

Негативные последствия информационных технологий на здоровье человека

Врачи описывают всё новые и новые нарушения в поведении человека, которые вызваны негативным воздействием развития информационных технологий. Специалисты описали восемь наиболее распространённых психических недугов, которые часто развиваются у людей, активно использующих Интернет и мобильную связь.

Уже доказано, что чрезмерное увлечение Интернетом серьёзно вредит способности концентрироваться на одном тексте более тридцати секунд. Людям становится всё сложнее читать длинные статьи со сложными предложениями и сконцентрироваться на содержании. И медики уверяют, что это далеко не последние последствия, которыми наградили нас современные технологии. И некоторые из них уже официально признаны заболеванием.

Номофобия (страх остаться без мобильного телефона)

Он развивается у людей, зависимых от мобильной связи. Заболевание подвержены пользователи, которые старательно следят за развитием индустрии, и уделяют своему мобильному телефону более двух часов в день. И при отсутствии доступа к мобильному телефону, пациенты испытывают беспокойство. В клиническом случае заболевания человек без телефона впадает в настоящую панику.

В общей сложности, в США номофобией страдают практически 99% активных пользователей смартфонов. Для профилактики заболевания психиатры рекомендуют сократить использование смартфона до необходимого минимума – звонков близким. Почта и чтение новостей под определение «необходимого минимума» не попадают.

Синдром фантомного звонка

Фанаты телефонов, также, часто подвержены синдрому фантомного звонка – у человека появляются слуховые и моторные галлюцинации, ему кажется, что телефон в кармане звонит или вибрирует, хотя ничего не самом деле не происходит.

Заболевание развивается на фоне стресса, и тоже очень широко распространено. Согласно исследованиям доктора Ларри Росена (Larry Rosen), который целенаправленно занимается изучением влияния мобильных технологий на психику человека, 70% людей, который называют себя закоренелыми фанатами современных технологий минимум раз в час испытывают ощущение того, что в их кармане вибрирует телефон – даже, если телефон предварительно выкладывают на стол.

Лечится синдром примерно как и стресс – при помощи индивидуального курса антидепрессантов, отпуска и отказа от высокотехнологических устройств на продолжительный срок.

Киберболезнь, или «цифровая морская болезнь»

Данный недуг появляется из-за злоупотребления использованием смартфонов и планшетных компьютеров. Больных действительно «укачивает» от использования телефона – это поясняется визуальными эффектами интерфейса и расстройством вестибулярного аппарата. Дело в том, что современные экраны слишком хорошо имитируют окружающую реальность – что дезориентирует мозг. Соответственно, чем выше качество картинки, тем больше вероятность возникновения данной проблемы. Сегодня этому заболеванию подвержены около 90% американцев – исследователи пока не могут привести точную цифру из-за разброса марок мобильных устройств.

Тем не менее, на тошноту и головокружение после длительного использования смартфона жаловалось подавляющее большинство участников тестов. На данный момент лечения у болезни как такового нет – врачи рекомендуют сократить время, проводимое с телефоном, планшетом и перед экраном компьютера.

«Эффект Google»

Страдающие от «эффекта Google» уверены, что знания им не нужны, поскольку любая информация находится на расстоянии клика. При этом заболеванию подвержены даже те, кто не разделяет подобного убеждения – мозг просто отказывается запоминать информацию, независимо от человеческой воли.

Сегодня в США им страдает около 40% подросток в возрасте до 25 лет. В долгосрочной перспективе внешне безобидный «эффект Google» чреват развитием склероза и болезнью Альцгеймера.

Facebook-депрессия

Это состояние выражается в том, что люди впадают в депрессию от контактов в социальной сети, или же от их отсутствия. Психологи поясняют это тем, что в социальные сети люди, как правило, выкладывают только те фотографии и новости о себе, которые выставляют их в выгодном свете. Таким образом, у пользователя создаётся впечатление, что у друзей и знакомых жизнь лучше, ярче и насыщеннее, чем у него.

Исследователи Университета Мичигана отмечают, что процент молодых людей, страдающих от депрессии прямо пропорционален количеству времени, которое они уделяют социальной сети. В целом, заболевание рекомендуют лечить теми же средствами, что и обычную депрессию. Кроме того, психологи советуют пойти на отчаянный по современным меркам шаг, и просто удалиться из социальных сетей.

Интернет-зависимость

Страдающие ей постоянно хотят получить доступ в Сеть. Желание полностью вытесняет любые потребности, и вынуждает отказаться от работы и личной жизни. Зависимость уже собираются приравнять к наркомании.

Исследователи отмечают, что Интернет-зависимость в долгосрочной перспективе вырабатывает у людей сильный комплекс неполноценности в купе с низкой самооценкой. Кроме того, зависимость чревата деградацией социальных навыков, вплоть до неспособности вызвать «скорую помощь».

На данный момент психиатры рассматривают возможность медикаментозного лечения, но пока что рекомендуют больным изоляцию от мест, где им будет доступно подключение к Сети. Отметим, что в США один за другим открываются специальные лагеря для Интернет-зависимых, наподобие летних.

Онлайн игромания

Весьма схожа с ней зависимость от онлайн-игр, которая, однако, славится большей деструктивностью. Нередки случаи, когда игра затягивает человека в виртуальный мир, в результате чего он теряет работу, семью, а порой и жизнь.

К слову, это пока что единственная зависимость, порождённая миром высоких технологий, при которой у человека вырабатывается физическая необходимость играть, вплоть до возникновения абстинентного синдрома.

Согласно официальным данным, около 8% от общего населения США страдают от зависимости. Особенно ей подвержены люди в возрасте от 9 до 39 лет. На данный момент зависимость считается весьма опасной, и психологи разрабатывают комплексные программы по освобождению от неё.

Киберхондрия

Наконец, больные киберхондрией считают, что у них есть заболевание, о котором они вычитали в Интернете, и, как правило, не одно. В результате здоровый человек, у которого просто заболела голова, может убедить себя в наличии у него серьёзных проблем.

Здесь серьёзную роль играет эдакое «кривое зеркало эффекта Плацебо» – человек на подсознательном уровне начинает убеждать себя в том, что он смертельно болен. Мозг активно собирает информацию, поступающую от органов восприятия, и человек начинает подмечать в себе все несущественные изменения, на которые он раньше не обращал внимания. Постоянное нервное напряжение, в конечном счете, приводит к появлению всевозможных заболеваний.

Принимая во внимание, что ипохондрия существовала задолго до появления Интернета, исследователи не берутся сказать, сколько точно людей подвержены киберхондрии. Тем не менее, заболевание начало встречаться чаще из-за доступности всевозможных справочных материалов в Сети.

А сколько из обозначенных в статье заболеваний выявили Вы у себя? Или быть может Вы наблюдаете у себя симптомы какого-иного негативного воздействия Интернет либо мобильных технологий?