть вас тоже интересует:

Kla.TV – Другие новости ... свободные – независимые – без цензуры ...



- ➔ О чём СМИ не должны молчать ...
- ➔ Мало слышанное от народа, для народа...
- ➔ регулярные новости на www.kla.tv/ru

Оставайтесь с нами!

Бесплатную рассылку новостей по электронной почте
Вы можете получить по ссылке www.kla.tv/abo-ru

Инструкция по безопасности:

Несогласные голоса, к сожалению, все снова подвергаются цензуре и подавлению. До тех пор, пока мы не будем сообщать в соответствии с интересами и идеологией системной прессы, мы всегда должны ожидать, что будут искать предлоги, чтобы заблокировать или навредить Kla.TV.

Поэтому объединитесь сегодня в сеть независимо от интернета!

Нажмите здесь: www.kla.tv/vernetzung&lang=ru

Лицензия:  Creative Commons License с указанием названия

Распространение и переработка желательно с указанием названия! При этом материал не может быть представлен вне контекста. Учреждения, финансируемые за счет государственных средств, не могут пользоваться ими без консультации. Нарушения могут преследоваться по закону.