

Цель исследования: провести сравнительный анализ литературных источников и систематизировать знания о влиянии современных гаджетов и интернет технологий на здоровье человека.

Материалы и методы

Анализ литературных источников и интернет ресурсов, содержащих сведения о негативном влиянии современных гаджетов и социальных аккаунтов на здоровье человека.

Результаты и обсуждение

Изначально гаджеты и интернет технологии были созданы с целью облегчить и, даже, улучшить нашу жизнь, экономить время, позволяя учиться, работать и общаться, не выходя из дома. Одним из вариантов проявления интернет технологий являются социальные сети. Они обозначили тенденции развития интернета в сторону интеграции, объединения возможностей в рамках единых, многопользовательских веб-платформ. Эти платформы предоставили пользователю общаться с друзьями, читать новости, смотреть фильмы, слушать музыку, делиться этим с другими участниками, принимать участие в обсуждениях, объединяться по интересам. Со временем технологии развились, и это привело к тому, что электронные гаджеты вошли в массы и получили широкое распространение, сделав доступными все возможности, предоставляемые интернетом, и достучались даже до самых маленьких и до подростков. Психологи всего мира полагают, что сейчас это настоящая мания, которая очень сильно охватила, чуть ли не весь мир, который так или иначе может полностью быть поражен ею, если не предпринять меры. Бесспорно, электронные гаджеты и социальные сети — большое технологическое достижение, которое сулит много возможностей. Но вместе с этими возможностями приходят и новые проблемы.

Понятие «компьютерная зависимость» появилось в 90-х годах прошлого века. Зависимость в медицинском смысле определяется как навязчивая потребность в использовании привычного вещества, сопровождающаяся ростом толерантности и выраженными физиологическими и психологическими симптомами. Таким образом, компьютерную зависимость и зависимость от мобильных устройств можно определить как навязчивую потребность в использовании электронного устройства и интернета, сопровождающуюся социальной дезадаптацией и выраженными психологическими симптомами. «Интернет – зависимость» или сетеголизм - это широкий термин, обозначающий большое количество проблем поведения и контроля над влечениями. Основные типы, которые выделены в настоящий момент, характеризуются следующим образом: пристрастием к виртуальным знакомствам, избыточностью знакомых и друзей в социальных сетях; навязчивой потребностью в сети - играми, совершением покупок, электронной почтой и аккаунтами, участием в различных сетевых розыгрышах; информационной перегрузкой, то есть поиском новой информации по базам данных и различным поисковым сайтам [1].

Профессор института исследований мозга при Университете города Бремена Герхард Рот, занимающийся исследованием мозга, уже на протяжении долгого времени наблюдает один феномен, называемый «синдром фантомных вибраций». Люди, страдающие этим синдромом, чувствуют виброзвонок своего мобильного телефона, даже если он не звонит. Что именно приводит к возникновению ложной тревоги пока не выяснено. Некоторые неврологи предполагают, что за этим скрывается просто

кратковременная ошибка мозга, а вот другие связывают явление со стрессом или даже с синдромом выгорания. В любом случае верно одно: вибрирование смартфона или его звуковой сигнал так же прочно вошли в нашу жизнь, как прием пищи и чистка зубов. Короткое «дзинь» при получении письма или жужжание, сигнализирующее о новом сообщении в чате социальной сети, тоже стали нашими постоянными спутниками, как в частной жизни, так и в профессиональной сфере деятельности. В мире, где сообщения за считанные секунды могут быть отправлены во все уголки планеты, и где процесс коммуникации происходит все быстрее и проще от нас требуется предельная концентрация внимания. Чувство необходимости скорейшей реакции и буквальное ощущение невозможности отключиться распространилось повсеместно. Одним словом, постоянная доступность - это фактор стресса. Современный человек находится в постоянной близости от телефона, а значит и в постоянной доступности. Отдохнуть от работы, важных переговоров или постоянных звонков практически невозможно. Последствия для организма, которые могут возникнуть под воздействием стресса, весьма тяжелы: от проблем с пищеварением и головных болей до представляющих угрозу для жизни заболеваний сердечно-сосудистой системы. Так нарушаются важные функции организма, поскольку мускулатура и мозг в стрессовых ситуациях сильнее снабжаются кровью. В то время как непродолжительный стресс укрепляет нашу защиту, при постоянном воздействии он ослабляет иммунную систему, поскольку при длительном нахождении в крови кортизола иммунные реакции подавляются. Человек, постоянно пребывающий в стрессовом состоянии, более предрасположен к заболеваниям [2].

Нами был проведен опрос среди студентов и преподавателей Тверского государственного медицинского университета. В ходе этого опроса мы выявили (рис.1), что среди людей в возрасте от 19 до 25 лет наблюдается стойкая тенденция (100%) постоянного использования социальных аккаунтов и коммуникативных сервисов, у людей старше 35 лет эта тенденция снижается до 63%. Также мы выяснили, что люди от 19 до 25 лет предпочитают иметь 3 и более аккаунтов (75%), при проверке сообщений они отдают предпочтение смартфону, а стационарный компьютер используют 1-3 раза в неделю для этих же целей. Люди старше 35 лет либо не имеют социальных аккаунтов (36.4%) либо используют 1 аккаунт, при этом предпочтение для проверки сообщений отдают стационарному компьютеру (36,5%), а не мобильным гаджетам.

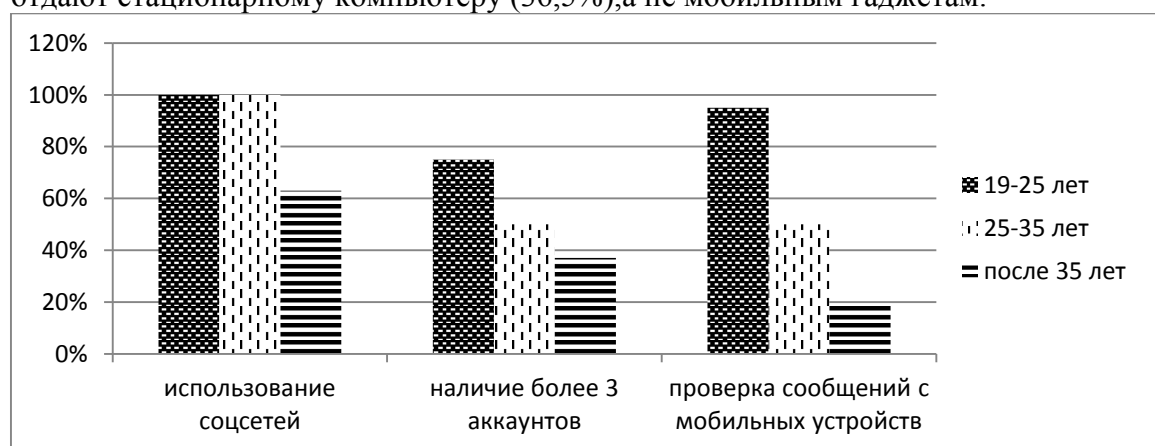


Рис.1 Возрастные различия использования соцсетей, мобильных устройств, количества аккаунтов.

Заключение

Не вызывает сомнения, что современные гаджеты оказывают негативное влияние на человека и его здоровье. В настоящее время среди молодежи формируется четкая зависимость от мобильных устройств, социальных аккаунтов и коммуникативных

сервисов. Нужно искать способы компенсации повседневных стрессов, найти себе необременительное хобби, которое поможет справляться со стрессами. При этом необходимо отключать свой смартфон. Необходимо брать тайм-ауты, в обеденный перерыв и свободное время не принимать звонков и не проверять электронную почту. Лучше использовать это время для прогулки или реального общения с другими людьми. Желательно хранить гаджеты за пределами спальни, так как организму необходим полноценный и здоровый сон. Вместо будильника на смартфоне лучше использовать обычный будильник.

Литература

1. Белавина И.Г. Восприятие ребенком компьютера и компьютерных игр Вопросы психологии, 2011. - №3
2. Фантомные вибрации мобильной молодежи [Электронный ресурс]/URL:http://www.gazeta.ru/science/2014.09.27_a_6236241.shtml
3. Алекс Сучжон-Ким Пан Укрощение цифровой обезьяны: [пер. с англ.]/Алекс Сучжон-Ким Пан.-Москва. АСТ, 2014. - 319 с
4. Всегда доступен-всегда в стрессе [текст]//журнал Chip№1, 2016
5. Электронная зависимость (гаджет-зависимость) [Электронный ресурс]/<http://www.cablook.com/mixbook/raby-tehnologij/>
6. Чем опасна зависимость от гаджетов? [Электронный ресурс]/www.yoki.ru/social/psy/09-04-2013/402501-gadget-0/