

Формы влияния интернета и социальных сетей на психическое и физическое здоровье

Глобализация - этап мирового прогресса, характеризующийся резким ускорением темпов интернационализации всех сфер жизнедеятельности (экономической, политической, социальной и духовной) в масштабах планеты, воздействующий на взаимодействие государств, народов и национальностей.



Сегодня одним из показателей состояния общества является распространение сетевых моделей общения и взаимосвязи. Интернет - глобальная всемирная система объединенных компьютерных сетей для хранения и передачи информации, неотъемлемая часть современного социума; он открывает новые возможности человеческого развития и образования, способствует популяризации новейших технологий, его применяют для автоматизации процессов и многое другое; это и главный фактор становления сетевых сообществ. Статистика на начало 2023 года: свыше 5,5 млрд человек используют Интернет - это почти 70 процентов населения Земли, из них соцсети - 4,8 млрд - это 60 процентов.

Днем рождения Интернета принято считать 29 октября 1969 г. Термин «социальная сеть» был введен в 1954 г, первая «Classmates» («Одноклассники») появилась в 1995 году, однако официальным началом считаются 2003-2004 гг с момента запуска полноценных платформ для общения, бизнеса и продвижения.

Соцсети и мессенджеры стали стабильным сегментом бытия большинства жителей планеты. Они позволяют общаться с друзьями и родными, приобретать знакомых и единомышленников по всему миру, имеющих схожие интересы и взгляды, свободно коммуницировать, делиться своими мыслями и впечатлениями. Сложно отрицать, это оперативно, удобно, практично, интересно.

С одной стороны, социальные сети - место для позитива и поддержки, где можно получать информацию и развлекаться, чувствовать свою весомость в крупном интернет-сообществе. С другой, как показывает ряд исследований, они оказывают негативное влияние на людей, их систематическое использование может вызывать проблемы с психическим и физиологическим здоровьем.

Одна из них, и самая примитивная, — чувство неудовлетворенности, возникающее под давлением представленных идеализированных изображений и описаний. Человек сравнивает свою жизнь с успешностью и процветанием других, что может привести к ощущению неполноценности, недовольству собой, угнетать.

Негативные комментарии и интернет-травля (кибербуллинг) могут спровоцировать глубокое снижение самооценки, тяжелый стресс, депрессию, иногда доводят до суицида. Многие пользователи сетей «находятся во власти» лайков и положительных отзывов, это становится для них источником удовлетворения и подтверждения своей значимости, следовательно, каждое отрицательное реагирование травмирует их, часто провоцирует неконтролируемую агрессию.

Постоянный доступ к соцсетям может сформировать зависимость, влекущую нарушения ментального и общего состояния. Интернет-зависимость - психическое расстройство, подлежащее лечению, как и другие заболевания. По разным исследованиям и опросам от 6 до 10 процентов респондентов страдают этим недугом по диагностике пяти основных направлений, одно из них - пристрастие к виртуальному общению.

Любые минусовые эмоции сказываются на физическом здоровье человека. Существует медицинский термин «психосоматика», от древне греческого «психо» - душа и «сома» - тело, — две связанные и взаимодействующие субстанции. Стрессы и переживания могут привести к соматическим заболеваниям. Как правило, при телесных хворях обращаются к узкопрофильным докторам, на самом деле первопричина - в сбоях психики, и устранить ее может только психотерапевт. Важно, «безудержная любовь» к Интернет сопровождается пассивным оседлым стилем жизни, и чем больше «любовь», тем серьезнее последствия, болезни позвоночника, суставов, сердечно-сосудистые и прочие.

Все вышеперечисленные явления - это толика наносимого вреда цифровой эволюцией. Надо четко понимать, что интернет - это механизм, перенасыщенный алгоритмами отслеживания, они собирают и обрабатывают массивы данных, в итоге рекомендуют юзеру аналоги, которые могут заинтересовать, совпадают с его мировоззрением и поддерживают его интересы. Единожды попав в жернова злой машины, человек оказывается «под колпаком», в замкнутом круге, а под ногами - воронка, которая засасывает сильнее и сильнее на протяжении длительного времени. В 2011 г активист Илай Парайзер ввел новый термин «пузырь фильтров» (алгоритмов). Пребывая в плену информационного пузыря, разум теряет способность здраво мыслить, логически рассуждать, объективно оценивать, самостоятельно искать пути решений. Постепенно утрачивается собственное Эго, индивидуальность, естество натуры, истинность целей и ценностей. Как результат - формируется другая, «новоиспеченная» личность, не всегда в позитивном ракурсе.

В период тотальной цифровизации всего жизненного пространства происходит навязывание форматов дальнейшего существования. Например, накануне Президентских выборов в США 2020 г использовались персональные данные миллионов пользователей без их ведома для рекламы в политических целях, что могло повлечь неестественные изменения ситуации в стране.



В отличие от Средств массовой информации, соцсети не имеют должного фильтра цензуры, они предоставляют полную свободу непроверенным фактам и кибер-травле, как следствие: они переполняются фейками, дезинформацией, пропагандой, «грязью»; формируются группы асоциальной, деструктивной, аморальной направленности; растет количество аккаунтов мошенников и аферистов. Посредством применяемых манипуляций и маркетинговых ходов зарождается «массовый психоз» целых поколений.



Кроме открытых методов применяются и скрытые, закамуфлированные «между строк» или в «25-ом кадре». Для этого могут внедряться технологии нейролингвистического программирования (НЛП), — это психологический подход, используемый для достижения целей и конкретных результатов путем воздействия на людей, основанный на изучении вербальных и невербальных действий и реакций на сознательном и подсознательном уровнях. Инструменты и техники НЛП не лежат на поверхности, их распознать может только тот, кто их изучал, и то не всегда. Неосведомленный подвергается внешнему прессингу совершенно неосознанно. Нельзя не отметить виртуозное мастерство профессионалов в области Создания общественного мнения Public relation (PR). Апогей работы PR-специалиста: когда человек думает, что он так думает...

В современном мире высоких технологий существует множество скрытых способов и психотропных средств влияния на психику, позволяющих формировать мировоззрение, направлять желания, внушать «нужное» решение без согласия людей. Информационно-психологические импульсы и акустические стимулы направлены на прямую манипуляцию сознанием через подсознание. Эксперимент действия не слышимых звуковых сигналов, вложенных в музыкальные композиции, показал, что 7-8 участников из 100 реагируют на зашифрованные команды и выполняют их, в охвате всей планеты из восьми миллиардов жителей - это 640 миллионов! И это только музыка... Каждый землянин, имея персональный идентификационный номер/код, подлежит еще и «кодированию» посредством СМИ и Интернет тем или иным образом. К сожалению, это неизбежно. Можно лишь минимизировать «околпачивание» себя, усвоив некоторые правила.

Прежде всего, СМИ, интернет, соцсети, мессенджеры надо научиться воспринимать как полезные инструменты, и только, обращаться к их использованию по востребованию и в случае крайней необходимости. Представьте, что интернет, гаджет - это обеденная вилка или ложка, которой вы пользуетесь во время приема пищи, не более того. Смешно смотреть на идущих по улице людей, с ног до головы увешанных столовыми приборами (молотками, утюгами, мясорубками, чем угодно...). Наша Земля «звенит» от «цифры», если посмотреть глазами независимого наблюдателя...

Относитесь к полученным данным избирательно, недоверчиво и настороженно, перепроверяйте информацию несколько раз (помните об алгоритмах), старайтесь приблизиться к объективному взгляду, взвесив противоположные точки зрения, проводите больше времени на познавательных сайтах, где можно приобрести дополнительные знания, расширить кругозор, повысить уровень интеллекта (IQ).

Защищайте свою приватность от любых нежелательных вмешательств, не позволяйте контролировать вашу частную жизнь. Берегите себя!

В случае, если вы все же чувствуете, понимаете и принимаете, что проблема вас настигла, обратитесь в Центр психологической поддержки, где специалисты, психологи и психотерапевты, окажут вам профессиональную помощь.