

Вплив інтернету та соціальних мереж на психічне та фізичне здоров'я

Глобалізація - етап світового прогресу, що характеризується різким прискоренням темпів інтернаціоналізації всіх сфер життєдіяльності (економічної, політичної, соціальної та духовної) в масштабах планети, впливає на взаємодію держав, народів і національностей.



Сьогодні одним з показників стану суспільства є поширення мережевих моделей спілкування і взаємозв'язку. Інтернет – глобальна всесвітня система об'єднаних комп'ютерних мереж для зберігання та передачі інформації, невід'ємна частина сучасного соціуму; він відкриває нові можливості людського розвитку і освіти, сприяє популяризації нових технологій, його застосовують для автоматизації процесів і багато іншого; це й головний фактор становлення мережевих спільнот. Статистика на початок 2023 року: більш ніж 5,5 мільярдів людей використовують Інтернет - це майже 70 відсотків населення Землі, з них соцмережі - 4,8 мільярдів - це 60 відсотків.

Днем народження Інтернет прийнято вважати 29 жовтня 1969 р. Термін «соціальна мережа» було введено в 1954 р, перша «Classmates» («Однокласники») з'явилася в 1995 р, однак офіційним початком вважаються 2003-2004 роки з моменту запуску повноцінних платформ для спілкування, бізнесу та просування.

Соцмережі і месенджери стали стабільним сегментом буття більшості жителів планети. Вони дозволяють спілкуватися з друзями і рідними, залучати нових знайомих і однодумців по всьому світу, які мають схожі інтереси і погляди, вільно комунікувати, ділитися своїми думками і враженнями. Важко заперечити, це оперативно, зручно, практично, цікаво.

З однієї сторони, соціальні мережі - місце для позитива і підтримки, де можливо отримувати інформацію і розважатися, відчувати свою вагомість у великій інтернет-спільноті. З іншої, як показує ряд досліджень, вони здійснюють негативний вплив на людей, їх систематичне використання може викликати проблеми з психічним і фізіологічним здоров'ям.

Одна з них, і сама примітивна, — почуття незадоволеності, виникає під тиском представлених ідеалізованих зображень і описів. Людина порівнює своє життя з успішністю та процвітанням інших, що може призвести до відчуття неповноцінності, невдоволення собою, пригнічувати.

Негативні коментарі та інтернет-травля (кібербулінг) можуть спровокувати глибоке зниження самооцінки, важкий стрес, депресію, іноді доводять до суїциду. Багато користувачів мереж «знаходяться у владі» лайків і позитивних відгуків, це стає для них джерелом задоволення і підтвердження своєї значимості, отже, кожне негативне реагування дуже травмує, часто провокує неконтрольовану агресію.

Постійний доступ до соцмереж може сформувати залежність, що тягне за собою порушення ментального і загального стану. Інтернет-залежність - психічний розлад, підлягає лікуванню, як і інші захворювання. По різних дослідженнях і опитуваннях від 6 до 10 відсотків респондентів страждають цією недугою за діагностикою п'яти основних напрямів, один з них - пристрасть до віртуального спілкування.

Будь-які мінусові емоції позначаються на фізичному здоров'ї. Існує медичний термін «психосоматика», від давньогрецької «психо» - душа і «сому» - тіло, — дві пов'язані та взаємодіючі субстанції. Стреси і переживання можуть призвести до соматичних захворювань. Як правило, в тілесними хворобами звертаються до вузькопрофільних лікарів, насправді першопричина - у збоях психіки, і усунути її може тільки психотерапевт. Важливо, «нестримне кохання» до Інтернет супроводжується пасивним осілим стилем життя, і чим більше «кохання», тим серйозніше наслідки, хвороби хребта, суглобів, серцево-судинні і інші.

Всі вищеперелічені явища - це частка шкоди, що наноситься цифровою еволюцією. Треба чітко розуміти, що Інтернет - це механізм, перенасичений алгоритмами відстеження, вони збирають і обробляють масиви даних, в результаті рекомендують користувачеві аналоги, які можуть зацікавити, збігаються з його світоглядом та підтримують його інтереси. Одного разу потрапивши в жорна зловісної машини, людина опиняється «під ковпаком», в замкненому колі, а під ногами - вирва, яка засмоктує сильніше і сильніше протягом тривалого часу. У 2011 р. активіст Ілай Парайзер ввів новий термін «бульбашка фільтрів» (алгоритмів). Перебуваючи у полоні інформаційної бульбашки, розум втрачає здатність тверезо мислити, логічно міркувати, об'єктивно оцінювати, самостійно шукати шляхи рішень. Поступово втрачається власне Его, індивідуальність, природа натури, істинність цілей і цінностей. Як результат - формується інша «новоспечена» особистість, не завжди в позитивному ракурсі.

У період тотальної цифровізації всього життєвого простору відбувається нав'язування форматів подальшого існування. Наприклад, напередодні Президентських виборів в США 2020 року використовувалися персональні дані мільйонів користувачів без їх відома для реклами в політичних цілях, що могло спричинити штучні зміни ситуації в державі.

У відмінність від Засобів масової інформації, соцмережі не мають належного фільтру цензури, вони надають повну свободу неперевіреному фактам і кибер-травлі, як наслідок: вони переповнюються фейками, дезінформацією, пропагандою, «брудом»; формуються групи асоціальної, деструктивної, аморальної спрямованості; зростає кількість акаунтів шахраїв і аферистів. За допомогою застосовуваних маніпуляцій і маркетингових ходів зароджується «масовий психоз» цілих поколінь.





Крім відкритих методів застосовуються і приховані, закамфльовані «між строк» або у «25-й кадр». Для цього можуть впроваджуватися технології нейролінгвістичного програмування (НЛП), — це психологічний підхід, використовуваний для досягнення цілей і конкретних результатів через вплив на людей, заснований на вивченні вербальних і невербальних дій і реакцій на свідомому і підсвідомому рівнях. Інструменти і техніки НЛП не лежать на поверхні, розпізнати їх може лише той, хто їх вивчав, й не завжди. Необізнаний піддається зовнішньому пресингу цілковито неусвідомлено.

Не можна не відзначити віртуозну майстерність професіоналів в галузі Створення громадської думки Public relation (PR). Апогей роботи PR-фахівця: коли людина думає, що вона так думає...

У сучасному світі високих технологій існує безліч прихованих способів і психотропних засобів впливу на психіку, що дозволяє формувати світогляд, спрямовувати бажання, вселяти «потрібне» рішення без згоди людей. Інформаційно-психологічні імпульси і акустичні стимули спрямовані на пряму маніпуляцію свідомістю через підсвідомість. Експеримент дії нечутних звукових сигналів, вкладених в музичні композиції, показав, що 7-8 учасників з 100 реагують на зашифровані команди і виконують їх, в покритті всієї планети з восьми мільярдів жителів - це 640 мільйонів! І це тільки музика...

Кожен землянин, маючи персональний ідентифікаційний номер/код, підлягає ще й «кодуванню» за допомогою ЗМІ і Інтернет тим або іншим чином. На жаль, це неминуче. Можна лише мінімізувати «оковпачування» себе, засвоївши деякі правила.

Насамперед, ЗМІ, Інтернет, соцмережі, месенджери треба навчитися сприймати як корисні інструменти, і тільки, звертатися до них виключно на запит і в випадку крайньої необхідності. Уявіть, що Інтернет, гаджет - це обідня виделка або ложка, якої ви користуєтеся в час приймання їжі, не більше того. Смішно дивитися на людей, що йдуть вулицею, з ніг до голови обвішаних столовими приладами (молотками, прасками, м'ясорубками, чим завгодно...). Наша Земля «дзвенить» від «цифри», якщо подивитися очима незалежного спостерігача...

Ставтеся до отриманих даних вибірково, недовірливо й насторожено, перевіряйте інформацію декілька раз (пам'ятайте про алгоритми), намагайтеся наблизитися до об'єктивного погляду, зваживши протилежні точки зору, проводьте більше часу на пізнавальних сайтах, де можна придбати додаткові знання, розширити кругозір, підвищити рівень інтелекту (IQ).

Захищайте свою приватність від будь-яких небажаних втручань, не дозволяйте контролювати ваше приватне життя. Бережіть себе!

У випадку, якщо ви все ж таки відчуваєте, розумієте і приймаєте, що проблема вас спіткала, зверніться до Центру психологічної підтримки, де фахівці, психологи і психотерапевти, нададуть вам професійну допомогу.